

MIND and BODY
リニタチ

文化・芸術・スポーツ情報
～地域にある 楽しく 健康で 豊かな 時間・空間～

第154号
平成28年 2016
6・7月号
発行：公益財団法人くになち文化・スポーツ振興財団
〒186-0003 国立市富士見台 2-48-1
http://www.kuzaidan.com/
市民芸術小ホール／郷土文化館／古民家
市民総合体育館／財団総務課
隔月5日発行

アーティスト・インタビュー

市民芸術小ホール事業 ☎ 574-1515

くちぶえ奏者 りょうすけさん

「口笛の魅力を伝えたい」

芸術小ホールではシリーズ展開する催し物がいくつもあります。そのひとつ、平成16年に始まった「スタジオコンサート」は今年3月で第80回を迎えました。国立に縁のある音楽家による質の高い演奏がお手頃価格でお楽しみいただける人気企画です。この“スタコン”に2度目の出演となる口笛の演奏家・りょうすけさんに、口笛の魅力そして活動から見てくるさまざまなこととお話いただきました。

「口笛との出会い」
父がレコード会社を退職後、楽器屋と音楽教室を開いてました。誕生日プレゼントはいつもレコード。クラシック、ロック、フォーク……。祖母は邦楽（謡と琴）をやってましたし。子どものころから、ジャンルを気にせず音楽に触れてきたんです。意識してなかったのですが、自分の中にいろんな音楽がこの時に入ってきたようです。
やがて自分でも合唱、アマチュアのジャズバンドでクラリネット、さらにヴァイオリン、ヴィオラなどかじりました。聴くのも楽しいけど、やる方がもっと面白くて。
2004年、アメリカの口笛大会で日本人が2位入賞したと新聞記事で見ました。自分も小学校の時から吹いていた口笛を「人前で吹いてもいいんだ」とそのとき気づいたのです。
その次回となる'05年、初めて参加しました。様子が全然わからず、情報もない状態で向かったノースカロライナ州リスバーク、小さな町です。2件しかないホテルに泊まっているとどこからか口笛が聞こえてくる。日本人は珍しく、「口笛で来たのかい?」と声をかけられたり。結果は予選落ちでしたが、いろんな人がいて「音楽とはまず楽しむもの」と実感しました。
「口笛の演奏とは」
口笛にはいくつかの特徴があります。
まず、音域の個人差があまりないこと。合奏しても高い音使うか低い音を使うか、くらいなのでどちらかというとソロ向きの「楽器」です。教えるときも基本は個別指導です。また、声のように口笛は



聞き分けにくい。子どもだと思って審査音源を聴いていたらおじいちゃんだったり。始めるのも、何歳からでも可能です。
大会では録音された音源を使う部門、ダンスや合奏などを入れるパフォーマンス部門、楽器を弾きながら吹く弾き吹き部門があります。この弾き吹きが意外と取り組みやすい。音ががちり決まったピアノや音色が持続するヴァイオリンより、ギターのような撥弦楽器で音程に多少融通が利く方が合わせやすいかもしれません。ウクレレと口笛両方を一度に教えてもいますが、いいですよ。コンテストでは三線、パーカッションと合わせる人もおり、アイデア次第です。
「芸小での活動から見えたこと」
芸小では、ランチタイムコンサート、市民一芸塾、そして7月が2回目となるスタジオコンサートと3つの事業に携わりました。おもしろいのは、お客さん（参加者）との関わり合い方が違うこと。
ランチタイムコンサートは、必ずしも内容を選んで目ざしてくる人ばかりではありません。他の楽器と違って口笛だと想像もしづらいですし。意外なお客さんとの出会いが作れる場です。
一芸塾のように教えるのはとても楽しい。一人ひとり引かかるところが違い、そこからフィードバックがあります。和気あいあいと楽しく5回で終わるのがもったいなかったです。ちなみに、一回の練習で格段にうまくなる人もいますし、家で練習してきたかどうかすぐにわかります。
スタコンは準備するのが楽しい。7月に共演する田嶋さん、シルバさんはそれぞれ素晴らしいアーティストですが、それを前面に出さず口笛を活かすように音楽を作り出してくれるのがす

