第４章

サークル・団体活動のあゆみ



周西公民館利用者の会　総会（2026年4月）

周西公民館では、約40のサークル、地域団体が定期的に公民館を使用している。この20周年の節目にあわせ、団体や活動の紹介・ご自分たちの団体の歴史・今後の目標などを寄稿いただくと共に、長期利用サークルの活動の変遷をまとめた。

第１節　サークル・団体活動のあゆみ（寄稿）
第２節　サークル・団体活動の変遷

周西公民館２０周年を迎えて

舞踊サークル柳会

今年で開館20周年となりました周西公民館、更に未来へ向かって増々のご発展をお祈りいたします。

日頃私達も利用させていただいております。私達は舞踊サークル柳会と申します。柳はしなやかで柔軟性がありそして強くとの意味合いで命名されたと聞いております。先代の奥伝師範千代扇から始め、創立30年となりました。最初の頃は少人数でスタートしたようでした。

現在は毎週木曜日午後１時から３時迄の練習で会員数８名、平均年齢76才といった所です。年々身体も重く感じ頭の回転も鈍くなりつつあるのを少しでも現状維持できる様に日々頑張っております。以前はボランティア活動などで老人ホームを訪れることもありましたが、コロナ禍を堺に遠ざかってしまいました。

現在の一年間の目標としては、文化祭や敬老会での発表が主なものとなります。当日は日頃の練習の成果を発表するにあたり、その日ばかりはそれぞれに髪をセットし華やかなお化粧と、とっておきの着物を着付けし、その場に望んでおります。それもひとつの楽しい時間であります。

このような柳会であります。舞踊に少しでも興味を持てた方は是非このサークルにいらしてください、お待ちしております。

これからの周西公民館がどなたでも気軽に交流の場として利用できますことを望んでおります。今後ともよろしくお願いいたします。



元気いっぱい！みんなでチア☆フル!!

チア☆フル

私達はもともと、公民館の主催講座として「成人式に華を添える」活動からスタートしました。

そこから令和２年、サークルとして改めて発足し今年で７年目になります。

周西地区だけでなく近隣の地区からも子どもが参加する「チアリーディングサークル」として子ども達の健康、地域活動を軸に皆さんに少しずつ認知されてきているのかな、と思います。

対象年齢は年中以上からとし、今現在(令和７年度)は年長さんから小学６年生まで12人、幅広い年齢の子が月に一度ホールに集まって文化祭に向けて練習しています。

覚える内容は年齢関係なく同じものを先生から教わります。

幅広い年齢層のおかげか、年下の子は年上の子を見て習い、年上の子は年下の子を自ら引っ張る、という学校ではなかなか見られない子ども達の成長を目の当たりにし保護者として誇らしく感じます。

また、最近では文化祭だけでなく「敬老会」「20歳の集い」にも参加し地域の一員として様々な方から子ども達のチアリーディングを楽しんでもらう機会が増えたのは嬉しい限りです。

今チア☆フルに所属している子ども達が数年後に「20歳の集い」に出席し、後輩の子ども達がチアリーディングを披露する姿が見られるよう、今後も活発に活動していきたいと思います。



今日を大事に

なおクラブ

開館20周年おめでとうございます。

「こんにちは　お願いします」と声掛けすると、職員・スタッフの皆さんが「こんにちは」とキチンと目を合わせ笑顔の挨拶が返ってきます。

いつも私たち利用者が安全・快適に活動できるように心遣いしていただき感謝しています。

常に思うことですが、少しでも多くの方にこういう地域活動施設を利用していただきたいと思います。

人と人との交流だけではなく、もしかすれば病院通いの回数が少なくなるかもしれない。なんて考えてしまいます。

「ころばぬ先の杖」ではありませんが病院にお世話になる前に自分で体・知・脳を鍛えれば健康寿命は延びると思います。

この周西地区は大人も子供達も多く人がよく集まっています。

この環境がず～っと続きますように利用者の一人として切に願っています。

これからも仲間に感謝して、楽しく公民館を利用させていただけたらいいかなと思っています。

30周年、40周年とますますのご繁栄をお祈り申し上げます。

“今日を大事にして
明日もできることを
それなりに… ”



運動で健康寿命を伸ばそう

すばる卓球

設立は、令和４（2022）年４月。今現在の会員は男性14名、女性６名です。

半数以上は75才以上ですが、練習、試合と毎週土曜日午後活動しています。

活動は、ラジオ体操から始まります。そして、ラリーを行った後、ダブルスの試合を行います。休憩を取りながら約２時間行っています。

会員間の親睦も出来、楽しみながら健康増進を図っています。





楽しくなければ吹き矢じゃ～ない

スポーツ吹矢周西

周西公民館開館20周年、おめでとうございます。私たち吹き矢サークルは、平成27年４月より、アクア木更津支部として発足しました。総勢34名で構成して活動を行っています。その中で君津地区のメンバー12名が、平成30年より周西公民館にお世話になっています。

年齢構成は、60代～80代が、中心となって吹き矢の練習を行っています。

吹き矢を吹くときには呼吸法を使って息をしっかり留めて筒の中に矢を一気に吹いて的の中央に当てます。そのときの緊張感が、とても感動します。吹き矢を吹くのは、小学生から高齢者まで誰でも簡単に出来ます。吹き矢を吹く事で精神面と集中力を高め、血行促進、特に肺機能を活性化する効果もあり健康維持にとても役立っています。

