

2026



# コーレ倶楽部通信



コーレ倶楽部通信新聞部  
〒938-0031 富山県黒部市三日市 20 番地 コーレ  
TEL. 0765-57-1201 FAX. 0765-57-1207



## 弦楽サークル「楽屋ストリングス」体験レポ

### 姿勢を正して優雅にアンサンブル

今月ご紹介するのは、弦楽サークル「楽屋ストリングス」。ヴァイオリン初心者の記者が体験レポートとして、練習に参加してみました。ドレミファソラシドだけでも習得したい、そんな思いでワクワクしながら、コーレの創作室へ向かいました。

部屋に入ると、楽屋ストリングスの代表を務める鷺見さんが迎えてくれました。「4本の弦があって、弓で弾くんです。弓は馬の尾の毛が張ってあります。良い音するのはモンゴルの白馬の尾です。でもこの状態では音は出ない、まず最初に松ヤニを塗ってキューティクルをつけるんです。さあ、持ってみましょうか」

見よう見まねで自分流の形を作ってみます。さて、おもむろに弓を引いてみます。『ギーッ』『まずは姿勢ですね。肩幅に足を広げて力を入れなくて乗せるだけ、弓は腕と平行になるように』とのアドバイスを意識しながらやってみます。『ギゴギコーッ』……む、む、難しい！「基本は姿勢なんです。ヴァイオリンを持つ手も、弓を持つ手も力はいれません。ここがしっかりできるようになればきれいな音が出ますよ」模範で演奏してくださった立ち方はしなやかで、演奏も簡単そうに見えます。しかし姿勢を意識しすぎてカチコチ状態、手汗がすごいことになっています。初挑戦に四苦八苦している中、メンバーの皆さんが続々到着しました。大きな楽器を担いで来た人がいます、チェロですね。今回は特別に、弦楽器以外の様々な楽器が持ち寄られました。チェロの低音ベースに合わせてキーボードのリズム、ヴァイオリン、三味線、鉄琴の主旋律、私もカスターネットでリズム隊として参加しました。何度も合わせる内にどんどん仕上がっていきます。とても楽しい時間でした。

「弦を押さえる左手よりも、弓を上下に動かす右手の方が難しいです。譜面には弓の動かし方の指示も載っています。最初にコツを掴むまでは少し難しいですが、できるようになればみんなと息の合ったアンサンブルは絶対楽しいですよ」

楽ストの皆さん、丁寧に教えてくださって、ありがとうございます。まだ楽器を準備していない人も、ヴァイオリンに興味があれば、一度遊びに行ってみてください。メンバー大募集中です。アンサンブルを楽しんではいかがでしょうか。

(TEXT = 月がふたつ)



体験で使わせていただいたヴァイオリンです。弓は白馬の尾で、櫛で梳かしたかのように綺麗に張られていました。松ヤニと調律をしてもらい、いざ挑戦!!



みんなで集まって何やら練習中。今回は特別に、いろんな楽器を持ち寄ってのアンサンブルです。とても息ぴったりで、あっという間に1曲仕上がりました。

### 「楽屋ストリングス」メンバー募集中

弦楽器（ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロなど）を中心に、隔週月曜日の夜に集まり、合奏を楽しんでいます。一緒にお茶を飲みながら和気あいの会話も楽しみましょう。ヴァイオリン初心者、経験者、大歓迎。楽器がない方も気軽にのぞいてみてください。体験できます。

参加資格：コーレ倶楽部会員（いつでも入会できます）

※お申し込み・お問い合わせはコーレまで (tel. 0765-57-1201)



### 今月のひとりごと

#### 幸福度を上げるには

久しぶりに友人に電話したら、開口一番「この頃さみしいんだ」と言われ、ドキッとしました。「さみしい時はさみしいと言える相手をちゃんと調達しておこう」と、以前読んだ本に書いてあったのを思い出し、「さみしい」と伝えて少しは心が落ち着いたらどうか……。

「2025年の幸福度ランキングで日本は55位」だと新聞に。日本の順位はなぜ低い？と記事は続きます。しかし、「日本人は世界一幸福だが、その幸せに気付いていないこと」が低迷の原因と分析する精神科医の意見も載っていました。感謝の気持ちを持つとセロトニンという脳内物質が出て幸福を感じられるとか。「当たり前の日々に感謝の気持ちを持つこと」が大切です。

