
親子そば打ち体験

〈 栗 原 公 民 館 〉

- 開 設 趣 旨 夏休み中の親子を対象にそば打ちを体験。
- 期 間 平成 2 9 年 8 月 2 3 日 (水)
- 時 間 午前 1 0 時～午後 0 時 3 0 分 (計 2 時間 3 0 分)
- 対 象 ・ 定 員 市内在住の親子・ 1 0 組
- 参 加 者 9 組 2 0 人
- 材 料 費 1 , 5 0 0 円
- 講 師 満留賀 店主 柴田 忠尾 他アシスタント 3 名
- 事 業 内 容 講師がそばの打ち方、切り方を実演し、それを全員で見学する。
その後、それぞれの親子が講師の指導を受けながらそばを打つ。
打ったそばは、その場で茹でて試食する。

○ま と め

最初に受講者は講師のそばの打ち方を見学し、そばを打ち、そば粉を練り、子ども達に打ったそばの感触を触らせながらそば粉をまとめた。

打ったそばを触ってみて、「肉まんみたい」「つるつるになっていく」と喜んでいる姿が見うけられ、クレープの生地ぐらいに伸ばした。

そばが打ちあがると厚さを確認した。「すごい」と受講者から歓声があがった。そばを切る時は、講師の手伝いのもと横にずらしながら包丁で切った。そばが打ちあがると子ども達は、念願のそばが出来て満足していた。そば粉から打ったそばは、そば粉の香りと味がして、打ちあがったそばを食べた。

昨年に引き続き参加した受講者もあり、先生もたくさんついて不安もなくそば打ちを楽しめた。



親子とうもろこし収穫

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 収穫体験を通じ、食について考えると共に地元の農業について考える機会としたい。
- 期間 平成29年7月15日（土）
- 時間 午後2時～午後3時（計1時間）
- 対象・定員 市内在住の親子・20組
- 参加者 親子22組 65人
- 参加費 一家族1,000円
- 講師 農業 原井 正治
- 事業内容 公民館ロビーに午後1時50分に集合し受付を行い、畑まで約5分歩いて移動した。はじめに原井氏からとうもろこしの実の付き方や収穫時期の見極め方などを教えていただき、とうもろこし畑で収穫体験を行った。その後、予め準備しておいたとうもろこしを試食した。

○まとめ

梅雨時期だったが、晴天で、最高気温35℃と暑い日だった。原井氏のご厚意により定員より多い22組参加することができた。

親子でとうもろこしを嬉しそうに収穫していた。収穫後、事前に蒸しておいたとうもろこしを喜んで試食していた。原井氏が用意した糖度計で甘さを測定したら15度もあった。

今回も「味来」という品種で甘みが強く、生でも食べられるので試食していた。



親子さつまいも掘り

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 新座の地元農家の畑での収穫体験を通じ、食について考え
ると共に地元の農業や観光について考える機会としたい。
- 期間 平成29年10月14日（土）
- 時間 午後2時～午後3時 （計1時間）
- 対象・定員 市内在住の親子・12組
- 参加者 親子20組 60人
- 参加費 一家族600円
- 講師 農業 原井 正治
- 事業内容 公民館に午後1時50分に集合し、原井氏の畑まで歩いて
行き、開講式を行った後、さつまいもの管理や調理方法など
説明していただいた。さつまいものツルが刈られた畑を一組
ごとに蒸して食べる「紅あずま」2株、焼き芋用の「紅はる
か」1株を親子で楽しく掘りあげた。その後、予め蒸かした
さつまいもを参加者でいただいて、収穫したさつまいもをそ
れぞれ持ち帰った。

○まとめ

当日は、前日からの雨が午前9時頃まで残り、開催が危ぶまれたが午後は
雨も降らず、講師の原井氏が予めツルを刈っておいてもらっていたので、す
ぐに掘り始めることができた。持参したシャベルで真剣に掘り、大きなさつ
まいもに歓声をあげる子どもを撮影し、秋の一日を楽しく過ごした。