ごい。取り上げる楽曲も日本の曲からボサノバ、クラシックまで様々なジャンルで、その中からどれかを気に入ってもらえたらうれしいです。もちろん、お客さんの反応を直接感じるのは喜びです。
「世界大会の主催者となって」
前述の口笛大会は、'08年と'14年には日本で開催しました。翌'09年に初めて8位入賞。その後大会は'14年で打ち切りになりました。今では90歳近いおじいさんが40年続けていたのが諸般の事情でできなくなったのです。引き継ぐ人がいない。でも止めるのはもったいない……。そこで、日本人で一番参加回数が多く大会をよく知る自分しかいないと、これまでのスタイルを受け継ぎ日本で続ける覚悟をしたのです。プロデューサー、ディレクター、演奏そして審査員として、今年7月に「口笛世界大会 (The World Whistlers Convention)」を川崎で開催します。5月6日現在、8か国から55人エントリー。3部門で競われます。

「口笛の魅力は」
楽器を買う必要がないので元手がかからない、練習場所や時間を見つけるのに苦労しない、健康にもいい、でも新しい音楽が生まれる可能性もあるところ。音程をとるのが難しいけれど、練習次第でどんどん上達します。
口笛を吹くのはお行儀悪い、と教えられたことはありませんか。実は欧米やお隣の韓国などでも、そう言われているのです。ですが口笛という楽器は、食器を洗いながら、洗濯物を干しながら楽しめる。いくつになっても続けられる。気負わず、気分がいいときにいい音が生れます。どこにいても、一人でも誰とでも楽しめる口笛の素晴らしさを伝えていきたいです。自分らしく、力を抜いて、そう、まるで口笛を吹くように。



※右端がりょうすけさん



りょうすけ 2005年から活動開始。日本では数少ない「のどウォープリング※」スタイルの奏者。'13年第40回国際口笛大会成人男性部門第2位、'15年マスターズ国際口笛音楽フェスティバル弾き吹き部門準優勝。現在日本の楽曲を集めたCDを製作中。 <http://studioloro.jp>
※のどや口腔内で息の流れを切り替え音を変化させる奏法

口笛Q&A

ずっと吹いてて辛い？

そんなに大変ではないです。あえていえば舌の筋肉が疲れるかな。演奏会では問題ないですが、CD録音の時は筋肉痛になるときもあります。

男女での違いがある？

一般的な傾向として、男性はアピールがすごい。女性はまじめでピュア。こびないですね。

口笛は健康にいい？

息切れしやすい人に、口笛の呼吸法で直ったといわれました。そういえばヒマラヤなどで登山をサポートするシェルパは口笛を吹くように抵抗をかけて息を吹いて、酸素をいっぱい身体に入れるらしいです。あと、大会に出ている人たちはみな10歳くらい若く見える（笑）。「口笛は身体にいいんだよ」と、学者さんが裏打ちしてくれるといいんですが。

スタジオコンサート

今年で13年目、80回をこえました。これまでは年度ごとに第1回、第2回と数えていましたが今年度からVol. 81…と表記を変えました。蓄積された歴史を踏まえ新しい工夫を凝らしつつ、さらに魅力的な音楽をお聴かせできるように努力しています。チケット料金も最初の設定を変えずに頑張っております。
チラシ、プログラムの作成や広報を芸小にお任せいただき、出演者が演奏に集中できるようにしています。出演者にはチケットの一部の販売をお願いしています。出演希望の方の受付も随時行っておりますので、ご興味ある方はお気軽にお尋ねください。（担当：大場）

平成28年度 今後のスタジオコンサート
(いずれも日曜日 14時開演)
【発売中、詳細は次ページ以降に掲載】
6/26 Vol.82 Pisce with コジマヒロミチ 室内楽とヴォーカルのスペシャルコンサート
7/24 Vol.83 くちぶえ奏はりょうすけの～そよ風～コンサート
【8/9 (火) 発売】
10/16 Vol.84 タイトル未定 声楽五重奏とピアノ
【12/6 (火) 発売】
2/5 Vol.85 タイトル未定 親子向け (ソプラノ、フルート、ピアノ)