吹き矢は、的の中央に当てる競技です。主に初心者は６ｍから、ベテランになると10ｍの距離から的を狙います。主に８ｍからの距離の方が多いようです。的に当てるまでの集中力を高め、技術向上と精神統一を目指して楽しく練習をしています。目標は、関東大会での優勝です。吹き矢同好会メンバー全員で和気あいあい楽しみながら練習をしていますのでもし興味のある方は、周西公民館に足を運んで、吹き矢の楽しい競技を見学に来てください。お待ちしています。

（小笠原記）



「吹き矢で健康維持」で練習しています。

あれから２０年

なぎなた周西クラブ

周西公民館開館20周年。

なぎなた周西クラブも20周年。なぎなたの稽古は220㎝の長物を用いる為、屋内で、天井が高く、広い場所が必要です。稽古場所の確保が難しい中、周西公民館の開館をとてもうれしく、ありがたいと思ったことを覚えています。

あれから20年。会員の出入りはありましたが、その時のメンバーの中の６名は、現在も活動しています。なぎなたが生涯スポーツと言われる所以かと、うれしく思います。

活動は、月２回（水曜日）の稽古、公民館文化祭、君津市なぎなた競技会、君津中学校の武道授業の補助、そして君津市以外での研修会や競技会への参加などです。

公民館のまわりも変わりました。保育園ができ、かわいい姿を見せてくれます。広場では多くの方たちが体を動かしています。桜の木は大きく育ち、毎年私たちを笑顔にしてくれます。

私たちのサークルの合言葉は『楽しい水曜日』です。見渡せば、緑がいっぱい。自然豊かなこの場所には穏やかな時間が流れています。いつも気持ち良く利用させていただいていることに感謝しています。

今までの20年。そしてこれからの時間。なぎなた周西クラブは、笑顔で集まって、楽しく、元気に、稽古を続けていきたいと思います。



2025年周西公民館地区文化祭での体験会

心身ともに健康第一に！

トリム体操サンステップ

トリムとは「バランスを保つ」の船舶用語です。

サンステップの目的は、

1，身体と心の健康を維持すること

1，いつまでも元気に生活できるための身体をつくること

毎週木曜日９時半から11時、午前中のひとときを、佐々木とし子インストラクターご指導のもと活動する、年齢不詳の歳を感じさせない女性のサークルです。

ある一日の練習風景です。まず脳トレから、右手、左手の違う動きの動作でも一緒の動作になっても「あれー」笑いながら決まりポーズはピッタリです。

次にストレッチ、身体の柔軟性を鍛えます。

練習の最後は、曲に合わせてのリズム体操です。

インストラクターは団員の子どもと同じ年齢のはつらつとした女性です。団員一人一人の健康状態を常に把握し適切な対応をしてくださいます。

皆、インストラクターが大好きです。

年２回食事会をおこなって団員の親睦をはかっています。

場所は多目的ホール、または会議室です。

入団希望者には練習部屋の事情もありお待ちいただくこともあります（ご迷惑をおかけします）。



健全な身体をあなたへ！

ゴム体操教室

私達サークルは前身である「すさいヨガサークル」の解散に伴い、新たな講師を迎えて平成29年10月に「ゴム体操教室」として発足しました。

この教室はゴム状の紐を足（違和感のある一方）と腰（骨盤当たり）、また胸部に巻き付け、ゴムの反発力を用いて身体の骨の曲がりや歪みの矯正を施す体操です。

講師は「テキサス・カイロプラクティック大学」（アメリカ）で解剖学を学び、また長年に渡りスポーツトレーナーとして活躍されていた方です。

活動は月二回の第一金曜日と第三金曜のＰＭ１時から３時までの２時間です。

身体ともに健やかで異常のない体でこそ幸せな日々が送れます。

皆さん、一度体験してみては如何ですか！





心と身体の健康の為に！

ムーン・ストレッチ

私達は「ムーン・ストレッチ」というストレッチ体操のサークルです。

毎週金曜日の午前中に活動しています。30年以上前に周西分館から始まったサークル。その間、人数の増減はありましたが、現在は会員14名、優しく楽しい先生の指導のもと50代から80代までの女性達で頑張って体を動かしています。

当初からの目標でもある「最後まで自分の足で歩く」を目指して、体のストレッチから筋トレ、お口のストレッチ（お喋り）等…。１時間半があっという間に過ぎます。家庭以外で自分の居場所を作ることも目的で、みんなで和気あいあいと、気の合う仲間が集まっています。ストレッチの見学、体験はいつでも大歓迎です。

最後になりましたが、周西公民館開館20周年おめでとうございます。市民の交流の場として、公民館はなくてはならない場所だと思います。これからもお世話になります。よろしくお願い致します。





体の続くかぎり

ピラティス木曜会　園下幸子

周西公民館の開館20周年お目出度う御座居ます。早いものでピラティス木曜会を立ち上げて13年近くになります。

平成26年2月に会則を作成し一緒にやりましょうと言ってくれた仲間たちと、運営も分からないまま会員の皆様が気楽に参加出来る事を目指し進めてまいりました。当初は多目的ホールをなかなか確保出来ず、ある時は会議室を二つ合わせテーブルとイスを部屋の外に出し準備した事を思い出します。会場の確保は未だに大変な様です。

ピラティス木曜会を立ち上げたキッカケは周西公民館からのピラティスをやってみませんかと言う声がけでした。興味があり参加するとウットリするような音楽を聞きながら講師の声がけで、時にはあまりの気持ち良さに寝てしまう人もいました。

１時間半ですが目には見えない筋肉を目覚めさせ骨盤を修正し少しずつ呼吸を整え、体をやわらかくほぐしていきます。何よりも今現在は私達高齢者に応じた内容で、講師のすばらしい心遣い嬉しいかぎりです。