世界幸福度報告書は「若年成人の孤独感日本が突出している」と指摘しています。高齢化や晩婚化により、一人暮らしをする単独世帯が増えています。孤独感を解消させ、幸福を感じられるためには「人との繋がり」や「人に感謝される事をやってみる」がポイントです。そして、幸福度を上げるには「睡眠時間の確保」だそうです。生活満足度を高くするには「睡眠」が重要な働きを担っている事は現代医学の常識に……。

まずは気持ち良く、ゆっくりしっかり眠りましょう。  
＜中途覚醒 浅いねむりさん＞

### アクティブグループ

「アクティブグループ」とは、コーレ倶楽部会員の中で、特に意欲的・積極的に活動するメンバーが集う、いわば「サークル」みたいなもの。自己表現したい人、裏方に興味のある人、ボランティア活動したい人……何かしたくてムズムズしているいろんな人たちが、それぞれ自分の得意分野を持ち寄り無形の情熱を有形に変えていくグループです。何をやるかによって構成メンバーは変化するでしょう。しかし、主役は常にあなた自身です。

アクティブグループ活動場所として、専用の部屋を無料で開放しています。ミーティングなどに、お気軽にご利用ください。興味を持ったサークルがあれば、コーレまでご連絡ください。



### コーレ倶楽部アクティブグループ 2月の活動予定

#### 大人のピアノサークル ドレミの会

ピアノを楽しんでいます。特に指導はありません。  
▼2月14日(日) 14:30～18:30  
2月28日(日) 13:00～17:00

#### 弦楽サークル 楽屋ストリングス

ヴァイオリンを楽しみましょう。初心者大歓迎。  
▼2月3日(火)・17日(火) 各日 19:30～22:00

#### アコギを楽しむ会

アコースティック・ギターを楽しみます。見学歓迎。  
▼2月1日(日)・13日(日) 各日 19:00～22:00

#### 消しゴムはんこづくり べったん

1回だけの参加も大歓迎。初心者もOK、材料費必要。  
▼2月26日(日) 19:30～21:00

#### コーレ倶楽部通信新聞部

この倶楽部通信を毎月作っています。お仲間募集中。  
▼ミーティング：2月8日(日) 15:00～17:00

お問い合わせ：コーレ (tel. 0765-57-1201)

# こんなン観てきました！

コンサート、お芝居、映画、美術展など、倶楽部会員からの鑑賞レポートが届きました。

## 立川志の輔 独演会

2025年11月1日/コラーレ

4年ぶりの立川志の輔独演会、開演前からホールは大変な熱気。まずは立川志の輔さんの『看板のピン』馴染みのある嘶で、落ち（さげ）を待つワクワク感がたまらない。

そして志の輔師匠登場。愛ある富山弁が炸裂。観客から笑顔と笑いを引き出し、あっという間に志の輔さんの世界に。始まった嘶は『親の顔』。テストで5点を取った息子と共に担任に呼び出された父親。息子を上回る珍解釈珍問答に、先生曰く「お父さん、貴方の親の顔が見たい」。会場は笑いの渦。仲入り後の登場はバイオリン漫談のマグナム小林さん。人の話し声のように鳴るバイオリンに、客席から「おー！」と驚きの声。背中に回したバイオリンで曲を奏する得意芸も披露。どれ程の練習を……すごい！

とりは勿論、志の輔師匠。古典落語の人情嘶『井戸の茶碗』。千代田卜齋から200文で仏像を払い受けた正直者の屑屋の清兵衛、それを300文で買った若い武士の高木作左衛門。汚れを落とそうと洗ったその仏像の中から出てきたのはなんと50両もの小判。互いに受け取る筋合いにないと言い張る頑固者二人の間を行ったり来たりさせられ疲れ果てる清兵衛。大家の提案で商いの態をとり、作左衛門は茶碗を受け取る。ところがそれが何と名器「井戸の茶碗」と判明し、殿様が300両で買い上げたが為、話は振り出しに戻ってしまう。思案の末に卜齋は作左衛門に娘を嫁がせることとし、折半の150両は嫁入りの支度金と相成る。終始笑い声が響き、至高の芸に鳴り止まない拍手。