クラシックバレエ

SHIONO BALLET STUDIO

◆個性を大切に育てるレッスン◆
ベースとなる体幹を鍛え、バレエの基礎をみっちり練習。発表会年1回開催、各種イベントにも参加できます。3歳から成人まで。

◆バレエスタジオの貸出しも行っています◆
バレエ・ダンス・ヨガ・空手・トレーニングなど
しおの けいこ
塩野啓子バレエ&ダンススタジオ
国立市富士見台4-12-1-201
shiono@fa2.so-net.ne.jp
<http://shionoballet.jp/>
電話042-577-5663

国立音楽大学

http://www.kunitachi.ac.jp/

ブラスオルケスター 第57回定期演奏会

吹奏楽の現在をリードする！

7/8 fri 開演 19:00 (ロビー開場 18:00)
東京芸術劇場 コンサートホール
M. グリンカ 歌劇「ルスランとリュドミラ」作品5 序曲 指揮：フランソワ・ブーランジェ (国立音楽大学招聘教授)
H. ベルリオーズ 幻想交響曲 作品14 他 吹奏楽：国立音楽大学 ブラスオルケスター

オーケストラ 第125回定期演奏会

マエストロ尾高 × 「演奏する学長」豪華円熟の協演

7/17 sun 開演 15:00 (開場 14:15)
東京オペラシティコンサートホール
W. ウォルトン 戴冠式行進曲「王冠」 指揮：尾高 忠明 (国立音楽大学招聘教授)
W.A. モーツァルト クラリネット協奏曲 イ長調 K.622 クラリネット：武田 忠善 (国立音楽大学学長・教授)
D. ショスタコーヴィチ 交響曲第5番 第二短調 作品47 管弦楽：国立音楽大学オーケストラ 指揮：尾高 忠明

お問合せ：国立音楽大学演奏課 042-535-9535 各演奏会の詳細は大学 HP をご覧ください。

国立せきやビル

エステサロン さくら

6つのお悩みポイントを集中ケア!!

①目元のむくみ、②ほうれい線、③二重あごのお肉、④ほほのたるみ、⑤酒の横のタルミ、⑥首のシワ、の6つのお悩みポイントを一度で解決する「美肌再生リンパマッサージ」が、28周年の今だけお得なキャンペーンを実施中!!

特典1 創業28周年記念 特別価格 [ビザー価格 14040円]
美肌再生リンパマッサージ 1回90分 2,600円 (税込)
※無料肌カウンセリングを含む 2016年6月30日まで 初回限定

特典2 初回トライアル 通常会員価格 120,000円
25%OFF ▶ 90,000円
6ヶ月コース (月2回 × 6ヶ月) 1回あたり7,500円 ※別途消費税がかかります

エステサロンさくら葛店
☎ 042-572-3000
JR国立駅 三井住友銀行 南口 徒歩1分
国立市中1-9-30 国立せきやビル4F
平日 10時～20時
土日祝 10時～18時
月曜定休
ネット予約 24時間受付中
『エステサロンさくら国立』で検索！

いきいき健康づくり

参加費

7月のトレッキング越前岳
(静岡県裾野市)

7月13日水 時間7:00～19:00 集合:7:00 (出発 7:05)
標高: 1,504m 難易度: B 標高差: 約800m
歩行時間: 約4時間30分 定員: 43名
コース: 総合体育館→愛鷹登山口→越前岳→十里木→温泉→総合体育館 (帰着予定19:00)

 マウンテントレッキングガイド 相澤 篤 5,000円

締切: 6月20日(月)



こどもおすすめ事業

無料

夏休み小中学生無料開放

7月21日木 8月18日木 時間: 9:00～17:00「バドミントン」、「卓球」 10:00～17:00「水泳」※最終受付時間 16:30
会場: 総合体育館 第一体育室「バドミントン」、「卓球」 室内プール「水泳」
☆種目は一人1回1時間を繰り返しプレイできます。
☆同伴する保護者の方も無料でプレイできます。
☆コーチによるワンポイントアドバイスが受けられます。
☆バドミントン・卓球は、動きやすい服装と上履きが必要です。
☆水泳は、水着と水泳帽が必要です。
★当日、体育館ロビーの受付でお申込みください。



