

カルスポらんど

2010 創刊号

平成22年9月1日発行

財団法人 松山市文化・スポーツ振興財団

（財）松山市文化・スポーツ振興財団は、文化・スポーツを総合的に振興することにより、文化が薫りスポーツ活動に満ち溢れた、魅力あるまちづくりの推進を目指しています。

この情報紙は、読者の皆様に健康づくりや生きがいづくりなど、さまざまな文化やスポーツの活動に役立てていただきたく創刊いたしました。

本紙は、財団の名称と目的から「カル（文化＝カルチャー）・スポ（スポーツ）・らんど（情報発信の基地）」といたしました。

今後は、文化・スポーツ振興の推進にご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。



- ①「松山市総合コミュニティセンター」
- ②「松山市民会館」
- ③「松山城二之丸史跡庭園」
- ④「松山中央公園」
- ⑤「松山市立埋蔵文化財センター（松山市考古館）」
- ⑥「松山市野外活動センター（レインボーハイランド）」

（財）松山市文化・スポーツ振興財団は、左記の施設を管理・運営しています。皆さんは、これらの施設を利用したことはありませんか。さて、問題です。A～Fの写真は、①～⑥のどこの施設かわかりますか？

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

※答えは4ページにあります。

松山市総合コミュニティセンター こども館・コスモシアター

こども館は、どなたでもご利用できます。
入館無料、館内スペース遊具も無料です。
こども広場・大型玩具コーナー・幼児プレイコーナー・ビデオ
ブースなどがあります。

■手作り工房(敬老の日)(当日参加可能です)

【内容】小物入れ・他
【日時】9月19日(日) 12~16時
【受付】15:30まで
【場所】こども館1階 こども広場
【料金】セット100円 (50セット)



■親子工作教室

【日時】9、10、11月は、土・日・祝日のみ 12~16時
【受付】15:30まで
【場所】こども館2階 工作教室
【料金】材料費のみ(20種類以上)



■プラネタリウム番組

【日時】9、10、11月は土・日・祝日のみ
★「まじめにふまじめ かいけつゾロリ」(11/14まで)
13時~、14時30分~
★「今夜の星空と季節の星座物語」(通年)
16時~
【受付】コスモシアター入口 15分前より発売
【場所】コスモシアター
【料金】各回大人400円 小人200円(4歳以上中学生まで)

開館時間/午前9時~午後5時まで 休館日/毎週月曜日(祝日を除く)、年末、年始

参加者募集中

●後期(11~3月)「キッズこえ浴教室」受講者募集

【内容】こたば遊びに発声練習、絵本に紙芝居など、声のシャワーを浴びる教室
【対象】小学生(1~6年生)
【日時】隔週土曜日10~12時
【回数】8回
【定員】20名(申込多数の場合は抽選)
【場所】こども館2階
【料金】3,000円
【締切】10月16日(土)必着(直接、またはハガキ)



こども館・コスモシアターの貸し館利用が出来ます。

詳しくはお問い合わせ下さい。

こども館ホール

基本使用料	18時~22時	18時以前または22時以後加算額(1時間あたり)
こども館ホール	8,000円	2,000円

こども館広場を中心に、ステージなどを使って、演奏会やコンサートなど多彩なイベントが可能です。

コスモシアター(定時・団体投影を優先します)

基本使用料	午前 9時~12時	午後 13時~17時	夜間 18時~22時	全日 9時~22時
平日	4,200円	7,100円	9,600円	18,500円
土・日曜、祝日	5,100円	8,600円	11,600円	22,400円

満天の星空のもと、演奏会やコンサートなどにご利用いただくことができ、他のホールとは一味ちがった、プラネタリウム館ならではのムードいっぱいの演出を楽しんでいただけます。また、ステージも備えているため、各種講演会、セミナー、研修会などにもご利用いただけます。

※お問合せ こども館(コミュニティセンター) TEL 089-943-8228

松山市考古館 楽しかったよ「古代体験教室」

考古館では、7月17日(土)10時から約2時間、親子で楽しめる「古代体験教室」を開催しました。小学生11人とその保護者13人(計24人)が館内見学や古代服の試着、火おこし体験、考古館キャラクター「ふんどうくん」のペイントに挑戦しました。