「落語会は普通ここで終わるものですが」の前置きで話されたのは、11月3日に開館30周年を迎えるコラーレのこれまでに惜しみない賞賛と、今後の歩みに心こもる励ましの言葉。舞台はただの板張りではない。そこに立つ演者と観に来てくれるお客様と一緒に育てるもの。そして「コラーレの舞台は立派に育っている」との言葉。素晴らしい落語とホール全体に満ちた温かさに感動した一夜となった。  
 <黒部市 Y.S.>

## ギルバート・オサリバン

2025年11月9日/オーバード・ホール

1970年代からず〜っとUKポップスの世界で歌い続けるギルバート・オサリバンが来日して、富山にも来る！これは観に行かねば！と、学生時代からの友人を誘ってオーバード・ホールにやって来た。今回の来日は、国内のビルボード各店をまわる間をぬって富山に立ち寄ってライブをしてくれるという、ありがたい出来事。バンドではなく、ギターのビル・シャンリーと二人でのステージだ。ステージには、本人のキーボードとギター3本にウクレレが1本だけとシンプル。客席を見渡すと同世代とおぼしき方々がほとんど。男女比は50:50でカップルも多い。

ほぼ定刻に二人が登場し、すぐに演奏スタート。1曲目は最近の曲で、『The same the whole world over』から。次に、『Clair』『Happiness is me and you』等、聴き覚えのある曲が続く。「これこれ！」と楽しくなってきた。客席もリラックスムードに。MCでギターのビルとのエピソードを楽しそうに話す姿はとて79歳には見えない！歌声と違って話し声はいたって普通だ。そして、『Ooh baby』で第1部が終了。休憩中、ロビーでは懐かしい顔と出会い、しばし昔にもどって言葉をかわす。この時間もうれしい。

第2部も近年の曲と昔の曲を取り混ぜて進む。近年の曲もやはり「ギルバート節」で、彼らしい曲ばかり。ビルのギターは弾き過ぎず、歌を盛り立てる。そして時にはコーラスからリードボーカルまでもこなす。二人のコンビネーションが絶妙だ。数曲でイントロのコードを間違えたりしつつ、それも笑いにして、でもていねいな歌。そして本編最後はやはり『Alone again』で締めくくり。みんな、これを聴きに来たんだから！あれ、でもあの曲はやってないぞ!?と思っていたら、アンコールできっちりやってくれました。オーラスは『Get down』で。サビは客席も一緒になって大合唱。何ともあったかいライブだったなあ。

<えりっ君/♂60代>



## ある日の「卑弥呼くるべ」

ボランティア「卑弥呼」メンバーがとある日の活動をご報告します♪



コラーレの南天が立派な実を付けていたので、難を転じてくれるように願いこれに加え、華やかな門松となりました。この日卑弥呼くるべに待望のメンバーが1名加わりました。



愛児保育園の園児たちが門松作りを見学。門松の説明を聞き、卑弥呼からササを1本づつ受け取って門松に挿し、「お正月」を大合唱。コラーレ門松のファンを獲得しました。



結成30年を迎えた卑弥呼くるべ、2025年最後の活動は例年通り、門松作りでした。メンバー9名が参加して過去最高2m50cmもの高さの青竹の門松がきりと豪華に完成しました。



## プリンセスQPズバリ占う！あなたの2月の運勢



- 【1月生】助け合いの心を大切に星回り。恋愛運低調。金運、不要な支出に注意。仕事は積極的に意見を交わして吉。
- 【2月生】落ち込んで、前向きになれる星回り。恋愛は考えを押し付けしないで。金運平穩。仕事は連携を意識すれば吉。
- 【3月生】笑顔と思いやりで調和を深める星回り。恋愛は素直が吉。金運は家計見直せ。仕事は迷ったら初心を思い出して。
- 【4月生】慌てずに挑戦して信頼を得る星回り。恋愛は想いを伝えて吉。金運絶好調。仕事は丁寧な対応が結果に出る吉。
- 【5月生】過去に縛られず新たに挑戦する星回り。恋愛は先入観を捨てて吉。金運低調。仕事は先を見据えて成功へ進む。
- 【6月生】道が開けていく星回り。恋愛は心をオープンにすると吉。金運好調。仕事は努力が報われる。新しい挑戦も吉。