こどもおすすめ事業

無料

初心者ミニバスケット教室

8月1日月 8月3日水 8月5日金 3日間
時間:9:30～11:30 (9:00から受付を開始します)
会場: 第一体育室
定員: 50名
対象: 市内在住、在学の小学4～6年生
★動きやすい服装と上履きが必要です。★ボールはお貸しします。

 バスケットボール連盟

締切: 6月30日(木)



こどもおすすめ事業

無料

小学生高学年テニス教室

8月1日月 8月3日水 8月5日金 3日間
時間:9:30～11:30 (9:00から受付を開始します)
会場: 谷保第三公園 テニスコート (住所: 国立市富士見台2-34)
※雨天時は中止となります。
定員: 30名 対象: 市内在住、在学の小学4～6年生
★動きやすい服装、運動靴でおこしください (着替える場所はありません)。★ラケットとボールはお貸しします。★経験者でもご参加いただけますが、事業内容は未経験者向けの内容となります。

 佐々木 幸男

締切: 6月30日(木)



こどもおすすめ事業

無料

小学生かけっこ教室②

8月24日水 時間:9:30～11:30 (9:00から受付を開始します)
会場: 谷保第三公園 野球場 (住所: 国立市富士見台2-34)
※雨天時は総合体育館第一体育室で行います。必ず室内履きをお持ちください。
定員: 80名
対象: 市内在住、在学の小学3～6年生★動きやすい服装、運動靴でおこしください (着替える場所はありません)。

 長澤 宗太郎

締切: 6月30日(木)



いきいき健康づくり

参加費

やさしいヨガ②

8月31日水～10月19日水 毎週水曜日
時間: Aコース 9:30～10:30
Bコース 10:40～11:40
※必ず、希望のコースをどちらか1つ指定してください。
会場: 第二体育室、第三体育室 交互
定員: 各コース 50名 (合計100名)

 津江 なつみ 5,000円 (8回分)

締切: 6月30日(木)



いきいき健康づくり

参加費

楽しいフラダンス②

9月1日木～11月17日木
※9月8日、22日、10月13日、27日、11月3日、10日を除く 隔週木曜日
時間: 10:00～11:30
会場: 第三体育室
定員: 30名

 吉田 和美 5,000円 (6回分)

締切: 6月30日(木)



親子で参加

参加費

親子スイミング教室②

9月5日月～10月31日月
※9月19日、10月10日、10月24日を除く 毎週月曜日
時間: 15:30～16:30
会場: 総合体育館 室内プール
定員: 25組 50名
対象: 親とおおむつのとれた3～6歳までのお子様

 堀 政代 4,000円 (6回分)

締切: 6月30日(木)



いきいき健康づくり

参加費

簡化太極拳24式③

9月6日火～10月25日火 毎週火曜日
時間: 13:00～14:40
会場: 第三体育室
定員: 60名

 山口 みな子 5,000円 (8回分)

締切: 6月30日(木)



いきいき健康づくり

参加費

初めての気功と健康太極拳③

9月6日火～10月25日火 毎週火曜日
時間: 14:45～16:25
会場: 第三体育室
定員: 50名

 山口 みな子 5,000円 (8回分)

締切: 6月30日(木)



◆申込資格◆

市内在住、在勤、在学者 (高校生以上で体調の管理ができる方)。事業により、募集対象(年齢・学年)が設定される場合がありますので、ご確認の上お申込みください。

◆申込方法◆

往復ハガキまたはホームページからお申込みください。応募者多数の場合は、抽選になります。

●往復ハガキでの申込方法

【当日消印有効】

ご希望の事業名、住所、氏名(フリガナ)、性別、電話番号、在勤者は勤務先、在学者は学校名・学年を明記の上、各事業の締切日までに申込みください。

【宛先】〒186-0003 国立市富士見台2-48-1 くにたち市民総合体育館

●ホームページでの申込方法

【締切最終日 16:00】

6月6日(月)9:00～各事業の締切日(最終日は、16:00) QRコードまたはホームページから、参加希望の事業を選択してお申込みください。



◆ご記入頂いたメールアドレスに間違いがある場合、こちらから返信することができません。送信前に、もう一度ご確認ください。
◆フリーメール・一部の携帯電話からのお申込みの場合、自動返信メールが受信できないという事象が発生しております。返信メールが届かない場合は、大変お手数ですが往復ハガキでお申込みください。
◆QRコードは機種により対応していない場合があります。
◆パケット通信料は、お客さまのご負担となります。