館内見学では、一般に開放していない土器の復元室や収蔵庫などを見学し、細かな破片を接合して土器を復元する説明では、参加者から「すごいなあ」の驚きの声がかれました。体験では、火おこし体験が一番気で、「たいへんだった」(小学2年生)、「面白かった」(小学1年生)などの感想が聞かれました。シカの毛皮で作った服や、布で作った貫頭衣(かんとうい)を着ての記念撮影は、古代人になりきり、笑顔であふれた撮影会になりました。市内清水町から家族4人で参加した小学1年生は「楽しかった、また来たい」と笑顔いっぱいに話してくれました。



【これからの古代体験教室】 石をみがいて勾玉作り

日 時：9月25日(土)
10月23日(土)
11月27日(土)
12月25日(土)

受 付：当日参加可能です
9時30分~10時
参加費：1人300円(材料代)
募 集：各50名程度



※お問合せ 松山市考古館 TEL 089-923-8777

コミセン 体育館「ジョギング教室」

ジョギングの効率的な動き、準備運動、終了後の疲労を残さないストレッチの方法などの指導を指導をしています。1日目は20分走れない人も半数近くいましたが、2ヶ月が経ち全員が60分走れるようになっています。メンバーは年齢層も幅広く、また、明るい女性が多いため笑顔の絶えない明るい雰囲気です。これから皆さん秋、冬の走りやすいシーズンに向かっていきます。目標は愛媛マラソン完走です。参加されている方の感想もご紹介します。



城山公園
(堀之内)

参加者の声

1人では夏場には絶対走らないが、たくさんいたので走れた。プロジェクトDの講座と同時に受講することによって効果が倍増した。ちょっとしたワンポイントアドバイスにより少しランナーになったような気がする。

40代 男性

今までジムで走ってばかりでしたが、この教室に参加して初めて外を走る楽しさを知りました。まだ一定のペースでは走れませんが、愛媛マラソン完走を目指して続けていけたらと思っています。

40代 女性

以前から走ってみたいなあとは思っていたのですがなかなか続けて走る事ができませんでした。この教室を受講して少し長い時間走る事ができてよかったです。先生もやさしく皆さんもいい人ばかりで楽しく受講できました。ありがとうございました。

20代 女性

※お問合せ 体育館(コミュニティセンター) TEL 089-943-8188

コミュニティセンター&中央公園ではじめましょう。あなたの快適フィットネスライフ! スポーツ&フィットネス教室のご案内

コミセン温水プール

- 水泳教室(11クラス)
- 夜間水泳教室(2クラス)
- アクアエアロビクス教室(3クラス)
- 夜間アクアエアロビクス教室(2クラス)
- 水中ウォーキング教室(3クラス)
- 親子水泳教室
- 目指せ25m小学生水泳教室
- コミセンプール記録会

コミセン体育館

(メイン・サブアリーナ/体育館会議室)

- 卓球教室(7クラス)
- ストレッチ&筋トレ教室(6クラス)
- おなか引き締めバランスボール教室(5クラス)
- エアロビクス教室(2クラス)
- プロジェクトD
- ジョギング教室
- パーソナルトレーニング教室
- 子供スポーツふれあい教室
- おはようストレッチ&ウォーキング

アクアパレット

- 水泳教室(11クラス)
- レベルアップ教室(4クラス)
- アクアビクス教室(4クラス)
- バイバイ腰痛・膝痛予防教室(4クラス)
- 水中ダンベルビクス(2クラス)
- 水中ウォーキング&ジョギング教室
- ノンストレススイミング(2クラス)
- ボディメイク

中央公園

(スポーツフロア/テニスコート)

- スポーツフロア
おなか引き締めバランスボール教室
- スポーツフロア
おはようストレッチ&ウォーキング
- テニス教室(4クラス)
- からだ測定

コミセン・中央公園の教室は多彩なプログラム!さまざまな運動が体力にあったプログラムで受けられます。各運動分野の資格をもった専門スタッフが親切丁寧に指導。初めての方でも安心して参加できます!

各教室に関するお問合せは
コミセン体育館089-943-8188 / 中央公園089-965-3000

*****各教室*****



Men's Diet プロジェクトD

働くおじさんの汗と涙の15週間!
男性がするダイエット!

男だからこそやるダイエット!