- 【7月生】人間関係が活発になる星回り。恋愛はお互いの価値観を尊重して吉。金運平穩。仕事は諦めず続けて飛躍し吉。
- 【8月生】焦らずやれることから始める星回り。恋愛は繋がりを強く感じ吉。金運低調。仕事は支え合える事を意識して。
- 【9月生】冷静に視点を変えてみると良い星回り。恋愛は意見がぶつかる。金運低迷。仕事は意図を理解し誤解を減らそう。
- 【10月生】思い切った挑戦が成果となる星回り。金運良好。恋愛運絶好調。仕事は協調を大切にしつつ積極的な行動で吉。
- 【11月生】目の前の課題に全力で向き合う星回り。恋愛は信じ合うことが大切。金運低迷。仕事は失敗を恐れず次へ進め。
- 【12月生】気心の知れた人と充実した時間を過ごせる星回り。恋愛運絶好調。金運は不用品整理を。仕事は柔軟な姿勢で吉。

※恋愛運は愛情運の一部です。恋愛運が絶好調なら愛情運も凄く良いと思ってください。老若男女、既婚の方もお楽しみください。

## 編集後記

- 一人の休日の楽しみ方は「食っちゃ寝を楽しむ。何も考えず布団の中で読書し、おながすいたら近所のパン屋へ。最高のぜいたく」と20代の女性が言っていました。平和の有難さを実感します。誰にも気兼ねなく過ごせる休日、いいですね。 <み>
- 私がコロナに罹患したのは3年前の正月明けのこと。約ひと月しんどかったなあ。喉元過ぎれば熱さを忘れる、今や「そおいやマスクを入手するのも困難やったねー」なんて呑気なもの。流行当初、他人に投石してた人も呑気に生活してるんかなー。 <パペポ>
- 2月早々、暦の上では冬だがひどい花粉症。目口鼻の粘膜の炎症でむず痒いやら痛いやら。黄砂や排気ガス等の汚染物質と結合してアレルギー反応を悪化させてしまうと更に厄介なことに。早く医院に行かねば。 <多杉山>
- 昨年の「べらぼう」では、代役を使わず、俳優本人が実際に筆を持って絵を描いていた。また年末にはドビュッシーの「月の光」の演奏に挑戦するドラマもあった。強い意志とひたすらの反復練習の賜物なのか？練習できる才能が欲しい！ <怠け者>
- 今年行きたいところは二つ。まずは十数年住んでいた名古屋へ久々に友達と会いに。もうひとつは福岡、豚骨ラーメンの細麺が美味しくてそれを食べる。あと屋上で飲んであったまりたい。最高の思い出作っていきます。 <月がふたつ>
- 道の駅KOKO くるべ近くの湯屋 FUROBAKKA に行ってきました。夜の大浴場だけの利用でしたが、屋間は立山連峰が見渡せる食堂やBBQも良いとの事。家族風呂や貸切サウナの料金が大幅値下げされたので、こちらも行ってみようと思います。 <どら>



## 新聞部からのおてがみ

一日一日、日が長くなってきました。暦の上で2月は春の真ん中。「仲春」の呼び名もあります。また「令月」という呼び名もあり、何をしても良い月という意味があるそう。異名を知ると、春の気配を感じワクワクしてきました。

1年中ワクワクが湧いているのは我がアクティブグループ。今月は「楽屋ストリングス」を特集しました。ワクワクの泉を感じていただけましたか？この泉から生まれる音色は、まさに春のような穏やかさ。そ〜つとのぞいて見てごらん〜みんなが笑顔で弾いてるよ♪ <P>



## 投稿記事募集中

【こんなン観てきました】  
 コン서트、演劇、映画、美術展等の鑑賞レポート。会場はコラーレ以外でもOK。1,000字程度で、公演タイトルと鑑賞日も忘れずに。

【気ままになんでも写真館】  
 あなたが撮った写真を送ってください。「畑でできた大きな大根を見て」「我が家のペットです」等、何でもOK！コメントは120字程度で。

【わたしの旅行記】  
 国内、海外問わず、旅行体験を1,000字程度で書いてください。