コロナという大変な時代を乗り越え、会員も少なくなる事もなく、未だに30名程の大所帯で和気あいあいと運営されています。今でも会員に寄りそう運営をモットーにしています。

多目的ホールに響き渡る講師の合図で、大げさですが体力の続く限りピラティス木曜会が続く事を願いながら筆を置きます。



いつまでもナウでヤングな心と体を！

ナウなヤングのピラティス

周西公民館の開館20周年、誠におめでとうございます。私たち「ナウなヤングのピラティス」は、平成29年度の公民館主催事業をきっかけに、翌平成30年度に有志で立ち上げたサークルです。開館からの歴史と共に歩み続け、お陰様で今年で活動９年目を迎えました。

サークル名は、発足当時の講座が若者向けの企画だったことに由来しています。

現在は幅広い年代の会員が、原則として毎月第１・２・３火曜日の夜７時半から一時間ほど、心地よい音楽の中で集中して楽しく体を動かしています。

ご指導いただくのは、いつも明るい笑顔で私たちを元気づけてくださる、大人気の佐々木先生です。会員一人ひとりのレベルに合わせて丁寧にアドバイスをいただけるため無理なく続けることができ、終了後は「体がスッキリした」「体幹が鍛えられて姿勢が良くなった」という喜びの声が教室内にあふれています。

また、活動後のちょっとしたおしゃべりタイムや、公民館の文化祭への参加も私たちの大きな楽しみです。文化祭では毎年、趣向を凝らした模擬店を出店しており、会員同士で協力して準備を進めることは、ピラティスとはまた違った喜びがあります。地域の方々や他サークルとの交流を通じ、公民館での繋がりをより深く感じる貴重な機会となっています。

運動不足の解消だけでなく、心身ともにリフレッシュできるこの場所は、私たちにとってかけがえのない大切な居場所です。これからも温かい雰囲気を大切に、次の10年、20年に向けて楽しく健康づくりに励み、共に心豊かな時間を過ごしていきましょう！

明日の自分のために

サークル「ガネーシャ」

私たち「ガネーシャ」はピラティスのサークルです。令和２年の８月に発足しました。講師を招いて週１回、１時間のレッスンです。

手作りのローラーやこぶ付きタオルを使用して筋膜をほぐし、骨格の歪みを改善します。肩こり、腰痛、股関節痛、膝痛などの不調を和らげ、引き締まった身体を手に入れることを目指しています。

また、昨年から椅子を使用したピラティスも取り入れています。

会員にレッスンを始めてからの感想を聞くと、「レッスン後は身体の凝りがほぐれ軽くなった」「肩甲骨がほぐれる感覚が最高！」「背筋が伸びて身体のバランスが良くなった」など良いことばかり。

優しくも少しだけ厳しい講師の、分かりやすく丁寧な指導で、自分の身体が変わって行くのを実感できます。

現在会員は50代、60代が中心ですが、人生100年時代。まだまだ続く明日の自分のために、しなやかで動ける身体を作り、これからの日々を楽しみたいとレッスンに励んでいます。



みんなで元気に!

サークル「ラージャ」

サークル活動として周西公民館の利用年数は浅く、２年しか経っていませんが、活動そのものの歴史は長く、16年間ゆうゆう館で活動していました。しかし、2024年の閉館にともない、周西公民館でサークルとして再出発することとなりました。

現在の活動は　毎週火曜日

９：３０～１０：２０　　ピラティス

１０：３０～１１：３０　　ヨガ

の２部制で活動しています。

会員の多くは女性ですが、年齢が高めの方も多く、ヨガの方では３名の男性会員もいます。

指導してくださっている先生は、次々と新しいことを採り入れてくれるため、レッスンのマンネリ化もありません。会員はそれぞれ個人差があるので、先生と全く同じポーズをとれる人もいればそうでない人ももちろんいます。

しかし、「きつかったら無理せず休んでください」と常に声かけしてもらえるので、気負いなくレッスンが受けられています。

このような雰囲気のなかで、毎回いい汗を流しています。

この先、10年20年と元気に過ごせていけるよう、みんなで楽しく続けていければと思っています。



20年を振り返って

すさいハーモニー

平成18年、周西公民館が開館したときに主催事業として「歌のひろば」が開講されました。終了後、歌を続けたいという方々で翌年、合唱サークル「すさいハーモニー」を発足しました。

指導者として迎えられた田邉真奈美先生は、そのまま19年間、熱心に教えて下さっています。特に発声が一番大切と、姿勢や体の使い方、声の出し方など丁寧に、ジョークを交えながら、楽しく練習しています。又、音符どおりに歌うことはもちろん、曲のイメージや表現を歌に込められるよう指導されます。練習曲として、唱歌、抒情歌、ポップスなど親しみのある曲を選曲されています。難しい曲やアカペラは大変ですが、ハモった時の感動は何とも言えません。

コロナ感染の年の文化祭では、職員の方がビデオ撮影をして下さり、スクリーンでの発表になりました。メンバーの高齢化で、人数が少なくなってしまいましたが、文化祭の発表に向けて頑張っています。

毎月第二、第四水曜日の午後二時間練習しています。

歌が好きな方、合唱は初めてという方にぜひお勧めしたいと思います。

一緒に仲間作りをしませんか。

参加をお待ちしています。



開館20周年おめでとうございます

日本製鉄君津合唱同好会

先ずは、私どもの団体について紹介させていただきます。名前の通り、当時の新日本製鐵(株)君津製鐵所(現在は日本製鉄(株)東日本製所君津地区)に勤務していた合唱を愛好する人達が1970年６月に設立しました。

