



# 館報 ひびき



題字 山田翠香

発行・編集 上下公民館 TEL62-3139

上下公民館主催

## ☆「リンパ体操教室」を9月21日（土）に開催しました。

コロナのため、4年ぶりの開催となりました。大阪からお招きしている竹井由紀子先生と、新市町でリンパ体操を教えておられる追林先生とお会いするのは4年ぶりということになります。



生徒さんも懐かしい顔もあれば、初めて参加された方もあり、面白い話術と優しい指導で、次第に体も心もほぐれて行きました。横になって行う体操では、静かなBGMが流れて、ゆっくり時間が流れ、心身共にリラックスできました。受講後も気軽に、痛い部分のマッサージもして下さり、楽になって助かったと喜んでおられました。

次回は、10月19日（土）10：00～12：00です。

バスタオルか敷物、タオル、飲み物を持参して下さい。

## ☆「老人大学」を9月27日（金）に開催しました。

上下公民館サークルの、マンドリンクラブの皆さんの演奏を聴かせてもらいました。昔昔、上下町青年団が、マンドリンのチームを作って活動していたことは、老人大学出席者の誰もご存じありませんでした。

全10曲の内、4曲ほど一緒に歌えるように、歌詞カードを作ったのですが、全曲歌っている人もおられました。



次回は 10月25日（金） 10：00～11：00

上下町民会館2階 会議室

演 題 「治安、交通情勢と対策について」

講 師 府中警察署署員

参加費 100円

## ☆「第44回府中市少年少女主張大会」が10月3日（木）開催。

毎年、青少年育成府中市民会議が主催している、小中学生の主張大会で、今年は、上下北小学校6年 松井義琉君「児童会会長として」と、上下中学校3年 田淵暖乃羽さん「将来の夢」が選ばれて、自分の意見を発表しました。主張者8名が、それぞれしっかりと自分の考えを主張していました。



# お知らせ掲示板

上下公民館 Tel: 62-3139

## ☆「版画教室」を開催します。

日時 11月15日(金)～12月13日(金) 19:00～21:00

毎週金曜日の5週シリーズです。

場所 上下町民会館 1階 工芸室

講師 板橋 俊幸さん、上山 真知子さん

材料費 500円

※来年の干支の手作り年賀状を掘ってみませんか。ハガキサイズなら何でも掘れます。

# 11月9日上下公民館まつり 我龍コンサートチケット販売中

上下公民館事務所内 1枚1,000円

◎毎月1階ロビーに張り出しています  
漢字問題をやってみましょう。

## 10月の漢字問題

「卜」から始まる漢字の読みです。

1. 砥石 ( )
2. 投網 ( )
3. 冬瓜 ( )
4. 湯治 ( )
5. 疼痛 ( )
6. 陶冶 ( )
7. 心太 ( )
8. 馴鹿 ( )
9. 蜻蛉 ( )
10. 常夏 ( )

出来ましたか？ 解答は公民館事務室へ。

## 上下俳句会(十月)

吾妻山群れなしておりアキアカネ  
過疎の町芸術の秋歌舞伎来る  
山の端をほんのり染めて十三夜  
満月や一直線に瀬戸の海  
下校児の最後尾つく秋苗  
早足で下る坂道木の実落つ  
荒木棕櫚  
伊達陽風  
山口未知子  
岡田三桂  
藤井逸馬



# 第20回公民館まつりプログラム

お問合せは  
Tel:62-3139

## ごあいさつ

令和6年 11月9日(土)~10日(日)

皆様には、上下公民館の活動につきまして、日頃より温かいご支援とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。公民館まつりは、町内で生涯学習活動に取り組まれている方の、発表の場であり年に一度の交流の場でもあります。参加者による実行委員会が、協議を重ね準備してまいりました。皆様お誘い合わせのうえ、ご来場ください。心よりお待ちしております。

実行委員長 居神 友久(上下公民館 館長)



場所 上下町民会館

11月10日(日)

## 11月9日(土)

### ステージ (2階 大研修室)

10:00~

1. < 開会行事 >
  2. 【吹奏楽】 上下中学校
  3. 【歌】 いとつむぎの会
  4. 【コーラス】 上下コーラス
  5. 【カラオケ】 演歌塾あやめ  
昼休憩
  6. 【演奏】 上下ハーモニカフレンズ
  7. 【歌】 阿修羅  
一旦退室
  8. 【和太鼓】 我龍(チケットが必要)  
上下南小学校&居神光洋
- ~ 16:00 終了予定



### 食事・バザー (1階 ロビー・屋外)

【きつねうどん・炊き込みご飯】 上下生活学校  
【カツサンド、コーヒー】 カツサンドをつくる会  
【焼き鳥、焼きそば】 上下駅まんまる屋  
【から揚げ、フライドポテト他】 風月堂  
【新鮮野菜】 JA産直

### お茶席 (2階 お茶席)

10:00~15:00 裏千家茶道修練会渡辺社中

### ボードゲーム体験 (会議室)

## 展示

展示期間 11月9日(土)~16日(土)

展示時間 9:00~19:00(最終日は、9:00~12:00)

### ★2階 ロビー

府中市女連上下地区女性会

### ★2階 展示室

絵手紙友の会 上下絵画教室 上下俳句会  
創作人形サークル 墨翠会 書道教室  
上下高等学校 上下中学校 上下北小学校  
上下南小学校

### ステージ (2階 大研修室)

10:00~ 開始

1. 【歌】 宮崎 亜蘭
2. 【3B体操】 フレンズ・すずらん
3. 【演奏】 大正琴 宴
4. 【演奏】 オカリナ 風心
5. 【演奏】 マンドリンクラブ
6. 【コーラス】 コール・イリス  
昼休憩
7. 【フラダンス】 上下プルメリア教室  
キッズクラス
8. 【銭太鼓】 鼓遊会
9. 【演舞】 太極拳 友遊
10. 【琴】 芙蓉会
11. 【尺八】 竹翁会
12. 【ダンス】 アップendaウン

~ 16:00 終了予定

### 体験コーナー

(2階 会議室)  
ボードゲーム会

### お茶席

(2階 お茶席)  
10:00~15:00 裏千家茶道教室

### 食事・バザー

(1階 ロビー)

- 【きつねうどん・餅・お茶】 劇団 かぼちゃ  
【炊き込みご飯】 上下生活学校  
(屋外)  
【焼き鳥、焼きそば】 上下駅まんまる屋  
【から揚げ、ドーナッツ他】 風月堂  
【新鮮野菜】 JA産直



ご近所・お友だちお誘い合わせのうえ、皆様の多数のご来館を、スタッフ一同、心よりお待ちしております。

主催 上下公民館まつり 実行委員会