

# 市民文化フェスタ 2012

**入場無料**

平成24年 3月3日(土) 4日(日)

場所 松山市総合コミュニティセンター (湊町7丁目5番地)  
(キャメリアホール、コミュニティプラザ)

## キャメリアホール

3月3日(土)

■市民文化フェスタ講演会

13:30 ~ 15:00 (開場12:30)

演題

手話通訳あり

**天使がくれた贈り物**

～ダウン症の女流書家翔子との愛の軌跡～

講師 **金澤泰子** (書道家金澤翔子の母)

**入場無料** (全席自由席)

入場整理券が必要です。往復ハガキでお申込み下さい。  
お申込み締め切りは2月21日(火) 必着です。

■ふれあいオンステージ 第1部

15:30 ~ 18:00 コーラス、大正琴などの発表

3月4日(日)

■仮面ライダーフォーゼショー (1回目公演)

10:00 ~ 11:00 ※写真撮影会・サイン会はロビーで  
(10:30 ~ 11:00)

■ふれあいオンステージ 第2部

10:30 ~ 15:00 ダンス、日本舞踊などの発表

■仮面ライダーフォーゼショー (2回目公演)

15:00 ~ 16:00 ※写真撮影会・サイン会  
(15:30 ~ 16:00)



平清盛

金澤翔子さん制作  
2012年大河ドラマ題字



## コミュニティプラザ

3月3日(土)

11:00 ~ 17:00

3月4日(日)

10:00 ~ 15:30

■スイーツまつり

菓子専門学校生による  
実演、即売会ほか  
盛りだくさんのお店が出店します。



買って! 食べて!  
楽しんで!!

■松山市文化・スポーツ振興財団特設コーナー

■たのしい体験コーナー (折り紙、お手玉作りほか)

■リビングまつやま文化体験セミナー

■中島地区物産販売コーナー

■軽食コーナー



4日のみ

■愛媛銀行「親子で体験!竹細工教室」コーナー

■マジックバルーンコーナー

※都合により内容が変更する場合があります。

●お問い合わせ: 松山市総合コミュニティセンター  
市民文化振興課 TEL.089-909-6153



## 松山城二之丸史跡庭園 つばき名花展

松山市の市花となっている椿を伊予つばき協会の協力により、多間櫓に展示します。日本の名花、伊予の名花、ヤブつばき、鉢植え、盆栽、切り花など有名品種200種300点の花々が、文化の香り高い松山城下に春を呼びます。丹精こめて育て上げた作品の数々をどうぞご覧下さい。(園芸相談コーナーなどもあります。)

日時: 3月5日(月) ~ 11日(日)

9:00 ~ 17:00

会場: 二之丸史跡庭園内  
(多間櫓・周辺広場)



※入園料が必要 (大人/100円・小人/50円)

●お問い合わせ: 松山城二之丸史跡庭園 TEL.089-921-2000

## コミセン夢千夜 市民演劇 第七章 「さよなら、お祭り、里の春」 公演のお知らせ

日時: 3月16日(金)・17日(土)

開場: 19:00 開演: 19:30

会場: 松山市民会館中ホール

料金: 一般 前売り1,300円(当日1,500円)

小学生以下 前売り 800円(当日1,000円)

チケット販売場所

松山市総合コミュニティセンター総合案内・いよてつ高島屋・まつやまアーツマネジメント



平成23年2月コミセン夢千夜市民演劇第六章  
「ゆめゆめお忘れなきように…」より

●お問い合わせ: 松山市総合コミュニティセンター  
市民文化振興課「コミセン夢千夜 市民演劇担当」 TEL.089-909-6153

スポーツで人と街を元気に…

# 「カルスポトレーナーズBLOG」はじめました。

「スポーツをすると人が元気になる。人が元になると街が元気になる。スポーツで人と街を元気に！」をモットーに財団では様々な年代の方を対象に教室を行っています。カルスポトレーナーズブログでは、これからの教室案内・健康情報・その他スポーツに関する情報をアップしていきます。

カルスポトレーナーズBLOG

検索

または、(財)松山市文化・スポーツ振興財団  
URL : <http://www.cul-spo.or.jp/> の  
「文化・スポーツ事業ホームページ」にある  
こちらをクリック ↓



