

編集後記。

年末にカリヤノ冬号に出会う方もいらっしゃるかもしれませんが、新年号ということで・・・明けましておめでとうございます。

本年も刈谷市総合文化センターとカリヤノをよろしくお願いします。

今回のカリヤノは、寒い冬に心も体もあたためてもらうために「健康を学ぶ」と題した特集です。「健康ブーム」と言われるほど注目度の高い分野なので、興味を持って読んでいただけたのでは？

(む) (す) (た)も食べ物やダイエットなどの情報には、とても敏感です!

3人揃うといろいろな話題で盛り上がっています。

そんな私たちが企画した「特別講座」は、ためになる情報がきっと得られる

はず!!総合文化センターで、楽しく気軽に健康について学びましょう。

事業担当 (む)・(す)・(た)

今号の表紙



赤・黄・緑・オレンジなどビタミンカラーの野菜たちが盛りだくさん! 明るい気分を毎日をお過ごしください♪

ラ・ペンシッド・グランディ  
*La pensee de grandi*

当店は、フレンチを気軽に食べて頂くため、全てのお客様にお著のご用意をしています。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

*Morning Time*

モーニングタイム  
(9:00~11:00)  
モーニングセットなど



*Lunch Time*

ランチタイム  
(11:30~14:00)  
※ランチ予約は11:30~12:00スタートの場合に限ります。



*Cafe Time*

カフェタイム  
(14:30~17:00)  
・シェフおすすめデザート  
・こだわりのコーヒー  
・フレーバー紅茶など...



*Dinner Time*

ディナータイム (17:00~22:00)

・本格フレンチコース料理  
・シェフおすすめのワインによくあう一品料理



※ディナーコースに限りラストオーダー 21:00  
※ドリンク・軽いおつまみは 21:30ラストオーダーになります\*



その他、各種パーティー・貸切イベント特別コースなど、お客様のご予算に応じてご用意いたしますので、お気軽にお問い合わせください。

＜お問い合わせ＞

レストラン  
*La pensee de grandi*  
ラ・ペンシッド・グランディ



0566-63-5656

刈谷市総合文化センター **アイリス**

KARIYA Cultural Center

<http://www.kariya.hall-info.jp>

〒448-0858 愛知県刈谷市若松町2-104

休館日：毎月第1月曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12月29日~1月3日)

※施設・設備の保守点検等で臨時休館する場合があります。

TEL/0566-21-7430 FAX/0566-21-7440

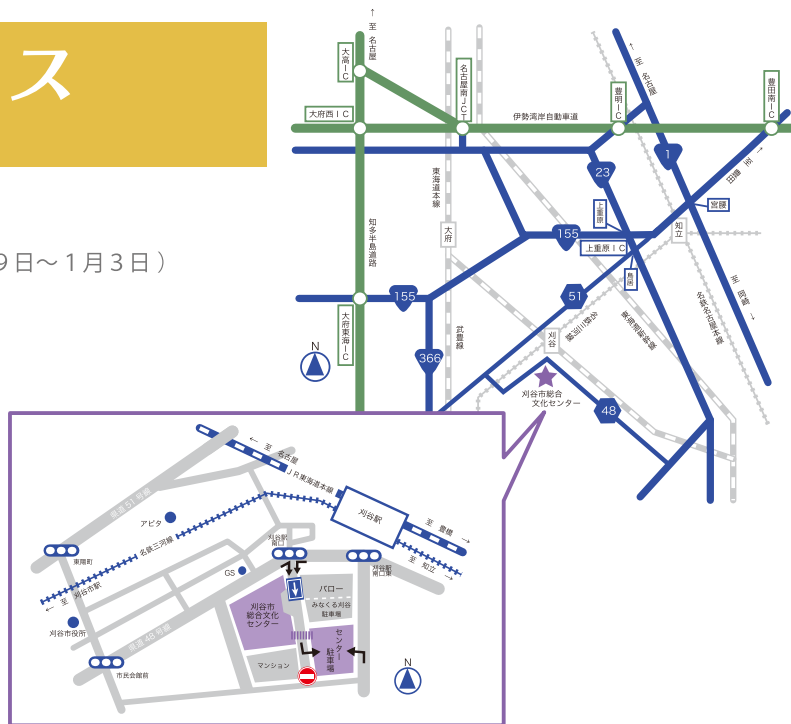
E-mail/info@kariya.hall-info.jp

交通のご案内

●鉄道  
JR東海道本線・名鉄三河線 刈谷駅南口からウイングデッキ直結徒歩3分

●車  
伊勢湾岸自動車道豊明ICより約20分・豊田南ICより約25分

●お車で越しの方  
※駐車台数に限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。



カリヤの人をつなぐ情報誌

カリヤ

刈谷市総合文化センター  
Vol.4 / 2011 冬

P.1-P.4	【特集】「健康を学ぶ。」
P.5-P.6	【EVENT REPORT】市民大学講座講演会など
P.7-P.8	【PICK UP】オススメのイベント紹介 TIME OUT / さ・え・ら
P.9-P.10	【Information】チケット情報 ネット会員・チケット申込みのご案内 駐車場のご案内 ホームページについて







人は誰もが「健康的な生活」を送りたいと考えるものです。

では、健康とは？

健康であるかどうかという状態は、実は自分自身がいちばんよく分かっているはずなのですが、その一方でそれを具体的に言葉に示してみるのには意外に難しいことではないでしょうか。健康というものは、人それぞれによって捉え方が異なるものなのです。しかし、逆にそのさまざまな捉え方を知ることによって、漠然とした「健康」というものの在り方を自分なりに絞り込んでいくことは可能だと思います。

今回の特集では「健康を学ぶ。」と題して、少し広い視野から健康のことを考えてみます。



## 「健康」をいろいろな角度から。

最初に「健康」の意味を辞書からみてみましょう。

- (1)体や心がすこやかで、悪いところのない・こと（さま）。医学では単に病気や虚弱でないというだけでなく、肉体的・精神的・社会的に調和のとれた良い状態にあることをいう。
- (2)異常があるかないかという点からみた、体の状態。  
(三省堂〈大辞林〉より)