『卒業生198名の平均結果』

- 体重 -5.8kg
- 体脂肪率 -4.1%
- ウエスト -7.4cm



エクササイズ

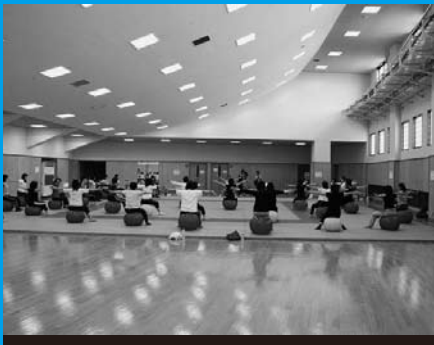


測定



個別栄養相談

コミセン&中央公園 おなか引き締めバランスボール教室



目指せパーフェクトBody!
理想のカラダを目指してLet'sバランスボール。

コミセン 子供スポーツふれあい教室



バスケ・バレー・バドミントン・キッズダンス、
自分が1番好きなスポーツを見つけよう!

中央公園 テニス教室



ラケットの握り方からアドバイス!
はじめての方でも安心のテニス教室。

コミセン&アクアパレット 水泳教室



泳げない人からマスターズ大会を目指す方まで、
それぞれの泳力にあった水泳指導。

コミセン パーソナルトレーニング教室



マシントレーニングで肩こり・腰痛予防!
日々の運動が身体を元気にしてくれるのです。

コミセン&中央公園 おはようストレッチ&ウォーキング教室



朝はスッキリ目覚めストレッチからスタート!
楽しく無理なく運動習慣を身につけましょう。

野外活動センター(レインボーハイランド)からのお知らせ 陶芸にチャレンジしてみませんか！



灯油を使う窯

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ました。これまで野外活動センターには「五明の里窯」という本格的な薪を燃やすタイプの窯はありましたが、これでもっと簡単で気軽に陶芸を市民のみなさん楽しんでいただけるようになります。この新しい窯を使い、講師に現代の名工で砥部焼き伝統工芸士である八瑞葉・白濁八洲彦先生をお招きし、8月は児童・生徒と保護者を対象とした「親子陶芸教室」をします。あと12月と3月に一般の方を対象とした陶芸教室を開催する予定です。どの教室も粘土をこねたうえでろくろなどを使って器を製作し、素焼きしたものに絵付けを施してから本焼きをする本格的なものです。

※お問合せ 松山市野外活動センター TEL 089-977-2400

第19回 野外活動センター まつり

日時：平成22年10月24日(日)
10:00~15:30

青少年団体や地元五明地区住民の方々をはじめ、多くの方々の協力を得て、場内の自然や施設設備を生かした野外活動の体験や各種イベント、バザー・模擬店など楽しい1日を過ごしていただきます。

松山城二之丸史跡庭園の みきどころ

■みどころ(庭園)



松山城二之丸跡の敷地1.6haを史跡庭園として整備したもので、平成4年5月に開園しました。庭園内部は古い絵図や発掘調査に基づいて、二之丸邸の間取りを遺構の上に表現したもので、部屋の間取りの中に各種の柑橘や四季折々の草花を植えた「表御殿跡柑橘草花園」と、部屋の間取りの中を水が流れる「奥御殿跡流水園」とに大きく別れています。

■ききどころ(今年の観月会)



※写真はイメージ

ジャズハーブトリオ演奏会 & お茶会
平成22年9月22日(休) ※雨天順延翌日
中秋の名月の時期に合わせ観月会を実施、今年はハーブの音色を皆様にご提供すると同時に、お茶席を開いてひと時の安らぎを感じ親しみ楽しんでいただけます。



■みきどころ(水琴窟)



江戸初期の茶人・建築家・造園家である小堀遠州により考案されたという造園技術の最高傑作。水滴の量、瓶の大きさ・質・焼き方、周りに埋めるグリ石など、様々な条件によって音色が変わり、一つとして同じ水琴窟はないという。また、同じ水琴窟でも、時間帯や季節によって音色が異なり水滴が地中の瓶を通して、受皿に落ち、反響する音に魅了されます。

※お問合せ 松山城二之丸史跡庭園 TEL 089-921-2000



お便りお待ちしております

「カルスポらんど」は、読んで楽しい文化、スポーツの情報紙を目指して、よりわかりやすく、親しまれるように工夫をしていきたいと考えています。次号(12月発行予定)から文化団体、スポーツ団体やサークル等での活動状況などを紹介していきたいと考えておりますので、お気軽に情報をお寄せください。

連絡先：松山市総合コミュニティセンター(総務課) TEL 089-921-8222 FAX 089-931-3304

表紙の答え

A-⑤ B-① C-④ D-⑥ E-② F-③

■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

■松山市民会館

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

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/>