現在の会員数は12名(女性７名、男性５名)と当初の半数以下になり、活動も毎年11月に君津市民文化ホールで開催される「きみつコーラルフェスト」へ出演することに絞り、予約が取れた毎月土曜日２回をこの周西公民館で練習をおこなっております。

我々を指導していただいている指揮者の半田先生は、お住いの茨城県牛久市から土曜日の渋滞の中、練習場(君津)まで通ってくださり、曲を伴奏していただくピアニストの田邉先生は、周西公民館の同じ利用団体の「すさいハーモニー」の指揮者や「君津市民合唱団」のピアニスト等を兼務されているお忙しい中、練習のたびに参加されています。

周西公民館さんとのご縁は、令和３年に練習場所であった会社サークル活動拠点が老朽化に伴い、利用できなくなったことから、新たな練習場所をピアノがあり、比較的に土曜日が利用可能で、室内がきれいであることを条件に探した結果、会社の近くにあるこの周西公民館を拠点として、活動することとなり、令和４年度から正式に利用者の会へ入会いたしました。

これから周西公民館活動を通じて、合唱の素晴らしさ、合唱が健康の維持に欠かせないことなどを広めていきたいと考えています。

また、今後も本団体を維持するために、一般の方々の勧誘も積極的に行っていきたいと考えておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。



シャンソンを愛して

君津シャンソンクラブ 代表 大庭 富枝

2012年４月、シャンソン好きの仲間が集まり、故澤仙森先生(作曲家、周西南中校歌作曲)のご指導で学んでまいりました。

澤先生亡き後は、渡辺恵子先生、そして現在は渡辺先生が病気療養中のため、ＩＺＵＭＩ先生(作曲家)にお願いしています。

シャンソンはフランスの歌謡曲ですが、私達歌う事が大好きな仲間達はシャンソン以外の曲も自由に選び学んでいます。

例えば、日本の古き良き時代の歌や、オリジナル曲(地域の方々の作詞に故澤仙森先生が曲をつけたもの)等です。

シャンソンは、自由・平等・博愛の精神をもとに、人生観、世界観を謳っておりますが、それぞれの歌い手や感性により仕上がりが異なってまいります。

発声や詞の持つ心等、いかに表現するか、試行錯誤を繰り返し創唱するのです。一曲発表する迄にかなりの時間を要し、そして又同じ曲でも時間が経ってから歌うと新たな心に深みが増し、新しい曲に生まれ変わります。

〔私達の活動〕

○2015.９　第一回ジョイントコンサート
君津シャンソンクラブ　蛙たち
なつかしい昭和歌曲とシャンソンを歌う
(周西公民館多目的ホール)

○2017.９　第二回ジョイントコンサート
君津シャンソンクラブ　蛙たち
なつかしい昭和歌曲とシャンソンを歌う
(周西公民館多目的ホール)

○偶数月第３土曜日
シャンソンミニコンサート
(君津市塚田ベル・ウッド)

(文責)金田　邦子



見物歓迎飛び入り大歓迎 道場破りお断り

キミツJAZZワークショップ

キミツJAZZワークショップは令和５年に始め、月に一回か二回、多目的ホールでジャムセッションをやって遊んでいる集まりです。

元々ジャムセッションとは仕事を終えたバンドマンたちが集まって仕事とは別の自分たちがやりたい音楽を演奏して楽しんでいた集まりのことです。

一般的な音楽サークルは演奏する曲を決め、その曲を皆で仕上げコンサートや発表会、あるいはコンテストを目指して練習します。

一方、私たちは、その時集まったメンバーが演奏したいと思った曲を演奏して楽しみます。

キミツJAZZワークショップは、この文章を書いている私が一応、主宰者と言うことで代表と言う立場ですが私にとってこの集まりに参加して頂いている人は、会員と言うよりはお客様です。

ですからキミツJAZZワークショップは出席欠席遅刻早退は自由。参加出来る時に参加して頂ければ結構。フリーと言う意味では会費もフリー（無料）、会則も役職もない、ゆる〜い集まりです。

さて昔のジャズメンたちの自由なジャムセッションと言う集まりの中からビバップと言う新しいジャズが生まれました。

私たちの集まりの中からは何が生まれてくるでしょうか。

私達には夢があります。（文責　中山）



最初に参加した子が23歳

ママの笑顔を考える会

コロナ前は、25組位いた参加者が１組になる時もありました。それでも継続を決め、やっと今は９組位の参加者になり、賑やかになってきました。続けてきて良かったです。

最初の活動に参加した子は、今ではもう23歳。当時のママ達は、家に子どもと二人っきりで、ママも子どももリフレッシュする場所を求めていました。今は育休の時間を子どもと楽しい体験をしたい、またおしゃべりをしたいというのが主な様です。

私たちの目標は、ママが笑顔になり、ママの友達を作って欲しいということ。

入れ替わる参加者に寂しさを感じます。でも第２子が生まれて、また参加してくれる方もあり、『居心地のいい場所だったんだなー』と、この場所は必要とされていると実感します。

当初のスタッフで残っているのは私だけで、その後10年関わってくれた方も色々環境も変わり、動ける方も減り、毎年スタッフを大募集しています。

ですが、年１回の大イベントの「ママ・パパランド」は、意気込みだけは負けず開催しています。ママが笑顔なら、子どもも笑顔、それを見ているパパも笑顔、それを見ているおばあちゃん、おじいちゃんも笑顔になりますよね。みんなの笑顔が見られるように今後も活動していきます。