試食用のさつまいもを午前中に湯沸室で蒸かして置き、さつまいも掘りが
終わった後、参加者が畑で食べた。参加者からは、「試食が美味しかった」、
「また来年も是非参加したい」との声があった。



書き初め教室

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 字の美しい形のとり方や筆の使い方の基本を習い、冬休みの課題に取り組む。
- 期間 平成30年1月5日(金)
- 時間 午前10時～正午 (計2時間)
- 対象・定員 市内の小学3・4・5・6年生の児童 20人
- 参加者 20人
- 講師 栗原公民館サークル講師 田尻 蓉子
ほかアシスタント5人
- 事業内容 課題は、3年生は「おせち」、4年生は「かど松」、5年生は「大きな志」、6年生は「初日の出」。手本を見ながら練習し、講師に筆運びや配置、小筆による自分の名前の書き方を指導してもらいながら書き上げた。一番よくできたものを学校へ提出用に、二番目によくできたものを公民館ロビーに展示した。作品は2週間ロビーに展示する。

○まとめ

講師とアシスタント5名で一人一人に「漢字を少し大きく書くときれいに見える」などきめ細やかに指導していただいた。「書けば書くほど上手になった」「松のバランスが難しかった」「教えてもらってバランスよく書けた」等の感想が寄せられた。子ども達は集中して熱心に課題に取り組んだ。



夏休み親子地球観察隊

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 小学生の親子を対象に自然に触れ、環境を守る大切さについて学ぶ。
- 期間 平成29年8月2日（水）～4日（金）（計3回）
- 時間 午前9時30分～正午（計7時間30分）
- 対象・定員 市内在住小学生の児童と保護者・20組40人
- 参加者 親子9組 19人 参加延べ人数57人
- 講師 荻原 洋志、櫻 博子（環境教育支援ネットワークきづき主宰）
跡見学園女子大学インターンシップ2人
第六中学校ジュニアリーダー1人

○事業内容

- 1日目 自然を生かした木の実を使った工作。エコや環境について学ぶ。
- 2日目 公民館近くの黒目川の「板のテラス」で、川の水質調査と生き物の観察をする。
- 3日目 館外学習（小平市ふれあい下水道館）

○まとめ

地球全体の環境教育を考えてみようということで始まった夏休み親子地球観察隊。

1日目は、どんぐり・まつぼっくりなどの自然の木の実を使い、写真立のフレームを作った。エコの木の作成やエコチェックシートを使いエコについて学んだ。

2日目の川遊びは、黒目川の水質検査を行い、川に入りヨシノボリ、アメリカザリガニ、金魚などを捕り住んでいる魚について学んだ。その後、スイカ割りを行い、お母さん達の声援もあり盛大に盛り上がった。割ったスイカは子ども達が食べ、親子で楽しむ事が出来た1日だった。

3日目は、ひばりヶ丘駅に集合し、小平市ふれあい下水道館で館外学習を行った。講義室で、下水道をテーマにした「モンタの冒険」や顕微鏡による微生物の観察を行った。その後、ふれあい下水道館の地下5階から地上2階までの見学（近代下水道の前史と夜明け、小平の水環境、水と生き物展）をした。参加者からは、「思い出に残るすてきな作品ができた。」「魚などの種類まで学べてよかった。」「下水の仕組みが分ってとても良かった。」などの意見があった。最後に子ども達へ修了証の授与を行った。

C02 削減緑のカーテンで夏を涼しく

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 ゴーヤでグリーンカーテンを作る方法を学び環境対策について考える。
- 期 間 平成29年6月14日（水）
- 時 間 午後2時～午後4時 （計2時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・15人
- 参加者 6人
- 講師 環境まちづくり地域協議会 in にいざ
 櫻 博子、荻原 洋志、市野 進
- 事業内容 暑い夏を楽しく乗り切る方法として、ゴーヤでグリーンカーテンの作り方を学び、環境対策について考える。
- ま と め

