



コミセンいちばだより



2026
4





令和7年度 いちばヒューマン・サークル生合同人権学習会 幸せってなんだっけ？ ～人にも自分にもあたらない社会をめざして～

コミセンいちばでは、2月に講師に(一財)児童虐待防止機構オレンジCAPOより島田妙子さんを迎え、いちばヒューマンライフ推進協議会とサークル生合同人権学習会を行いました。

島田さんは、子ども時代の実父からの壮絶な虐待体験があり、それらを許せるきっかけとなったエピソードを語られ、「怒り」についてどこから起こるのか、原因は何なのかについて、ユーモアを交えながら語られました。

第二部の懇談会ではカフェ形式で、参加者のテーブルを回ってくださり、参加者の生の声を聴いてくださると同時に、アドバイスもいただきました。アンケートでは「本日の講演で感じたこと」「本日の講師島田さんにひとこと」をお聞きしました。



怒りを後悔しないというのがアンガーマネジメントであることを知りました。今までは怒りをコントロールすることだと思っていました。

イライラする気持ちを言葉にして、話してみると笑って話せることにびっくりしました。大した事ないんだと思いました。



沢山の事を経験され、それを力に行動されている強い生き方、前向きなパワーに共感を覚えます。

“あたらない” “アンガーマネジメント” “キレる” このワードがすごく気になりました。お話も“うんうん” “そうそう” と思って聞きながら聞けました。グループディスカッションが楽しかったです。



ひと 他人や、出来事に怒っているのではなく、自分のなかにある「こうあるべき」に怒っていると諭され、ハッとしました。原因は自分にあったのですね。



皆さんもサークル活動に参加してみませんか？活動希望のサークルがありましたら、登録をお待ちしています。詳しくは、コミセンいちばまでお問い合わせください。

曜日	サークル名	活動週	時間	入会金(円)	月会費(円)
月	詩吟	月4回	10:00~12:00	1,000	2,000
	アップル会	第2	13:00~15:00		500
	生命の貯蓄体操(月)	毎週	13:30~15:30		2,300
水	筆文字アート	第4	9:30~11:00		500(材料費100)
	市場太極拳	月3回	13:30~15:00	1,000	2,500
木	あすなる会(銭太鼓)	月4回	13:00~15:00		2,000
	いちばNO卓球	毎週	15:30~17:30		1,000(年会費)
金	生命の貯蓄体操(金)	毎週	9:30~11:30		2,300
	書道教室	月3回	20:00~22:00		3,000 お手本代(都度)
	パソコン	第2・4	13:00~15:00		2,000
土	和会(茶道)	第2	10:00~17:00	2,500	必要な時のみ
		第4	13:00~17:00		
	フルーレットバレエ	月4回	10:00~12:00		2,000
			16:30~18:00		
カラオケ(ハッピーソング)	月3回	13:30~15:30	1,000	2,500	
日	芙蓉会(茶道)	第1・3	13:30~17:00		2,000



私達は、毎週月曜日の午前中に、コミセンいちばで練習しております。

詩吟を吟ずることにより、漢詩や和歌に親しみ、大きな声を出しますので、健康にも役立ち、ストレスの発散にもなります。



問合せ先:コミセンいちば TEL:62-2454

私のいちばんっ!

NO.90 「歩けることに感謝」

市場町 ^{ふじわら}藤原 ^{かずこ}一子さん 70歳



私のウォーキングは、20年くらい前の小野市一周ウォークから始まり、おのハートフル歩人会のウォーキング(歴史ウォーク、市外交流ウォーク、神鉄ハイキング、小野アルプス縦走ハイキング等)へと続いています。いろんな場所で出会いがあり、視野も見聞も広がりました。年齢を重ねるごとに体力が衰えてきていますが、無理をせず自分のペースで歩いています。

市場地区地域づくり協議会主催の「小野ハミングウェイウォーキング」は、地域の方々の協力で成り立っていて、思いやりや暖かさを感じます。これからも末長く続くことを願っています。