また別の辞書では、

- (1)異状があるかないかという面からみた、からだの状態。
- (2)からだに悪いところがなく、丈夫なこと。  
また、そのさま。
- (3)精神の働きやものの考え方が正常なこと。  
また、そのさま。健全。  
(小学館〈大辞泉〉より)

と定義されています。

一般的には、まず身体全体の肉体表においてその働きや機能に不具合が無い状態を差していることが分かりますが、重要なのは「こころ」の状態や、身体の外、即ち自身の置かれている環境をも含めて、とされている点です。そしてこれらのバランスが取れていることこそ健康な状態なのだ、ということです。そう考えると健康を成り立たせるために必要な物事は、単に自分自身のことばかりでなく、非常に多岐にわたることも見えてきます。



## 健康を学ぶ、の歴史を少々

健康を学ぶ、ということは、人間にとっては古くからのテーマでした。それは例えば医学の発達というかたちで表れてきます。

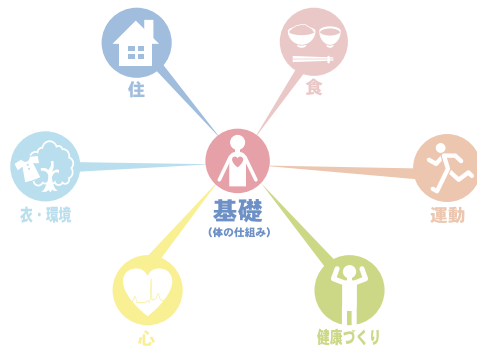
探求は世界各地で行われました。そうして成立していったのが、現在、世界の三大伝統医学として知られるギリシャ・イスラム医学、インド医学、そして中国医学なのです。これらは更にそれぞれの文化圏の中でさまざまな伝統医学に枝分かれしていきます。

古代ギリシャの医者であったヒポクラテス（BC460～BC377）は呪術や迷信といった要素を医学の中から排除し、科学的な医学が発展する道を開きました。そのため彼は「医学の祖」とも呼ばれています。

その後中世ペルシアに現れたイブン=シーナー（ラテン名：アヴィセンナ）（980～1037）は、ヒポクラテスが遺したものに加え、当時彼が学んださまざまな地域で生まれた医学体系を参考に、理論的にまとめた〈医学典範〉という著書としてまとめました。

「健康」を中心に置いて、そこに結び付いていくものをざっくりと挙げてみるだけでも、肉体としてのからだ自体の他に、精神、食生活習慣、あるいは住環境といった事柄も関わってくるはずです。これらは更に細分化されていって捉えなければならないでしょうし、また互いに絡み合った関係性を作ることも当然あるでしょう。しかも難しいのは、個人が既に置かれている環境や社会的立場によってそのバランスの取り方が異なる、という点です。

です。健康は他人や周囲に一方的に依存するものではなく、自分でも維持・改善する努力をしなければならないのです。つまり、さまざまな事柄のバランスの上に成り立っている健康を考えるということは、とりもなおさず私たちを取り巻く生活文化そのものについて考えることでもあるのです。



これはイスラム圏にとどまらず、西欧やインドの医学にも大きな影響を与えました。

イブン=シーナーの医学はルネッサンス時代のヨーロッパで更に発展し、これが近代西洋医学の成立に繋がっていくのです。

またインドの伝統医学である「アーユルヴェーダ」は医学的な観点からだけではなく、一種の世界観をも抱合した巨大な思想として聳える存在で、その歴史は5000年を超えとも言われています。

更に、私たち日本人にとって、漢方や鍼灸で馴染みの深い中国医学は「陰陽」「気・血・水」「五臓六腑」というバランス軸から身体全体を捉える考え方を含んでいます。また現代の中国では、中医学というかたちで実際の医療としても行われています。

こうしてみると、単に医学と言っても、直接的に身体に現れる症状の治癒だけを目的に発展してきた訳ではない、ということが言えるのではないのでしょうか。



## 江戸時代の「健康を学ぶ」

ところで、江戸時代の福岡に貝原益軒（1630～1714）という儒学者が現れました。彼は儒学だけでなく本草学と呼ばれる一種の博物学も修め、それらに関する著作を数多く遺しました。そんな益軒が83歳の時に、自らの体験に基づいて書いた本が有名な〈養生訓〉です。

全8巻に及ぶ〈養生訓〉には食生活、睡眠、姿勢、運動や精神修養の勧め、健康についてのあるべき考え方など、述べられている内容は非常に多岐にわたります。現在の私たちの視点からすると、科学的根拠に基づく内容ではなかったり、社会制度の違いによって違和感を覚えてしまうようなものも含まれてはいます。

### 〈養生訓〉より

#### ・養生の心がけ

どんなことでも勤勉に努力すれば、必ず効果はある。それは例えるなら、春に種を蒔いて、夏によく養えば、秋の収穫が多いようなものである。

同じように、養生の術を学んでそれをずっと続けていけば、健康で病気をすることもなく、長生きの上に人生を楽しめることは必然であろう。これは疑うまでもないことである。（第一巻総論上）

#### ・淡薄なものを食べる

全ての食事は薄味のを好むのがよい。濃い味で油っこいものを多く食べてはいけぬ。また、生ものや冷たいもの、堅いものは禁物である。吸物は一椀でよく、肉類も一品でよい。肉類を二品食べてはならない。また肉をたくさん食べてはいけぬ。生肉を続けて食べてはならない。消化が良くないからである。吸物に肉を入れた場合は、他のものには肉類を入れない方がよい。（第三巻飲食上）

#### ・正座

座る時は正座するのがよい。傾いてはならない。寛いで過ごす場合はあぐらをかいてもよい。膝を屈めているのはよくない。ときどき椅子に腰掛けることは、気がよく巡って健康によい。中国の人はいつもこのようにしている。（第五巻 官）

#### ・熱い風呂

熱い風呂に入浴するのはよくない。湯加減は自分で調節しなければならない。気持ちがよいからといって、熱い風呂には入らない方がよい。のぼせて体力を消耗する。特に眼病の人や我慢できない人は熱い風呂に入ってはならない。（第五巻 官）