周西公民館20周年を祝って

サークル四季の味の会

私達の会にも会則が有ります。

一．本会は、名称「四季の味の会」とする。

二．目的、活動内容

本会は、サークル活動を通じ四季の味を楽しみ、心豊かな食育と日本の食文化を楽しむことを目的とする。

三．役員、本会は次の役員を置く。任期は、一年とする。代表１名、会計１名

四．会費

（イ）本会は会費をもって運営にあてる

（ロ）活動は月一回、会費は月額千円とし、年二回に分けて集金をする。

（ハ）休会の場合でも会費は納入する。

（ニ）会費は、先生の謝礼、サークル活動費にこれにあてる。

（ホ）本会は、十五人を定員とする。

（ヘ）欠席する場合は、前日までにラインに入れる。

（ト）途中入会した人は月割りの会費とする。

（チ）退会する人へ会費は返金しない。

五．付則　本会則、平成二十七年二月二十七日より施行。

以上の会則により11年続いています。農家からの旬の野菜が手に入り、いつも新鮮野菜で沢山の料理を作って楽しんでおります。



２月　里イモのつくね、サラダ、太巻寿司



３月　新たけの子ごはん、天プラ、フキ等ぼたもち、くり茶巾しぼり

周西公民館　二十周年によせて

押し花サークル　クローバー

私たちのサークル「押し花サークル　クローバー」は、約十年前から周西公民館の会議室を使わせていただき活動しています。

活動内容は、簡単に言ってしまえば「生花を押し花にして、その押し花を使って作品を作ること」です。

季節毎に咲く花々を自宅の庭や散歩の道すがら採取して、その花の自然な美しさが残るように押し花にしていく作業は楽しくて時間を忘れてしまいます。そして出来た押し花をデザインして額に入れた「押し花額」として作品に仕上げたり、最近では日常の生活で使えるようなインテリア小物を作ったり年末には月ごとに押し花をあしらったカレンダーを作ったりしました。作品が完成すると達成感で幸せな気持ちになります。

そうなると次に必要になるのが発表の場です。周西公民館は活動の場を提供して下さるだけでなく、発表の場も提供して下さっています。それが、毎年十一月に行われる文化祭です。

私たちのサークルは、毎年、押し花額の展示と押し花を使った栞等の作成体験で文化祭に参加させて頂いてきました。作品を見に来て下さるお客様や体験参加者の方々に楽しんでいただき、押し花の魅力を伝えられることは本当に有り難いことだと感謝しています。

おかげさまで、この二年あまりでメンバーも増えて、皆やる気満々ですので、今年の文化祭も充実した内容にしようと頑張っているところです。

最後に、周西公民館の二十一年目のスタートが地域の皆様の暮らしを豊かにすることに貢献できますように、私たちのサークルも共に歩んでいきたいと願っています。

20年振り返って

写友君津

周西公民館創立20周年、おめでとうございます。私達サークルも発足して20年になりました。サークル活動の場を周西公民館にいただき感謝しています。

現在メンバーは６人で毎月２回の会合を開き、各人が撮った写真を持ち寄り、絞りはいくつとかシャッタースピードは、などと密度の濃い勉強会をしています。又被写体のテーマを決めサークル員で撮り比べています。

作品は周西公民館と君津駅北側の通路に展示させていただいています。

現在は周西公民館から、プロジェクターを借用して、各人が撮った写真を拡大し見ながら意見を出し合い、検討しています。時々熱中し過ぎて終了時間が延びることもあります。

これからも活発な活動をしていきたいと思っています。

常に和の精神をもち、心地良い周西公民館の環境と、美しい小糸川の桜並木で、今後もサークル活動を続けていきたいと思っています。





周西囲碁クラブの生いたちと今後の課題

周西囲碁クラブ

会長代行　壁屋元生

1）クラブの紹介

本クラブの発足は囲碁ゲームを通じ地域の人的交流と街づくりを目的に周西公民館発足時に合わせ発足。会員数は６～10名程度の男性中心。毎月土曜日の午前中に実施中。会員は無類の囲碁愛好家。

2）クラブの歴史

平成18年９月の当公民館開設に合わせ発足。10～12名の会員数でスタートした後毎年減少傾向。また大会は当初数年続いて実行されたがコロナ禍を期に休止状態。現在に至る。

3）運営方法

(1) 組織的には会長、副会長、会計の三役で進行。

(2) 会費は１人1,000円の年会費、数ヶ月に１回開かれる大会の臨時徴収1人500円のみ。

(3) ルールは基本日本棋院のルールに乗っとる。実力上手のほうが白石を持ち、下手は黒石をもって先行する。石は盤上に画かれた黒い線（縦横）の交点に置く。

一度盤上に置いた石は動かせないので十分考えて石を置くこと。置いた石は場合によって相手方に取られたり反対に取ったりすることが可能。又、折角打った石に２つ以上の目がなければその石全体は相手に取り上げられるので目造りは肝要である。

欠け目（ダメ石が詰まった時見かけ状の目）は石の生死に関係なく全体の石が囲われ死石となり、相手に打ち上げられ、自分の陣地に埋められるので最も要注意。

4）今後の課題

会員の若返りが必須。

(1) 女性会員の勧誘

(2) 幼児～高校生といった若年層の訪問勧誘

周西テクテクウォークの歴史

周西テクテクウォーク　代表　小林　昌宏

平成20(2008)年に発足し、文化祭に年間行程先の写真等を出品し、会員を募集。

当時は60代の方が多く、夫婦で参加している方がいた。まだ若かったので、電車(土日のフリー切符)を購入し、秋川渓谷，山梨県の大月の日本三寄橋の猿橋,御岳山、御殿山、高尾山散策等、或いはバスで一泊し、上高地、草津、栃木の龍王峡ハイキング、長野池之原湿原、秩父長瀞、宝登山神社等。参加者も34名程で、足腰が丈夫な人が多かった。