スマートフォンからも  
ご覧いただけます。



携帯の方は  
こちらからどうぞ。

## ●カルスポトレーナーズコラム● 「時速6kmの不思議」

みなさんこんにちは。健康運動指導士の中田です。私は日ごろ成人男性(ちょっと太めな方々)を対象にメタボ改善の運動プログラムを処方しています。そのプログラムの中では色々な運動を指導していますが、忙しい現代人にとって最も効果的な運動は、やはり一人で出来て、いつでも出来て、どこでも出来る「ウォーキング」ということになりそうです。最初メタボなおじさんたちは運動不足ですので、ウォーキングスピードもゆっくりですが、やがて体重が減り始め体力がついてくると、みなさんかなりのスピードで歩けるようになってきます。3ヶ月のプログラムを終えるころには、時速6kmの速さで約1時間、休まずにウォーキングができるまでになります。時速6kmというとピンとこないと思いますが、一般の方がゆっくりとしたジョギングを行うと時速7kmですので、もしこの速度で歩いている人を街中で見かけると「遅刻かな? 走ったほうがいいのでは? 競歩の練習に違いない。」などと思うくらい、歩く速度としてはかなり速いスピードになります。このスピードで歩けるようになると不思議と血圧が下がりはじめ、血糖値は正常値に近づき、ウエスト周りはスリムになり、参加したおじさん達はだんだん健康になっていきます。なぜでしょう? これは私たちが長い進化の過程で獲得した、一定の速度を保って長く移動するという身体のしくみと関係があります。

私たち人類は誕生から500万年とも600万年とも言われています

が、そのほとんどの期間は狩猟をすることによって食べ物を得ており、今の身体の遺伝子設計もこのころに出来上がりました。その当時の狩猟は、数人のグループでシカなどの獲物を一定の速度で歩きながら、体毛の無い皮膚から汗をかくことで熱を発散し、長時間(数時間から数日)獲物を追い詰める、という持久戦だったと考えられています。今でもそのころとほとんど同じ生活をしているアフリカの狩猟民族の人にGPSを搭載し、狩猟をする時の移動スピードを調べてみると、その平均速度はなんと時速6kmだそうです。つまり私たち人類は時速6kmくらいの速さで長い時間移動する持久戦を展開することで、獲物を弱るまで追い詰めることができ、ライバルのハイエナよりも長い時間移動することができ、厳しい生存競争を乗り越えることができました。そして、その速度で移動するとき、身体の中のエネルギー代謝機能=メタボリズムが正常に働き、血糖や血液の中の脂肪をエネルギーに変換できるよう、私たちの身体は進化してきたのです。

メタボを解消したおじさん達と、はるか昔のご先祖様、遠い大地で狩猟をしている人類の仲間、時と空間を越えて3者が同じスピードで歩いていたとは……。時速6kmの不思議ですね。

●お問い合わせ：松山市総合コミュニティセンター 市民スポーツ振興課  
TEL.089-909-6154



## 楽しく健康 生きがいづくり

松山市内の公共施設で、日頃から文化・スポーツ活動をされているグループをご紹介します。

### クラブ参加者が世界ランキング5位と8位に! 【愛媛マスターズ水泳クラブ】

マスターズ水泳は、18歳から100歳までの幅広い年齢層にわたり、5歳ごとの年齢別に水泳競技を楽しめるのが特徴です。年々、競技人口が増加するなど盛り上がりを見せています。

今年で発足20年目を迎える愛媛マスターズ水泳クラブは、上級クラスの須山指導員のもとに現在30名が在籍し、毎週水曜日19時~21時に4,000~4,500mの水泳トレーニングを行っています。

平成22年秋の愛媛県マスターズ水泳短水路大会において、クラブの参加者さんが、女子4×100mメドレーリレー 160~199歳で、マスターズ世界ランキング5位(日本1位)という栄冠を、また、男子4×100mメドレーリレー 200~239歳では、世界ランキング8位という記録を樹立されました。

クラブには一時水泳から離れて復活した方など、水泳が大好きな方が集まり、大会での目標達成を目指して練習に励まれています。地道な練習も「チームとしてみんなで練習するのが楽しい。」と、水泳仲間との親睦が向上や意欲に繋がりを、継続のエネルギーになっているようです。「水泳はマイペースでできるので年を取っても続けやすい。ずっと続けたい。」「次の年齢区分の全国大会では表彰台に上る。」「100歳で大会記録を出したい。」など、ますます意欲的な目標を皆さん爽やかに語って下さいました。

共通の趣味を通して世代を超えた交流、健康維持など、水泳は生涯にわたって楽しめるスポーツ。マスターズ大会に出場したい意欲を持たれている方なら誰でも参加できます。



●お問い合わせ：松山市総合コミュニティセンター 体育館  
須山 TEL.089-943-8188

# 市民ミュージカル 出演者募集!!

## ●第19回市民ミュージカル「美女と野獣」出演者募集

**公演日** 平成24年7月15日(日)・16日(月・祝)  
**公演会場** 松山市総合コミュニティセンター キャメリアホール  
**オーディション日時** 平成24年3月6日(火)・7日(水)  
 19:00～21:30  
**オーディション会場** 松山市総合コミュニティセンター  
 キャメリアホール