とは言え、益軒は自身の経験だけをまとめたのではなく、当時の健康に対する考え方の体系化、つまり、今風に言えば健康のためのライフスタイルの提言書を書いた、とも言えます。

その意味で、現在の日本人にとって「健康を考える」の元祖は益軒だったのかもしれない。



貝原益軒  
(1630～1714)

#### ・住まいについて

居間と寝室は、風、寒さや暑さ、それに湿気の害を防ぐようにしておかなければならない。風と寒さや暑さが体に悪影響を及ぼすのは激しくて早い。

湿気が体に悪影響を及ぼすのは遅く、その影響は深い。そのため風と寒さや暑さについては、人は注意するものだが、湿気のことには注意を払わない。湿気の悪影響は深いために、なかなか治りが遅くなる。湿気のある場所からは遠ざかった方がよい。低地で水に近く、床が低い所では過ごしてはならない。（第六巻 病を慎む）

#### ・日々の楽しむ

老いてからは、一日を十日間のつもりで毎日を楽しむことだ。いつも一日を惜しんで一日も無駄にしてはいけぬ。

世間の人々のありようが自分の思いにそぐわなくても、自分は凡人なのだからそのようなものだ、と思って、自分の子弟はもちろん、他人の過ちを許して、咎めてはいけぬし、怒ったり、恨んだりしてもいけぬ。また自分が不幸で裕福でなく、しかも他人が自分に対して不条理な振る舞いをして、浮世の習いはこのようなものだと思って、天命として憂いてはいけぬ。いつも楽しんで日々を送るのがよい。

人を恨んだり、怒ったり、身体を憂い嘆いて心を苦しめ、楽しまないで、虚しく過ごすのは愚かなことである。このように惜しむべき大切な年月を、一日も楽しまないでむなしくすごしてしまつては愚かというほかはない。たとえ家が貧しく不幸にして飢えて死ぬとしても、死ぬ時まで楽しんで過ごすのがよい。貧しいからといって、人にむさぼり求めて、不義を行い、命を惜しんではならない。（第八巻 養老）

日本だけに限らず、現在では世界中であらゆる観点から健康について考えられています。

前述したとおり、自分の健康は自分に帰ってくるものです。

ですから、みなさんもいろいろな機会でご自身の健康の在り方について考えられてみてはいかがでしょうか。（若林）



# 特別講座

「健康を学ぶ」方法の1つとして、総合文化センターでは、心も体もあたたまる「食」と「運動」をテーマとした「特別講座」を企画しました。きっと、自分にあった健康法が見つかるはず！プロのアドバイスで、健康な体づくりにチャレンジしてみませんか？



## 「健康で笑顔のある毎日は、食生活から」

2/11(金・祝)  
14:00~15:30  
小ホール

参加費  
¥300

講師：浜内 千波氏  
(料理学校校長・料理研究家)

### ■経歴

1955年、徳島県生まれ。

大阪成蹊女子短期大学栄養科卒業後、OLを経て岡松料理研究所へ入所。ファミリーッキングスクールを東京・中野坂上に開校し、校長へ就任。

株式会社ファミリーッキングスクールに組織を改め、代表取締役役に就く。企画フードハウスを設け、食ビジネス全般に於いて企業の商品開発販促活動を支援。

スクール及びスタジオやプレゼンの場を東中野に統合。キッチン用品、Chinamiブランドを立ち上げる。

現在、精力的に執筆を行い、テレビを中心とした様々なメディアへの出演をする一方で、食品メーカーやコンビニの商品開発にも携わるなど、多方面で活躍している。著書に『浜内千波のかんたんもてなしごはん・持ち寄りごはん』（アスペクト）、『いつものおかずも、冷凍調理もフタさえあれば！みんなおいしい』（日本文芸社）他多数。



みなさんは毎日の献立で頭を悩ませていませんか？

食事は、毎日の生活を支えてくれる大切なものです。また、おいしい食事は家族を笑顔にします。とはいえ、それが毎日となるとついつい気持ちもメニューも雑になりがちなのは？そんな方にぜひおススメしたいのが、料理研究家の浜内千波先生をお迎えする今回の講座です。日頃料理をつくる人も、改めて料理の楽しさや幸せを実感できるような、そんな方法を教えていただけるはずですよ。浜内先生は、「家庭料理をちゃんと伝えたい」という思いから、料理教室を主催しており、特に野菜を使ったレシピなどに定評があります。テレビで見られるユニークな発想や、クリエイティブな仕事が生み出される秘訣も聞けるかも！

料理の楽しさと食べることの大切さを学び、こころも体も健康になりましょう！

担当者(す)からみなさまへ

「食事」とは、私の中で、幸せになるために欠かせないものです。おいしいものを食べると笑顔になり、こころが元気になります。休みの日には、おいしいと評判のレストランやカフェによく行ってみますし、おいしい食材を求めて旅に出ることもあるくらいです。でも、料理をするのは苦手なので、本やレシピを片手にすることが多いのがホントのところ。浜内先生には、家庭で出来る簡単レシピなどを教えていただき、自分で料理をつくる楽しさを学べればと思っています。

■「特別講座」受講希望者の方は、  
刈谷市総合文化センターまでお問い合わせください。  
→TEL: 0566-21-7464

## 任天堂「Wii Fit」監修トレーナーに教わる健康法

2/20(日)  
10:00~11:30  
小ホール

参加費  
¥300

講師：松井 薫氏  
(プロスポーツトレーナー・  
パーソナルフィットネストレーナー)



みなさん「Wii Fit」はご存知ですか？ゲームをしながら手軽に運動できるのはもちろん、本格的な筋トレ・ヨガなどのメニューも豊富で、日々のエクササイズに役立てることができるすぐれもののゲームソフトです。販売台数は全世界で2000万本以上の人気ソフトですので、ご自宅でお楽しみの方も多いと思います。その「Wii Fit」および「Wii Fit Plus」の監修総指揮を務めているのが松井薫さんです。松井さんには総合文化センター小ホールで健康法とストレッチを教えていただきます。小ホールでストレッチなんてジャージーを着ていかなきゃ!と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、今回は椅子に座ったままでできる簡単なストレッチを教えていただきます。座ってできるので、お子さんからおじいちゃんおばあちゃんまでお楽しみいただけるはず。松井式ストレッチと健康法を覚えてみんなに自慢しちゃいましょう！