◆室内プール利用のお知らせ◆

プール槽内の補修工事及び定期的な水の入替のため、次の期間はプールのご利用ができません。

期日: 6月20日(月)～6月24日(金)まで
※いつもより1日多くお休みになります
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

☆鯉のぼりを募集しています

財団では国立市体育協会と共催で、毎年、5月5日にファミリーフェスティバルを開催しています。会場に鯉のぼりを掲げていますが古くなってしまったので、家で眠っている鯉のぼりがありましたらお譲りください。



2016 年度 (第18期) 会員募集

くにたち自然クラブ

ハケや湧き水・矢川・多摩川・府中用水など、くにたちに残る自然の中で生きものの探検をしてみましょう。楽しい体験をたくさん用意していますので、ぜひ参加してください。

申込：専用申込用紙を添付し、往復はがきで 6 月 13 日 (月) [必着]

送付先:〒186-0011 国立市谷保6231番地 くにたち郷土文化館「自然クラブ」募集係

※専用申込用紙は郷土文化館で配布。

郷土文化館および国立市動物調査会の

ホームページからもダウンロードできます。

¥ 2,000円 (年間の保険料など)

会場：くにたち郷土文化館とその周辺

対象：市内在住・在学の小学校2年生以上

(4年生以下は、保護者同伴でお願い致します)

定員：25 名 (応募者多数の場合は抽選を実施)

共催：NPO法人国立市動物調査会



- ① 6月26日 (日) 9:30～14:00 クワガタの観察と飼育－クワガタの幼虫を見つけよう－
- ② 7月 9日 (土) 19:00～21:00 夜間観察－夜の雑木林に集まる虫たち－
- ③ 7月30日 (土) 10:00～12:00 デジタル写真で調査－生きものを探して撮ろう－
- ④ 8月20日 (土) 10:00～12:00 魚の調査と観察－川で魚を捕ろう－
- ⑤ 9月25日 (日) 10:00～12:00 多摩川のフィールド観察－バッタを捕ろう－
- ⑥ 11月 5日 (土) 10:00～12:00 木の実を集めて遊ぶ－秋の宝物づくり－
- ⑦ 12月10日 (土) 10:00～14:00 生きものの絵を描く－細密画に挑戦－
・1年のまとめ

※①と⑦はお弁当をご持参ください。

※②は夜間に行なうため、全員保護者とご一緒に参加してください。

※天候によって内容を変更することがあります。



どもおすすめ事業

関連教室

「第21回紙の工芸展」関連イベント

こども体験教室

8月7日 (日) 10:00～15:00
(12:00～13:00は昼休み)

申込：当日受付・先着順 (事前申込み不要)

¥ 100円

(当日複数の教室に参加してもOK)

※材料が無くなり次第終了。
あらかじめご了承ください。
※未就学児は保護者同伴。



奇紙細工



エコクラフト



ちぎり絵



算数折り紙

紙すき体験 －ハガキをつくろう！－

6月19日 (日) 10:00～12:00

申込：6月10日 (金) 9:30 より電話で郷土文化館まで (先着順)

¥ 100円

川島 操



親子折り紙教室 －動く折り紙をつくろう！ヘビ－

8月6日 (土) 10:00～12:00

申込：6月10日 (金) 9:30 より電話で郷土文化館まで (先着順)

¥ 1組300円

山崎 としみ



第21回 紙の工芸展

8月27日 (土) ～9月22日 (木) 祝

※出展作品募集中! 7月29日 (金) まで、電話で郷土文化館にて受付中。

◆8月下旬から9月において、各種体験教室も開催いたします。
詳細は次号のオアシスにてお知らせいたします。

国立市所蔵美術作品ミニ展示

入場無料

わたしたちのたからもの展

6月18日 (土) ～7月31日 (日) 9:00～17:00 (入館は16:30まで)