現在は、当時の会員で残っている人は10数人で、新しい人が多く、現在の加入者41名(男性６名女性35名)、平均年齢78歳。コロナが終了した後、君津市の生涯バスを利用し、県内外で日帰りが出来るコースの散策が多くなった。現在君津の公民館の中で、散策人数が40名程のサークルはないと思う。

人生100年代を迎え、散策で足腰を鍛え、私どものサークルは、周西公民館と共に今年度に至っている。今後の目標として仲間が健康で、楽しい活動を継続していきたい。

さて令和３年の公民館文化祭で完成した「周西公民館の歌　きらめき」（作詞：地域の皆さま 補作詞・作曲：大河原敏雄 編曲：山崎智）を、吉川みくり先生（君津中央公民館オカリナサウンズのピアノ伴奏の先生）が伴奏し、皆で斉唱した。「朝日に輝く・・子どもらの声・・木々も色づき・・未来にはばたく周西公民館」と、周西公民館の姿容が網羅されている。20周年でも、毎年の文化祭でも斉唱をお願いしたい。



2026年３月24日　北鎌倉散策、建長寺山門前にて

開館20周年に寄せて

腹話術サークル（磯野章治）

思い起こせば我がサークルは公民館主導の基で起ち上がって、部員８名と良き先生と出会い、指導を受け、その年の第一回文化祭に参加させて頂きました。

その後の腹話術サークルの活動としては、各高齢者施設に赴きボランティア活動を行い、喜んだり、また、時には涙を流してくれる人がありました。年に３回から４回施設に赴いた思い出があります。

新型コロナウイルス感染症により高齢者施設への訪問は自粛になり、私達のボランティア活動も無くなりました。

ここで思い出されるのは、我が妻が「そんな腹話術をやって、何がうれしいの」と小言を口すっぱく言っていたことです。ところがある時に、腹話術サークルの皆さんと一緒に高齢者施設に行き、その施設で腹話術をした後に、寸劇の桃太郎の鬼退治に参加させていただいた時、施設の皆様がたいへん喜んだ顔を見て、初めてボランティア活動とは素晴らしいものだと言ってくれました。

ですが我ら腹話術サークルも８名の部員の中で４名が八十歳であり、この令和８年３月31日をもって解散することになりました。何か淋しい思いもしますが、これも人生の一つの区切りでしょう。

周西公民館の職員の皆様には何かとお世話様になり、ありがとうございました。皆様のご健康と今後のご活躍を願っています。

今後は臨時的に腹話術サークルとして、使用するかもわかりませんが、その節にはよろしくお願いいたします。



みんなで手話

手話サークル「虹」

2021年夏、周西公民館の手話講座から始まり、続けて勉強したい仲間が集まり2022年に発足してから５年目となりました。

あいうえおの指文字から始めて、少しずつ単語も覚え、先生方ともわずかながらも、手話で会話ができるようになってきました。

覚えた手話がテレビのニュースやドラマに出てくると、「これはこういう意味だな」と分かることもあり、嬉しくなります。

２年目からは文化祭にも参加するようになり、手話歌を披露してきました。「さんぽ」「手のひらを太陽に」「上を向いて歩こう」とみなさんになじみのある曲に合わせて手話で表現します。会場にいらした方も一緒に手を動かしてもらい、楽しい時間となりました。

長く活動をしてきても、やはり未だに手話をたくさん覚えられず、覚えてもすぐ忘れ、の繰り返し。それでも先生方は、手話を覚えよう、理解しようとする姿勢が嬉しいとおっしゃってくれます。

これからも、ゆっくりではありますが、楽しく少しずつ手話を覚えていきたいと思います。



生活を楽しむ仲間たち

木更津友の会

全国友の会は1930年、羽仁もと子を中心に『婦人之友』の愛読者によって誕生した団体です。

木更津友の会会員は40代から90代と幅広く、年代をこえて、衣（普段着の製作、手入れ）、食（毎日の献立や買い物の工夫）、住、家計（予算のある家計簿をつけて生活を見直す）、子どものこと（子どもの自立を願い、子ども自身が持つ生きる力に働きかける）などを学び合い、健全な家庭から、よりよい社会を創りたいと願って活動しています。

秋には周西公民館で家事家計講習会を開催し、「予算のある家計簿をつけましょう」と呼びかけました。また文化祭では手作りのクッキー、スモックエプロンなど会員の手作り品の販売をしています。冬休みは子ども向けの工作、夏休みには簡単にできる昼食の親子料理講習会をしました。

公民館と共催で「デンマーク体操」を開催し地域との交流を深めました。

また、災害復興支援として少しでもお手伝いしたいと能登の仮設集会所に会員の手作りのクッキーやエプロンを送る活動を続けています。

ご興味のある方は是非、お声掛けください。お待ちしています。



2025.11.25デンマークオレロップ体操アカデミー講師を迎えて子供たちと

地域福祉の増進を目指して

君津西地区社会福祉協議会

周西公民館におかれては、開館20周年誠におめでとうございます。また、地域の身近な拠点施設として、多様な学習機会や交流の場を提供し、地域の暮らしや文化を育んでこられたことに対し、心から感謝申し上げます。

さて、君津西地区社会福祉協議会（西地区社協）ですが、君津市社会福祉協議会の指導のもと、周西公民館が開館した一年後の2007年４月に設立され、地域福祉の推進を目指し、住民主体による活動を行っております。これまで、西地区内の自治会、民生委員児童委員、周西公民館、シニアクラブ、ボランティアなどの皆さんと連携し、「敬老会」「ふれあいサロン」「バスハイク」「見守り友愛訪問」などの福祉活動を実施しているところであります。