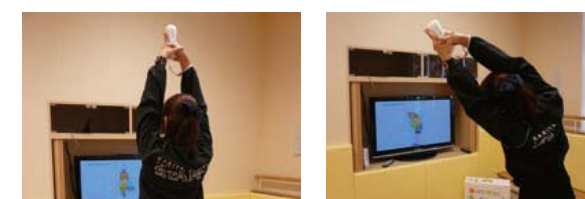
担当者(た)からみなさまへ

実は、私も「Wii Fit」を楽しんでいる一人です。始めたきっかけはダイエットのためでした。最初は体重を落とすことが一番の目標でしたが、「Wii Fit」を楽しんでいくうちにストレッチなどで筋力をつけ、体のバランスを保つという基本的なことが身に付きました。また、自然と食事に気を付ける習慣もできました。成果が出るとトレーニングすること自体が楽しみになってくるので、毎日続けることができました。松井さんには是非、無理なく続けられるエクササイズ法を教えていただき、健康的な体になる秘訣を学びたいと思っています。

### ■経歴

1971年、神奈川県生まれ。

12歳で腰椎椎間板ヘルニア、分離症になるも大学まで野球を続け、卒業後は東京ボディビル選手権大会にて3位に。経験に裏打ちされた腰痛予防・改善の為の効果的な筋力トレーニングと、体育大学時代に学んだ運動・スポーツに関する正しいエビデンスを生かし、南青山の高級スポーツクラブにて約10年以上にわたり正社員エキスパートリーダーとして勤務した。同時に、整体学校での正しい美容整体の施術法を習得し、現在、パーソナルフィットネスアドバイザーとして活躍中。一般人～各界著名人・女性モデルのボディデザイン、アスリートの競技力向上など年間最多1700本のパーソナルトレーニングを担当。また、全世界2000万本超の売上を記録した任天堂「Wii Fit」、および「Wii Fit Plus」の監修総指揮も務めたほか、日本テレビの番組「世界一受けたい授業」では保健体育の講師として出演するなど、雑誌やテレビでのフィットネス監修も手がけている。





## 刈谷ふれあいカレッジ 市民大学講座

刈谷ふれあいカレッジ市民大学講座では、第一期は「共生の時代を生きる」をまた第二期は「歴史の現場から学ぶ」を共通テーマとして、今を生きる、私たちの生き方について学びました。ここでは、その講座の一部を、印象に残った言葉とともにレポートします。

### 第一期 「共生の時代を生きる」



#### 第1回 「21世紀の提言 新しい世代を育てる」 11月10日(水) 金美齢 (JET日本語学校理事長・評論家)

- ・「教育のはじめは、家族に対する感謝や家族を持つ幸せを考えることにあります。」
- ・「生活」を考えると、自分が大切、家族が大切、地域が大切と、自分一家一地域一國のように考えが繋がっていく。

→家族の存在は当たり前のように感じて、感謝する機会を持っていないものです。身近な人に感謝の気持ちを伝えてみることで、地域や国のことにも関心を持ち、大きな視野で物事を考えられるようになっていきたいと思います。

- ・「共生の時代」だからこそ、自分も他も愛すること、感謝すること、日本人であることに誇りをもちなさい。
- ・「真剣に物事(国の前途)を考え、本質を見抜き、見極めることの出来る若者を増やしていきたい」

→今回の講座のテーマでもある「共生の時代を生きる」、「共生(ともに生きる)」とは、自分一人ではなく、他の人たちと一緒に生きていくこと、年齢・性別・国を越えて、同じ時代を生きていくことです。その中で、自分が日本人であること、自分に自信や誇りを持つことの大切さを、今の若い人たちにも伝えていきたいという金先生の強い気持ち感じます。政治に対しても関心を抱いて、本質を自ら見抜き見極める力をつけたいものです。

- ・「親は、子を慈しみ、厳しく愛してください。子供は、親に保護されると「他力本願」になってしまう。自分の子供を、自分の足で立て世に出られるようにしてください。それが親の務めです。」

→親は、子供に自立を促す必要があります。自信を持ち、誇りを持ち生きていくためには誰かに頼るのではなく、自分で考えて行動する力を身に付ける必要があります。私たち大人も自我をしっかり持ち、子供にも自立することを教えていくべきですね。



**受講者の方より**

- ・今回のテーマでは、一般だけではなく学生も聴講する必要がある。(刈谷市内 60代男性)
- ・知識や教養を身につけたかったので、とても良かった。(刈谷市内 20代女性)
- ・日本人としての自覚や若い世代に、日本人魂を教えて、それを次の世代へつなげて行くようにとのお話で、大変濃い内容でした。(刈谷市内 70代女性)
- ・今後に気合いが入った。(大府 30代男性)
- ・自分、家族、地域、国を愛する気持ちが大切だということは何度も何度も聞かせてもらって、今夜から「愛と感謝を持っていたい」と思います。(刈谷市内 60代女性)

#### 第2回 「歌うこと、演じること、そして生きること」 11月17日(水) 倍賞 千恵子 (女優)

- ・「子供の才能を見極めようとする力」

子どもの才能を認め、才能が育つ環境を整える。そのような、子どもの才能を見極めようとする力を持ったご両親に、倍賞さんは感謝したようです。

- ・「挨拶は、挨拶する相手の目を見て大きな声でしなさい。」

挨拶や表情は、出会いの印象に大きく左右します。倍賞さんのように、生き生きとした表情で元氣よく挨拶をされると、初めてでも強く印象に残るでしょう。気持ちの良い挨拶で良い出会いの場を作りたいものです。

- ・「相手の立場になってものを考える。「愛」を教えてもらった。」

渥美さんには、「とても大きな愛があったから、相手の立場になってものを考えることが出来た。」と倍賞さん。相手への思いやり、人を愛せる大きな器を持って過ごしましょう。