※第2・4木曜日は休館日となります。

会場：特別展示室

国立市所蔵の美術作品から今回は以下の作家の作品を展示いたします。

作家一覧 (50音順)

内山孝、岡本隆、左右木愛瑠、関頑亭、中本達也、早川薫太郎、
本田定弘、三浦小平二

参加募集

募集開始

参加団体募集「郷土文化館まつり」

申込：6月14日 (火) 9:30～6月30日 (木)、
電話で郷土文化館まで

開催予定日: 10月23日 (日)

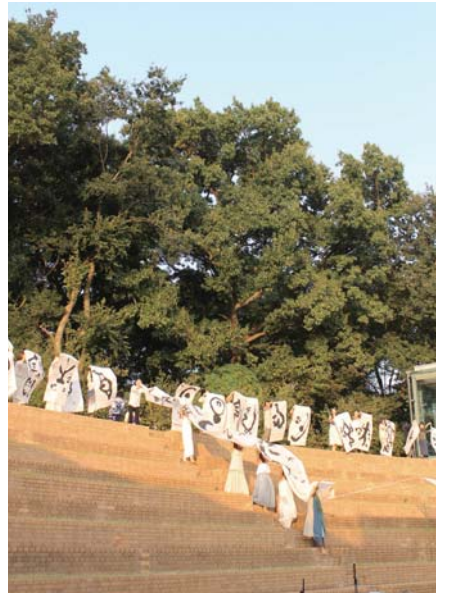
太鼓・唄・踊りなど日ごろの活動の成果を郷土文化館で発表しませんか。地域で活躍する団体の参加をお待ちしています。

¥ 無料

貸出機材：マイク・マイクスタンド・イス等 (応相談)

資格：伝統芸能等に取り組む団体

※参加希望団体の代表者の方には、7月上旬に郷土文化館で開催する実行委員会へのご出席が必要となります。開催日時等の詳細は、後日ご連絡いたします。



平成 28 年度 わら細工教室

わらぞうり作り

昔の人がはいていた「わらぞうり」は、どんな知恵や技で作られているのか体験してみよう!

7月24日 (日) 13:30～16:00

申込：7月5日 (火) 9:30 より電話で郷土文化館まで (先着順)

くにたちの暮らしを記録する会

¥ 600円

会場：くにたち郷土文化館 研修室1・2

持ち物：1m四方以上の布切れ、はさみ、筆記用具

対象：小学生以上。ただし、小学4年生以下は保護者同伴の必要あり。



どもおすすめ事業

年中行事 七夕飾り

6月25日 (土) ～7月10日 (日)

会場：くにたち郷土文化館・国立市古民家

6月17日 (金) から短冊コーナーを設置します。

星空に願いを込めて短冊を笹竹に飾りましょう。



無料お試し券

この券で総合体育館を個人が1回、無料で利用できます。

切り離してお持ちください。

※コピー不可

有効期限

平成28年6月30日 (木) まで

くにたち市民総合体育館



文化・スポーツ活動を助成します! 助成

くにたち文化・スポーツ振興財団では、下記の助成要件を備えた活動に対し、費用の一部を助成します。今回は事業を8月から2月までに行う団体等が対象です。

※申請は毎年2月、6月及び10月の3回受付します。

※助成要綱・申請書は、財団ホームページをご参照ください。

●助成要件

- ① 日常の活動の拠点が、国立市内であること。
- ② 構成員数が5人以上で、市内居住者半数以上を構成員としていること。
- ③ 原則として、連盟や実行委員会等の組織等があること。
- ④ 文化・スポーツの振興という当財団の趣旨に合い、助成の必要が認められること。

●申請方法

平成28年6月22日 (水) までに財団所定の申請書に記入し、各館へ提出



ご家族の記念日に
家族写真を残しましょう

撮影は信頼あるタカハシ写真にお任せください。

※家族写真・記念写真の撮影、ホール等での舞台撮影もいたします。お気軽にお問合わせください。

PHOTOSTUDIO
タカハシ写真

国立市富士見台1-11-12
TEL・FAX (042) 573-2284

JR谷保駅より
徒歩2分

ホームページもご覧ください。http://www.studio-takahashi.com/