※3月6日又は7日どちらかご希望の日  
 ※対象年齢：小学生以上の方

**応募方法** ハガキ又はFAXにてお申し込みください。  
 ①「出演者希望」と明記 ②住所(郵便番号) ③氏名(ふりがな)  
 ④生年月日 ⑤性別 ⑥3月6日・7日どちらかご希望の日を明記  
 ⑦平成24年4月以後の学年又は職業 ⑧電話番号 ⑨18歳未満の方  
 は保護者氏名

**応募締切** 平成24年2月26日(日) ※当日消印有効  
 詳しくは、下記までお問い合わせ下さい。

●お問い合わせ：松山市総合コミュニティセンター 市民文化振興課  
 「市民ミュージカル係」 TEL.089-909-6153 FAX.089-921-8242



第18回市民ミュージカル「不思議の国のアリス」より



## ●第18回市民ミュージカル「不思議の国のアリス」

平成23年8月6日(土)・7日(日)の2日間、松山市総合コミュニティセンター キャメリアホールにて、第18回市民ミュージカルが開催されました。4回公演で3,307名のお客様に入場いただき、出演者143名による華麗な演技や大掛かりなセットなど大好評でした。

### ♪ボランティアスタッフ 福本典幸さん [29歳]



第15回公演 アラジンと魔法のランプ～今再び、あなたの願い叶えて差し上げましょう!～からボランティアスタッフとして参加しております。この事業に参加してよかったことは、下は小学生から上は70歳を超える方までのさまざまな人と練習を通じて仲良くなれることです。スタッフの仕事は練習が進むに連れて、色々準備をして間に合わせないといけないのが大変です。スタッフの人数が少ないのですが、忙しいときは出演者も手伝ってくれます。この市民ミュージカルは、それにかかわる人々全員の協力があってこそ成り立っていると思います。



# コミセン練習室で「にころ」も「からだ」もリフレッシュ!!



コミュニティセンターの練習室は鏡やバーなどの設備があり、洋舞・合唱・楽器の練習などにご利用できます。なかでもフラメンコやフラダンスの洋舞はもっとも利用者が多く、日常の練習やダンス教室などで大勢の方々にご利用をいただいています。

### ●練習室利用料金

施設名	使用時間	基本使用料 (円)		
		※午前 9時～12時	午後 13時～17時	夜間 18時～22時
練習室1 (55㎡) 設備 (アップライトピアノ)		1,200	1,900	2,400
練習室2 (30㎡)		600	1,000	1,200
練習室3 (26㎡)		600	1,000	1,200

◆申し込み方法、料金など詳細は受付または電話にておたずねください。

●お問い合わせ：松山市総合コミュニティセンター 文化ホール担当 TEL.089-921-8222

**ご利用者様の声・・・** コミセンの練習室をお借りして、フラメンコの練習をしています。自宅がマンションで、音や振動を伴った練習がはばかれるため、周りに気兼ねなく思い切り練習ができる練習室は、私の第二のプライベートルームとなっています。壁の一面が鏡張り、その他の壁面は防音壁となっているので、ダンス、楽器の練習などにはおすすめです。私がお借りする**※午前中の時間帯は、3時間でランチ代位の料金で、しっかりと練習に打ち込むことができるのも魅力の一つ**です。これからも練習室を利用させていただきますので、どうぞよろしくお願い致します。



## 直径23mのドームスクリーンに映し出される迫力の全天周デジタル番組に新作が登場!



- ★**NEW** さよならスペースシャトル  
—有翼宇宙船30年の軌跡— (25分)
- ★**NEW** ポケットモンスター ベストウイッシュ  
～光と影のテンキュウギ～ (25分)
- ★ピーターパンとほしのくにへいこう(25分)
- ★オズのまほうつかい(25分)
- ★今夜の星空と季節の星座物語(約40分)

開始時間	上映曜日	番組名
10:30	土	※ピーターパンとほしのくにへいこう
	日・祝	※オズのまほうつかい
11:30	土、日・祝	ポケットモンスター ベストウイッシュ
13:00	土、日・祝	さよならスペースシャトル
14:00	土、日・祝	ポケットモンスター ベストウイッシュ
15:00	火～日・祝	さよならスペースシャトル
16:00	火～日・祝	今夜の星空と季節の星座物語
18:00	水、金、土、日・祝	さよならスペースシャトル+季節の星空