- ・「楽しく食事するのが健康法。食べることが健康法。」

今号のカリヤノの特集でも紹介してきた「健康法」。健康であるための食事法として、愉快で楽しい食事の時間をもつことも挙げられます。一見簡単な方法でも、環境や時間次第で妨げられることがあります。まず、心がけを持っておくことが大切です。

- ・「無理しない、我慢しない、頑張らない、自然体。」

年齢の重ね方は、その人が今までどのように歩んできたかが分かるもの。倍賞さんの自然体は、周りから受け入れやすい態度です。無理しない、頑張らない姿が素敵に見えるのは理想です。

- ・「いまから ここから」

相田みつをさんの言葉。講座のテーマでもある「生きること」とは、「いまから ここから」どんな障害に出会っても、前向きに生きていくことの大切さを私たちに教えてくれています。



**受講者の方より**

- ・テレビの中や、ラジオで歌を聴いていましたが、叙情的でいいお声だと思いました。(刈谷市内 70代女性)
- ・澄んだ歌声まで聞かせていただき嬉しかったです。ますますファンになりました。(刈谷市内 60代女性)
- ・今から、ここから生きる参考になりました。(刈谷市内 60代男性)
- ・人生は常に目的を持ち、前を向いて歩くことなり。(刈谷市内 60代男性)

### 第二期 「歴史の現場から学ぶ」

#### 第1回 「私の取材ノート “その時歴史が動いた” の現場から～」 12月4日(土) 松平 定知 (京都造形芸術大学教授 早稲田大学大学院客員教授)



**受講者の方より**

- ・龍馬の知られざる人生の話、いろいろおもしろかった。(刈谷市内 60代男性)
- ・松平さんのファンですので、「その時歴史が動いた」を思い出感慨深かった。(刈谷市内 60代女性)
- ・松平さんのお話はとても面白かったです。時間があっという間でした。(刈谷市内 40代女性)

- ・刈谷市は自分にとってゆかりのある場所。優しい、あたたかい空気が流れている。
- 松平定知さんは、徳川家康の異父弟・松平定勝を祖とする伊予松山藩久松松平家の分家(旗本)の子孫。家康の生母、於大の方の故郷である刈谷が呼んでいたのですね。

- ・「連想ゲーム」は消えていく言葉を問題として使う、「言葉のいのち」を診断できるゲーム。
- 言葉を生業としている松平さんにとっては、大好きで記憶や心に残る番組だったそうです。言葉によっては、思わず回答者の生活感が出てしまうというお話も面白かったです。

- ・「その時歴史が動いた」皆さまのおかげで長寿番組に育てていただいた。
- 視聴者への感謝の気持ちを忘れず、また視聴者が満足のいく番組作り尽力を注いだ松平さんの姿がうかがえる言葉。歴史に関するたくさんのお話も聞かせていただきました。

#### 第2回 「大河ドラマ『龍馬伝』に込めた想い」 12月13日(月) 福田 靖 (脚本家,NHK大河ドラマ『龍馬伝』作者)

- ・自らがおもしろいと思わないと、おもしろく描けない。
- NHK大河ドラマ作品の主人公を選ぶときの福田さんの想い。脚本家としてのプロの言葉に感嘆しました。

- ・「エンターテインメント 娯楽」おもしろく、みなさん楽しんでいただきたい。期待を裏切らない。予想はどんどん裏切る。

→今までにない大河ドラマの展開に、日曜8時を楽しみにしていた方は多かったハズ。分かりやすく・テンポよく・エピソードも新しく・主役以外の人間も魅力的に、など。福田さんが脚本を描く時のポイントのお話そのものがエンターテインメントでした。

- ・「みんなが笑顔で暮らせる国をつくりたい」
- 龍馬の言葉。内閣府の方も涙したというお話、いつの時代も国を良くしたいという気持ちは同じですね。

**受講者の方より**

- ・普段では聞くことのできない話が聞けてとても嬉しい。(碧南市 50代女性)
- ・分かりやすく話され、大変良かったと思います。(刈谷市内 60代女性)
- ・語り口が大変さわやかであった。(刈谷市内 60代男性)



### ヴィヴァルディ<四季> 鈴木 秀美 オーケストラ・リベラ・クラシカ 11月27日(土)

世界的なチェロ奏者、鈴木秀美が主宰する古楽グループ、オーケストラ・リベラ・クラシカ(OLC)の刈谷公演が実現しました。バッハやハイドン、モーツァルト等の作曲家たちが活躍していた時代に実際に使われていた、あるいはそれらのレプリカの楽器を用いることで、作品が本来持っていた新鮮さを現代に甦らせる演奏スタイルは国内外で高い評価を受けています。そんなOLCが今回の公演で演奏したのはヴィヴァルディの<四季>と2つのチェロ協奏曲でした。特に、おなじみであるはずの<四季>が、実はこんなにもドラマティックで生き生きとした音楽だったことに初めてお気づきになられた方もきっと多いのでは。アンコール、そして終演後のサイン会まで大盛り上がりでの公演でした。



©三浦興一

### アトリウムコンサート カルチャーふれあいサロン

「アトリウムコンサート」は、普段着の感覚でナマの音楽に触れていただくことを目的に始めました。これまでに3回(6月/8月/10月)を開催してきましたが、毎回多彩な楽曲とホールでの演奏会とはひとあじ違った雰囲気でご好評をいただいております。まだご覧になったことのない方は是非お気軽にお越しください。

第1回:6月19日(土)  
出 演:ローズクォーツ(愛知県立芸術大学卒業生によるアンサンブル:岩月茉那さん、菊池安希子さん、佐野翔子さん、平田杏奈さん)  
曲 目:クライスラー/愛の喜び、カプア/オー・ソレ・ミオ、日本の歌メドレー ほか

第2回:8月28日(土)  
出 演:谷田育代さん、杉浦留巳さん、若山真紀さん(刈谷音楽協会会員のみなさん)  
曲 目:山田耕筰/赤とんぼ、成田為三/浜辺の歌、佐藤裕子/この街に生まれて(市民音楽劇く万燈の輝く夜に>より) ほか

第3回:10月23日(土)  
出 演:大崎麻里さん、小川真貴さん、佐藤竜二さん(愛知県立芸術大学卒業生のみなさん)  
曲 目:エルガー/愛の挨拶、サン＝サーンス/白鳥、ハイドン/ピアノ三重奏曲ト長調 ほか



「もっと気軽にアートを!」ということで、総合文化センターでは今秋から新たな試みとして「カルチャーふれあいサロン」というイベントを始めました。映像や音楽を交えながら、また少し違った切り口からアートとその背景にあるものを、楽しく、そして分かりやすくご紹介いたします。こちらはこれまでに2回開催しましたが、総合文化センターだけに留まらず市内の他施設への出張開催も実施していきますので、どうぞお楽しみに!