このような中、周西公民館には、西地区社協が福祉活動を実践するうえでの会議は勿論、「敬老会」や「ふれあいサロン」などの「集いの場」として、大きな役割を担っていただいております。さらに、各種サークル活動を支援するとともに、高齢者を対象とする生涯学習「おとなの放課後倶楽部」を年８回開催するなど、西地区の福祉活動に積極的に取り組んでおられます。

しかしながら、西地区においても少子高齢化などの社会情勢の変化に伴い、一人暮らし高齢者の増加や地域の人間関係の希薄化などの課題に直面しています。これらの課題に対応するためには、関係機関などが連携を深め、住みよい心の通じ合う地域づくりを目指し、一緒に考え、取り組んでいかなければなりません。

西地区社協としても、引き続き、関係機関などと連携し、地域福祉の増進に努めていく所存であります。周西公民館におかれましても、地域の拠点として、今後とも、課題解決に向けて取り組みを推進されるようお願いしまして、お祝いの言葉とします。

子供達にとって身近な存在になりたくて

周西地区青少年相談員

私達は、地域の青少年健全育成活動を推進するため、千葉県と君津市から委嘱を受けて活動しているボランティア団体です。

市内には100人を超える青少年相談員がいて、各地区に分かれて、バスハイクやキャンプ等、色々なイベントを企画して青少年と交流しています。私たち周西地区の青少年相談員も公民館と協力して、色々なイベントを企画しています。

こう話しても、中々伝わらないと思い、私は「青少年相談員って？」と聞かれたら「近所に住んでいる“身近”なおじさん達」と言おうと思っています。

子供達が公民館に行くと、青少年相談員と呼ばれているおじさん達が話を聞いてくれたり、一緒に遊んでくれたり、普段はできないような体験をさせてくれる。その体験を通して、またイベントに参加してみたいと思えるような身近な存在になり、大人になった時に、少しでも思い出話として話してくれたら嬉しく思います。

そのために、仕事終わりにみんなで公民館の会議室に集まって悩んだり、笑ったり色々意見交換をしながら、子供達も私達も笑顔で会えるよう取り組んでいます。

この活動をしていくことで、子供達だけでなく私達自身も公民館に行けば、いつものメンバーがいて、子供達と一緒にたくさんの体験をすることができています。これからも子供達にとって身近で笑顔になれる存在となれるよう活動をしていきます。



周西のいいね！と楽しい！をつなぐ

周西ファンＢＡＳＥ

周西公民館の開館20周年、心よりお祝い申し上げます。

私たち「周西ファンＢＡＳＥ」は、令和７年９月に設立し、同年10月に君津市公認の「周西地区地域づくり協議会」となりました。周西地域を愛するメンバーが集まり共に楽しみながら、地域をつなぐことを目的に活動しています。私たちが大切にしているのは、まず「自分たちが楽しむこと」です。地域での楽しい体験や交流を通じて自然と人と人がつながる。そのつながりが孤立を防ぐ力となり、地域の困りごとも助け合いの中で解決していく。そんな、誰もが気軽に立ち寄ることができ、笑顔になれる居場所を目指しています。





これからも、周西地域を舞台に多世代が交流できる企画を考え、地域の活力を高めていきたいと考えております。子どもたちからシニア世代まで、国籍も問わず、一緒に笑い合えるイベントの開催や、地域の魅力を再発見する活動などを通して、つながりの輪が広がっていくと嬉しいです。周西公民館のように、温かく開かれたコミュニティを目指してまいります。これからも周西地区の輝く未来を、一緒に創っていきましょう！

利用運営協議会から、利用者の会へ

周西公民館が開館した2006（平成18）年、９月１日に「周西公民館利用運営協議会」が発足しました。

公民館活動の発展と、各サークル、地域の交流を図ることを目的に活動してきましたが、10年を経過した2016（平成28）年12月にアンケートを実施し、2017（平成29）年度総会にて、翌年度から新たな組織に移行することが了承されました。

2018（平成30）年５月13日、利用者運営協議会総会が開催され、解散となり、同時に新たな組織である「周西公民館利用者の会」が発足しました。

利用者の会は、公民館活動及び運営に寄与すること、サークル間の交流、地域貢献並びに豊かな地域づくりを目的に掲げ、各種の交流事業や年２回の公民館環境整備作業を実施しています。

2023（令和５）年には７月から『周西公民館利用者の会 サークルの輪』を発行。周西公民館で活動しているサークルを取材し、紹介していきました。１年間で13号を発行し、46のサークルを紹介しました。



【サークル・団体活動の変遷】

	内　容	年度 団体名	2015 27	2016 28	2017 29	2018 30	2019 31/元	2020 2	2021 3	2022 4	2023 5	2024 6	2025 7	2026 8
1	社交ダンス	さくらダンス同好会	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	社交ダンス	レッツダンス	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
3	社交ダンス	中富親和会	○	○	○	○	○	○	○					
4	社交ダンス	ダンスサークルフレッシュ	○	○	○	○	○	○						
5	社交ダンス	君津社交ダンス同好会	○											
6	社交ダンス	ウィングα					◎	○	○					
7	舞　踊	柳会	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	よさこいソーラン	夢楽人			◎	○	○	○	○	○				
9	ダンス	ホークーアオフラサークル	○	○	○	○								
10	チアダンス	チア☆フル						◎	○	○	○	○	○	○
11	卓　球	プラネット	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	卓　球	さわやかサークル	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13	卓　球	なのはな君津	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14	卓　球	なかよし卓球サークル	○	○	○	○								
15	卓　球	なおクラブ								◎	○	○	○	○
16	卓　球	すばる卓球								◎	○	○	○	○
17	スポーツ吹矢	吹矢同好会周西 →スポーツ吹矢周西					◎	○	○	○	○	○	○	○ 改称
18	なぎなた	なぎなた周西クラブ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