都合により変更する場合があります。

**各番組料金** 大人400円 小人200円 (4歳以上中学生まで)  
 ※印の番組は幼児用番組で、大人も200円となります。

●お問い合わせ：こども館コスモシアター TEL.089-943-8228

## 松山市考古館

平成23年度 特別展

# 祈りの器

本展では、古墳時代から鎌倉時代に使われた「祈りの器」を取り上げて、当時、松山・北条平野に生きた人々が、どんな器を使って祈り・願い、大切な人とむらい・供養してきたのかを紹介いたします。

奈良国立博物館に所蔵されている伝北条市出土の装飾付須恵器・経塚資料が里帰りし、展示されます。その他、県内外で出土した装飾付須恵器や経塚資料などを展示し、講演会・歴史バスツアーを開催いたします。

**会期** 平成24年2月4日(土)～3月18日(日)

**休館日** 月曜日(祝日の場合はその翌日)

**会場** 松山市考古館

**観覧料** 有料(一般200円、高齢者(65歳以上)100円、  
団体(20人以上)160円)  
高校生以下無料



装飾付須恵器(人物・馬付) 伊予市風呂ヶ谷古墳出土  
(伊予市指定文化財)



経筒 堂ヶ谷経塚  
(愛媛県指定文化財)

### 講演会

①平成24年2月11日(土・祝) 10:00～12:00

講師:井口 喜晴(愛知県高浜市やきもの里かわら美術館長)  
演題:『装飾付須恵器にみる古代狩猟文様』

②平成24年3月3日(土) 10:00～12:00

講師:杉山 洋(奈良文化財研究所 国際遺跡研究室長)  
演題:『浄土への祈り～経塚にかけける人々の願い～』

①・②ともに ・会場:松山市考古館

・聴講料:一般 展示会観覧券(200円)が必要  
65歳以上は100円  
高校生以下 無料

・定員:150名(当日受付)

\*くわしくは「松山市考古館HP」に掲載します。

●お問い合わせ:松山市立埋蔵文化財センター(松山市考古館) TEL.089-923-8777

## 野外活動センターで

# 陶芸にチャレンジしてみませんか!

初心者の方  
大歓迎



灯油を使用する陶芸用の窯を新たにレストハウスに設置して、はや1年を迎えようとしております。これまでに陶芸教室を4回開催し、多くのお客様に参加していただき好評を得ておりますが、もっと多くの市民の方々に気軽に楽しく出来る陶芸を知っていただきたいと思っております。

講師には『現代の名工』にも選ばれた高名な砥部焼き伝統工芸士である八瑞窯・白湯八州彦先生をお招きし、親切・丁寧・わかりやすい指導をしていただきます。

陶芸に興味をお持ちのあなた・・・又、新しい趣味をお探しのあなた・・・世界に一つしかないあなた自身の作品を作り、野外活動センターへ足を運んでみませんか?

### <次の陶芸教室のご案内>

#### ■やよい陶芸教室(全3回)

3月 3日(土) 13:30～16:00 (器作りに挑戦!)

3月17日(土) 13:30～16:00 (絵付けに挑戦!)

3月24日(土) 13:30～15:00 (完成品発表会とお引渡し)

参加費:1人1,500円

●お問い合わせ:松山市野外活動センター(レインボーハイランド) TEL.089-977-2400



窯入れ



窯出し

#### ●松山市総合コミュニティセンター

〒790-0012 愛媛県松山市湊町7丁目5番地  
TEL.089-921-8222 FAX.089-931-3304

・市民文化振興課 TEL.089-909-6153  
・市民スポーツ振興課 TEL.089-909-6154  
FAX.089-921-8242(共通)

#### ●松山市民会館

〒790-0007 愛媛県松山市堀之内  
TEL.089-931-8181 FAX.089-931-8183

#### ●松山城二之丸史跡庭園

〒790-0008 愛媛県松山市丸之内5番地  
TEL.089-921-2000 FAX.089-921-2134

#### ●松山中央公園

〒790-0948 愛媛県松山市市坪西町625番地1  
TEL.089-965-3000 FAX.089-965-3100

#### ●松山市立埋蔵文化財センター(松山市考古館)

〒791-8032 愛媛県松山市南斎院町乙67番地6  
TEL.089-923-8777 FAX.089-925-0260

#### ●松山市野外活動センター

(レインボーハイランド)  
〒799-2648 愛媛県松山市普沢町乙280番地  
TEL.089-977-2400 FAX.089-977-2662

#### ●松山市北条スポーツセンター

〒799-2408 愛媛県松山市大浦86番地1  
TEL.089-993-1900 FAX.089-992-2065

## 財団法人 松山市文化・スポーツ振興財団

〒790-0012 愛媛県松山市湊町7丁目5番地(松山市総合コミュニティセンター内)  
TEL.089-921-8222 FAX.089-931-3304 <http://www.cul-spo.or.jp/>