<ドビュッシーと北斎 ～2人が見た海～>  
(11月13日(土)/総合文化センター アトリウム)  
浮世絵とクラシックというちよつと意外な組み合わせから見てくる、東西2人の天才芸術家の繋がり、その時代をご紹介します。

<バロック音楽のたのしみ>  
(11月20日(土)/南部生涯学習センター 視聴覚研修室)  
「バロック」という言葉の本当の意味から始まって、オペラやシェークスピア演劇を生んだ西欧と歌舞伎・文楽を生んだ日本との対比を交えつつ、広い視点からバッハ、ヘンデル、ヴィヴァルディ等の作曲家をご紹介します。



刈谷市総合文化センター開館記念事業

## 和太鼓ユニット光 (KOH) — 夢爛然 —

2011 1/16 (日) 刈谷市総合文化センター アイリス 大ホール  
 開演: 15時00分(開場 14時30分)  
 主催: 刈谷市総合文化センター(KCSN共同事業体)  
 全指定席 S席3,000円/A席2,500円/B席1,000円 **チケット発売中**

### 本公演の見どころ

2010年4月の開館以来、数々の催事が開催されてきた刈谷市総合文化センター開館記念事業のラインナップもいよいよ終盤戦を迎えました。その最初に、そして新年の幕開けにふさわしい公演として、和太鼓のコンサートを開催いたします。<和太鼓ユニット光 (KOH)>は、羽田康次(刈谷市出身)とはだひかるによるユニットで、これまでも西三河地区を中心に多彩な活動を行ってきました。今回は、和太鼓奏者で日本を代表する和太鼓演奏グループ<鼓童>の元メンバーでもある金子竜太郎と、日本舞踊西川流の西川まさ子の2人をスペシャルゲストに迎え、華やかな舞台をお送りします。また今回の公演では、次世代を担う小学生から20歳代の、およそ20名の青少年で構成された<夢爛然スペシャルチーム“YUME”>との共演も大きな注目を集めています。彼らは、刈谷、知立、安城、高浜といった近隣地域に留まらず、名古屋からの参加メンバーも含まれています。<“YUME”>は、コンサート当日にはオープニングを華々しく盛り上げてくれますので、こちらもどうぞご期待ください!



刈谷市総合文化センター開館記念事業

## 田村響 ピアノ・リサイタル

2011 2/19 (土) 刈谷市総合文化センター アイリス 大ホール  
 開演: 16時00分(開場 15時30分)  
 主催: 刈谷市総合文化センター(KCSN共同事業体)  
 後援: 刈谷市、刈谷市教育委員会、(社)全日本ピアノ指導者協会  
 全指定席 2,000円/学生券(当日座席指定)1,000円

### 本公演の見どころ

2007年のロン＝ティボー国際コンクールでの優勝をはじめ、国内外の数々のコンクールでの輝かしい受賞歴を誇る田村 響が刈谷市総合文化センターに早くも登場します。

### コメント

刈谷市でのピアノリサイタルは初めてになりますし、新しいホールで演奏させていただけることを心より嬉しく思います。今回は2010、11年と生誕200年を迎えたショパンとリストの作品を演奏します。長い年月が流れた今でもこのようにたくさんの人に愛され続けていることに感銘を受けると同時に、その素晴らしい芸術を少しでもたくさんの人にお届けすることができたらと思っています。まだまだ私自身未熟者ではありますが、一つ一つの舞台や経験を通して成長し続けていけるよう精進していきたいと思っています。演奏会を楽しんでいただき、また応援していただけたら幸いです。



- 【プログラム】  
 ショパン: ノクターン第1番 変ロ短調 Op.9-1  
 ショパン: ワルツ第1番 変ホ長調 「華麗なる大ワルツ」 Op.18  
 ショパン: ノクターン第5番 嬰ヘ長調 Op.15-2  
 ショパン: ピアノ・ソナタ第2番 変ロ短調 Op.35 「葬送」  
 リスト: バラード第2番 口短調 S.171/R.16  
 リスト (ショパン): 6つのポーランド歌曲より第5番 「愛しき人」 S.480/R.145  
 リスト: 巡礼の年 第2年 (イタリア) より第7番 「ダンテを読んで」 S.161/R.10b



# TIME OUT Track3

年末に読むか、年始に読むか、それが問題だ。

みなさんへのご挨拶が、「良いお年を」なのか、それとも「新年おめでとうございます」なのか。

内幕をバラす訳ではないのだけれど、この<カリヤノ vol.4>は1月発行の扱いはと言っても、実際には12月の終わりに出回り始めている可能性が高いからである。ある意味、年賀状と同じなのだけれど、こちらは年内に着いてしまえば元も子もなくなってしまふ。その点、こちらは年内にお読みいただいても特に不都合はない。

だが、このコーナー的には、少し、困る。年内ならベートーヴェンの「第9」だろうし、年明けなら「ニュー・イヤール・コンサート」のようなものを紹介するのがまあ定石だろう。とは言え、やはり「六日の菖蒲」では白けてしまいそう。

そこで年末年始のどちらにお読みいただいても

じっくりいような音楽を考えてみる。

考えてみる。

考えてみた。

一年の終わりならば美しく幕を下ろしたいし、始まりならば広がりを感じさせるようなものでありたい。と、個人的には思う。

で、行き着いたのが後期ロマン派のオーストリアの作曲家、アントン・ブルックナー(1824~96)である。まず彼の作品に対する一般的なイメージは「長い」。彼の代表作は、1曲で60分から80分近くを要する交響曲である。しかも遅い楽章は30分近くかかる、というものがザラである。だが逆にその超越的な感覚こそが年の改まりの頃にはふさわしいのではないか。