【サークル・団体活動の変遷】

	内　容	年度 / 団体名	2015 27	2016 28	2017 29	2018 30	2019 31/元	2020 2	2021 3	2022 4	2023 5	2024 6	2025 7	2026 8
19	空手	日本空手協 上総支部								◎	○	○	○	○
20	健康体操	トリム体操 サンステップ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	健康体操	健康美体操 サークル	○	○	○	○	○	○	○	○				
22	健康体操	気功わかさ会	○											
23	健康体操	きみつの会				◎	○	○	○	○	○	○	○	○
24	ストレッチ	すみれの会	○	○	○									
25	ストレッチ 体操	ムーン ストレッチ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26	ピラティス	ピラティス 木曜会	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27	ピラティス	ナウなヤングの ピラティス				◎	○	○	○	○	○	○	○	○
28	ピラティス	サークル 「ガネーシャ」							◎	○	○	○	○	○
29	ピラティス	ピラティスサー クルチャンドラ								◎	○	○	○	○
30	ピラティス ヨガ	サークル 「パドマ」							◎	○	○	○		
31	ピラティス ヨガ	ピラティス・ヨガサ ークル「ラージャ」								◎	○	○	○	○
32	ヨ　ガ	ヨガサークル たんぽぽ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
33	ヨ　ガ	ヨガサークル ひなた	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
34	ヨ　ガ	すさい ヨガサークル	○	○	↘									
	ゴム体操	ゴム体操教室			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
35	ヨ　ガ	スーリヤヨガ		◎	○	○								
36	ヨ　ガ	ヨガサークル ことの葉								◎	○			

【サークル・団体活動の変遷】

	内　容	年度 団体名	2015 27	2016 28	2017 29	2018 30	2019 31/元	2020 2	2021 3	2022 4	2023 5	2024 6	2025 7	2026 8
37	気　功	周西氣功クラブ	○	○	○	○	○							
38	コーラス	すさい ハーモニー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
39	コーラス	日本製鉄君津 合唱同好会								◎	○	○	○	○
40	シャンソン	君津シャンソン クラブ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
41	合唱・伴奏	うたごえ サークル「灯」			◎	○	○	○	○	○	○	○		
42	フルート	七色の ハーモニー				◎	○	○	○	○	○	○	○	○
43	ジャズ演奏	君津 JAZZ 研究会			◎	○	○							
44	ジャズ演奏	君津 JAZZ ワークショップ									◎	○	○	○
45	リズム遊び	親子リトミック 「ぐんぐん」	○	○	○	○	○							
46	書　道	周西書道 サークル	○	○	○	○	○	○	○					
47	書　道	親子書道 サークル	○	○	○									
48	書　道	書に親しむ会	○	○	○									
49	料　理	四季の味の会	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
50	料理ほか	多麻手箱	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
51	料　理	料理クラブ	○	○										
52	料　理	男の料理会			◎	○	○	○	○	○	○	○	○	
53	パソコン	人見パソコン	○											
54	パソコン	PASOくらぶ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

【サークル・団体活動の変遷】

	内　容	年度 団体名	2015 27	2016 28	2017 29	2018 30	2019 31/元	2020 2	2021 3	2022 4	2023 5	2024 6	2025 7	2026 8
55	パソコン	P・Cキモサベ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
56	パソコン	ビッグマウス											◎	○
57	地域学習・ マップ作製	周西マップ クラブ	○	○	○	○	○							
58	写　真	写友君津	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
59	詩　吟	大和田詩吟 同好会	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
60	散　策	周西テクテク ウォーク	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
61	俳句	湯っこ同好会・ 俳句はるかぜ会	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	俳句 のみ	
62	将　棋	将棋親睦会	○	○	○	○	○	○						
63	囲　碁	周西囲碁クラブ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
64	囲　碁	周西碁楽会	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
65	子育て支援	ママの笑顔を 考える会	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
66	腹話術	腹話術サークル (ふくわサークル)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
67	茶　道	茶道クラブ あじさい会	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
68	生け花	花　楽				◎	○	○	○	○				
69	フラワーアレ ンジメント	フラワーサー クル BERRY			◎									
70	手　話	手話サークル 虹								◎	○	○	○	○
71	語　学	英会話サーク ル ABC	○											
72	百人一首	百人一首										◎		

【サークル・団体活動の変遷】

	内　容	年度 団体名	2015 27	2016 28	2017 29	2018 30	2019 31/元	2020 2	2021 3	2022 4	2023 5	2024 6	2025 7	2026 8
73	家事・家計を学ぶ会	木更津友の会										◎	○	○
74	手作り	手作り同好会	○	○										
75	手芸	くらふとサークル fuwarin						◎	○	○	○	○	○	
76	手芸	すみれの会										◎	○	○
77	絵手紙	周西絵手紙サークル	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
78	折り紙	折り紙サークル	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
79	押し花	押し花サークルクローバー			◎	○	○	○	○	○	○	○	○	○
80	彫金	周西彫金サークル								◎	○			
81	認知症カフェ	すさい認知症サポーターの会				◎	○	○	○	○				
82	老人クラブ	中富あけぼの会	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
83	ボランティア活動	悠遊会	○	○	○	○								

※新規発足、または周西公民館での活動開始は◎印とした。

※現況調査、サークル一覧等を参考に作成。年度当初の情報を中心に調べたため、年度途中の改変が反映されていない場合がある。