※皆さんが市場ん(一番)熱中していることや、好きな物、思い出、エピソードを紹介するコーナーです。掲載者から次の方を紹介していただきます。順番が回ってきた際は、ぜひご協力をお願いします。



4月行事予定

行事予定は、変更になる場合があります。サークル見学等をご希望の方は、「コミセンいちば」にご連絡ください。

日	月	火	水	木	金	土
「コミセンいちばの寺子屋」児童募集!! コミセンいちばに設置、または市場小学校から配布される申込用紙に記入の上、コミセンいちばに提出してください。			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
芙蓉会(茶道)	詩吟 生命の貯蓄体操		市場太極拳	あすなろ会 いちば NO 卓球	生命の貯蓄体操 書道教室 パソコン	フルーレットバレエ カラオケ 和会(茶道)
12	13	14	15	16	17	18
	詩吟 アップル会 生命の貯蓄体操		市場太極拳	あすなろ会 いちば NO 卓球	生命の貯蓄体操 書道教室	フルーレットバレエ カラオケ
19	20	21	22	23	24	25
芙蓉会(茶道)	詩吟 生命の貯蓄体操		筆文字アート 市場太極拳	あすなろ会 いちば NO 卓球	生命の貯蓄体操 パソコン	フルーレットバレエ 和会(茶道)
26	27	28	29	30		
	詩吟 生命の貯蓄体操		昭和の日	いちば NO 卓球		

小野南中学校

- 7日(火) 離任式・着任式・始業式
入学式13:30
- 9日(木) 給食開始
PTA役員会・評議員会
- 14日(火) 心電図検査(7年)
- 16日(木) 歯科検診(9年)
- 21日(火) 尿検査1次1日目
歯科検診(8年)
~28日(火) 個別懇談
- 22日(水) 尿検査1次2日目
- 23日(木) 全国学力・学習状況調査
国・数・英・質問調査(9年)
- 25日(土) オープンスクール(午後)
- 27日(月) 振替休業日
- 28日(火) 眼科検診(7年)
- 30日(木) 全国学力・学習状況調査
英語:話すこと(9年)

市場小学校

- 7日(火) 着任式 1学期始業式
- 8日(水) 入学式
- 9日(木) 町別児童会
給食開始(2~6年)
- 10日(金) 離任式
PTA本部役員会・役員全体会
- 13日(月) 朝会 委員会活動
- 15日(水) 給食開始(1年)
- 16日(木) ~21日(火) 家庭訪問
- 20日(月) 交通安全教室
- 23日(木) 全国学力・学習状況調査
国語・算数(6年)
- 25日(土) オープンスクール・学級懇談
PTA総会・引き渡し訓練
- 27日(月) 振替休業日

市場こども園

- 1日(水) 入園式・保護者会総会
- 7日(火) お話会(2・3・4・5歳児)
- 8日(水) 体操教室(3・4・5歳児)
- 14日(火) 和太鼓(5歳児)
- 15日(水) 避難訓練
- 17日(金) おひさま文庫(4歳児)
- 20日(月) ちゃいんどすてっぷ
(4・5歳児)
- 22日(水) 体操教室(3・4・5歳児)
- 23日(木) 健康診断
- 24日(金) 誕生会
- 28日(火) 和太鼓(5歳児)



育ヶ丘保育園

- 1日(水) 入園式・進級式
- 6日(月) 英語で遊ぼう(4・5歳児)
- 8日(水) おはなし会(4・5歳児)
- 10日(金) 避難訓練
- 15日(水) 誕生日会
- 21日(火) 体育遊び(3・4・5歳児)
- 28日(火) 体育遊び
(2・3・4・5歳児)
- 30日(木) 英語で遊ぼう(4・5歳児)



コミセンいちばだより 4月号 令和8年4月1日発行 編集・発行 コミュニティセンターいちば
 〒675-1327 小野市市場町5-3 / TEL・FAX 62-2454 Mail: cc-itiba@city.ono.hyogo.jp
 市場地区 令和8年2月末現在 世帯数:3,485 世帯 人口(男)3,788人(女)4,037人(合計)7,825人