また、ブルックナーの交響曲を漠然と言いつくすならば「スケールが大きい」ということも挙げられるだろう。これは演奏時間の長さだけの問題ではなく、音楽そのものの歩みがかたく泰然としている、という意味でもある。ブルックナーの熱狂的なファンになると、「宇宙的」だとか「宗教的」といった表現も当たり前のように使う。

まあ、そこまで大きく出なくても、とは思うのだが(かく言う筆者も10代の頃には毎日ブルックナーを聴いていたクチなのだけれど)、同時代のブラームスやチャイコフスキーなどの交響曲とは明らかに異なる構成感や運動軸、時間軸を持っていることは間違いない。

さて、そんなブルックナーの交響曲11曲の中で、今回の主旨に合いそうなのはどれか。美しい冒頭楽章と荘厳な緩徐楽章を持つ交響曲第7番 ホ長調も捨て難いが、ここは最も有名なく交響曲第4番 変ホ長調「ロマンティック」を挙げておこう。弦楽器の静かなざわめきの中から浮かび上がってくるホルンの響き。そして、それは全曲の終わりには滔々とした流れに乗っての再帰を果たす。また、全曲を通して豊麗でありながら品位のある管弦楽の響き。

名盤と言えるものはいくつかあるけれど、ひとまず特に有名なカール・ベーム(指揮)とウィーン・フィルが1973年に録音したもので(ユニバーサル-UCCD-50051)。

それでは良いブルックナーを。(若林)



ブルックナー

## 「さ・え・ら」

「さ・え・ら」というのは、フランス語で「あちこち」「ここかしこ」という意味の言葉です。このコーナーでは総合文化センター内のいろいろな場所、即ち「さ・え・ら」をご紹介します。

### その3・小ホールのはなし

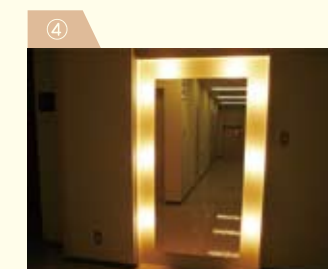
今回は小ホールをご紹介します。

写真の①と②をご覧ください。これ実は、両方とも同じ方向から小ホールのステージ側を見たものなのです。①のような場合だと、車いす席や親子室席を含めて282席のホールになり、講演会や発表会、小演劇等にご利用いただけます。客席には傾斜がついて、どの席からでもステージが見やすいつくりになっています。

そして、この小ホールの特長は客席や床が可動式で、一部の席は壁面に収納できるようになっていることです。客席を収納した状態が写真の②です。このパターンだと、全面フラットでのパーティー利用も可能です。楽屋は、全部で3部屋。一番広い楽屋7は、③の写真のように畳敷きの座敷スペースがあります。本番前にゆったりとくつろいでいただけるでしょう。

また、楽屋前の廊下にある姿見(鏡)には、周りにライトがついています④!!!ライトを点けると、役者さんのような気分になれるかも!

そんなこともあってか、こんなタイプの姿見を「女優ミラー」なんて呼ぶこともあるのですよ。





チケット情報

総合文化センターでチケット取扱い中の公演（12月20日現在）


● 和太鼓ユニット光 夢爛然 [詳細→P.7](#)

会場：大ホール  
 公演日時：2011年1月16日（日）15時00分開演  
 S席 3,000円 A席 2,500円  
 B席 1,000円 当日：各席500円増

● 田村響 ピアノ・リサイタル [詳細→P.7](#)

会場：大ホール  
 公演日時：2011年2月19日（日）16時00分開演  
 全席指定 2,000円  
 学生 1,000円\*座席当日指定

※残席の状況はお問い合わせください。

※車いす席と親子室席、託児サービス  の取扱いについては公演ごとに異なりますので、予め総合文化センターまでお問い合わせください。

☎：0566-21-7430

刈谷市総合文化センターホームページについて



<メインメニュー>

- ① イベント情報：これから総合文化センターで開催されるイベント一覧を閲覧することが出来ます。
- ② 生涯学習：センター内の中央生涯学習センターで開かれる各種講座の情報が掲載されています。
- ③ 施設のご案内：市民ホールやギャラリー、中央生涯学習センターの各施設の情報を掲載しています。各施設の収容人数や設備など、調べることが出来ます。
- ④ ご利用について：センターの利用申込方法から各施設の料金まで、こちらでご確認下さい。
- ⑤ 施設予約について：インターネットによる施設のご予約はこちらから。
- ⑥ チケット申込方法：インターネットによるチケットの申込予約の方法はこちらから。
- ⑦ レストラン：センター2階のレストラン“ラ・ベンシッド・グランディ”紹介ページ。メニューの他、毎月開催されるLiveイベントなど掲載しています。
- ⑧ アクセス：センターへのアクセス、駐車場、駐輪場の情報なども、こちらに掲載しています。
- ⑨ 関連リンク：刈谷市内各施設、及び刈谷市総合文化センター指定管理者各企業のリンク集です。

<サブメニュー>

各種ダウンロード：大小ホール、リハーサル室の図面、及び研修室等のレイアウト図、座席表のダウンロードが出来ます。

ネット会員募集のご案内

◆ ネット会員募集のご案内 ◆

刈谷市総合文化センター ネット会員募集中！

● 会員特典

- ・無料で会員登録が可能！
- ・イベント情報をメールマガジンでお届け！
- ・ホームページからチケット申込み！

● 入会方法

- ・刈谷市総合文化センターホームページまたは、センター窓口にてお申込みください。
- ・受付完了後、通知メールを送信いたします。

\*PCサイトはこちら



刈谷市総合文化センターホームページ  
<http://www.kariya.hall-info.jp>

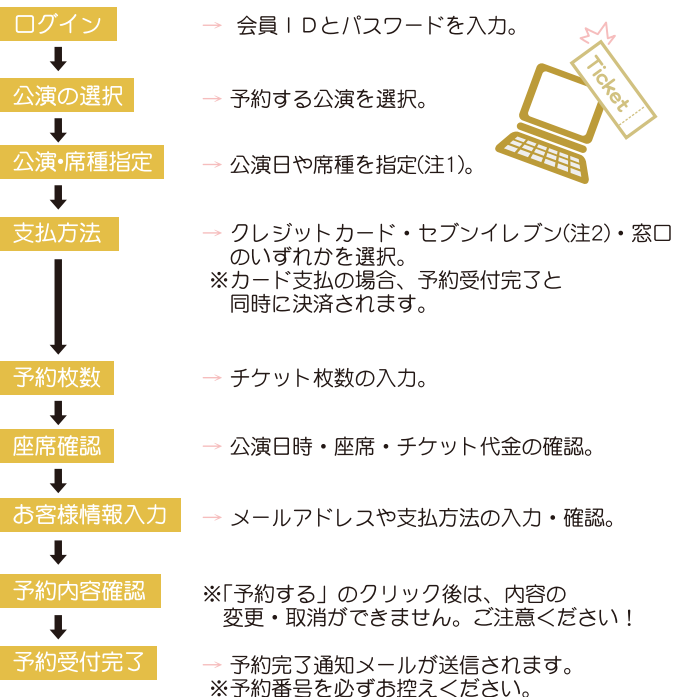


\*モバイル版  
 携帯サイトはこちら

通知メールには、お客様の氏名・会員IDが記載されています。ご登録いただいたパスワードと会員IDは、会員ページの閲覧やチケットの購入に必要となりますので、大切に保管してください。

<インターネット> チケット申込みのご案内

※チケット購入の際は、会員登録が必要です。



注1：公演によっては、座席指定ができない場合もございます。各公演内容をご確認のうえ、お申込みください。

注2：カード支払でセブンイレブンでの受取を指定された場合、ご予約の3日後より発券可能となります。

※個人情報の取扱いについて お申込みの際にご記入いただきました個人情報は、会員管理および会員サービスの実施に必要な情報の確認、ご案内以外に利用することはございません。また、ご本人の許可なく第三者に情報を開示することはありません。

施設利用申込みについて

開館時間

- 受付時間 9時～22時
- 休館日 毎月第1月曜（祝日の場合は翌日）  
 年末年始（12月29日～1月3日）  
 施設・設備の保守点検等で臨時休館する場合があります。

利用申込み方法

● 市民ホール、展示ギャラリー  
 センター窓口にて受付いたします。  
 受付期間：利用日の12か月前の月の1日～利用日の20日前まで  
 ※受付初日には「抽選受付」を行います。

● 中央生涯学習センター

センター窓口または予約案内システムにて受付いたします。  
 窓口での随時予約と、予約案内システムを利用した随時予約・抽選予約があります。  
 受付期間：(随時) 利用日の3か月前の月の1日～利用日の前日まで  
 (抽選) 利用日の4か月前の月の10日～19日

● 予約案内システムについて

施設をご予約の際には、事前に利用者登録が必要となります。詳しくは「予約案内システム利用者ガイドブック」または刈谷市のホームページをご覧ください。

Q & A

Q. 利用可能な時間区分はどのようになっていますか？

A. 以下の表をご参照ください。

【刈谷市民ホール】 午前：9時～12時 午後：13時～17時 夜間：18時～22時 全日：9時～22時	【中央生涯学習センター】 午前：9時～12時 午後1：12時～15時 午後2：15時～18時 夜間：18時～22時 全日：9時～22時
---	--

Q. 電話での施設利用予約はできますか？

A. 電話での施設利用予約受付は行っておりません。予約案内システムをご利用いただくか、直接窓口までお越しください。

Q. 使用開始時間ちょうどにしか部屋の鍵を渡してもらえないのですか？

A. 午前・午後1・午後2・夜間など時間区分全ての利用者の公平性を保つために、時間通りでの受け渡しとさせていただきます。ご理解ください。

Q. 備品を借りたいのですが、どのような申し込み方法がありますか？

A. 窓口またはお電話にてお申し込み下さい。数に限りがあるため、マイク・プロジェクター・楽器等の備品はそれぞれ先着順で受け付けます。利用できる備品の種類・数等は、部屋毎に異なりますので、センターまでお問い合わせください。また、備品の準備・片付け等全てが利用時間に含まれますので、ご了承ください。

Q. 刈谷市民でなくても利用はできますか？

A. 可能です。刈谷市に在住・在学・在勤の方、安城市・高浜市・知立市・碧南市に在住の方であれば通常使用料でご利用いただけます。上記以外の方は、通常使用料の1.5倍の使用料でご利用いただけます。

駐車場のご案内

● 利用時間 入庫：8時30分から22時まで  
 出庫：24時間可能

● 収容台数 610台

● 制限 車高：2.1メートル以下  
 車長：5メートル以下  
 ※バイク、自転車は入庫できません。  
 (専用駐輪場をご利用下さい。)

● 料金

区分	料金
大ホール・小ホールをご利用の場合 (入場券・整理券等で、入場する方が特定できる場合)	4時間まで無料
研修室・講座室等をご利用の場合	
上記以外の場合 (不特定多数の方が入場可能な催事、当センター内のレストラン利用、施設の予約申込み等)	1時間まで無料
無料時間を除き5時間以内の場合	30分まで毎150円
無料時間を除き5時間超の場合	24時間まで1,500円

● ご利用についての注意事項

・ホールをご利用の場合は、ホワイエに備付けの認証機に駐車整理券を通して認証を受けてください。

・研修室等のホール以外の施設をご利用の場合は、代表の方が一括して駐車整理券を取りまとめ、センター窓口までお持ちください。取りまとめの際には、駐車整理券に記名するなどして、どなたのものか特定できるようにご配慮ください。

・同じ日に当センターの複数の施設を利用される場合でも、無料となるのは入庫から4時間以内の料金のみです。

・駐車場内における災害、事故、盗難等による損害については責任を負いません。

・危険物、引火物の持込みはご遠慮ください。

● 隣接している「みなくる刈谷（パロー）」の駐車場に入庫されますと、上記の料金が適用されませんのでご注意ください。