ロビーの椅子を移動させ、スクリーンを設置しプロジェクターから投影して実施した。植付け用土の選び方や肥料のやり方、芯の摘み方、ネットの張り方など具体的なゴーヤの栽培方法を教えていただいた。

また、受講者がエコライフチェックシート夏版に記入し、日頃のエコライフについて見直しを行った。ゴーヤを使った料理の紹介は、「美味しいゴーヤのピクルス」の作り方を教わり、ゴーヤを使った料理では、レシピが簡単で作りやすく作りたくなる話だった。ゴーヤの葉も天ぷらにすると美味しいとの話もしていただいた。受講者からは、地植えの場合の土作り、芯の摘み取り方などの質問があった。昨年に引き続きロビーでの講座であったが、図書室に来館した人が飛び入りで参加するなど、ロビーでの講座の利点があった。最後にゴーヤの苗のプレゼントし、グリーンカーテンの効用により C02 削減を市民に広めていくために有益な事業となった。



世界の文学を通しての人間探究 「風と共に去りぬ」「アブサロム、アブサロム」

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 アメリカ文学を通してアメリカ社会について深く知る。
- 期 間 平成30年1月12日～26日 毎週金曜日 （計3回）
- 時 間 午前10時～正午 （計6時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・50人
- 参加者 42人 参加延べ人数82人
- 講師 東京都立大学名誉教授 村山淳彦
- 事業内容 マーガレット・ミッチェル作「風と共に去りぬ」、ウィリアムフォークナー作「アブサロム、アブサロム」を通して、アメリカ社会について考える。

回	月 日	内 容
1	1月12日(金)	「風と共に去りぬ」
2	1月19日(金)	「アブサロム、アブサロム」
3	1月26日(金)	「風と共に去りぬ」「アブサロム、アブサロム」関連年表

○ま と め

二つの作品は、南北戦争の記憶を70年経って1936年に書かれ、同時代の南部作家による作品で、南北戦争を背景とした米国南部社会における人間像及び米国の白人至上主義を描いて、恋愛と結婚、人種と性にまつわる諸問題を取あげた。

3回目では、「風と共に去りぬ」、「アブサロム、アブサロム」と米国史を年表にし、比較しながら講義していただいた。最後に質問の時間を設け、受講者は「白人至上主義」等について熱心に質問をしていた。

受講者からは、「二つの文学を比較できておもしろかった」、「今回の講座で背景と人生に横たわる色々な問題を考えさせられた」等の声が寄せられた。

人権学習

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 人権問題について考える。
- 期間 平成29年10月28日（土）
- 時間 午後10時30分～正午（計1.5時間）
- 対象・定員 公民館活動サークルの方・68人
- 参加者 37人
- 教材 「風の匂い」約34分
- 事業内容 第2回利用者懇談会の後半に生涯学習スポーツ課から借りたDVDを視聴した。
- まとめ

障がいの有無によって分け隔てられることなく、全ての人が相互に尊重し合いながら共生できる社会を目指すことを題材にした作品だった。スーパーマーケットで働く青年二人が主人公で、一人には知的障がいがある。子どもころは「大切な友だち」だったが、大人になった二人を隔てる健常者と障がい者という壁があり、一人ひとりが意識をかえて、「バリア＝壁」をなくしていくという内容だった。

私たちが社会で生活する中で障がいのある人もない人も「共にいきることの喜び」を感じあえる社会について考えるきっかけとなった。

めだか学級 保育付講座

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 子育てについていろいろ学ぶなかで、仲間作りのきっかけとする。

○期間 平成29年5月12日～6月30日 毎週金曜日 (計8回)

○時間 午前10時～正午 (計16時間)

○対象・定員 市内在住の2, 3歳児とその保護者 20組

○参加者 20組40人参加延べ人数126人保育延べ人数118人

○事業内容

回	日時	内容	講師
第1回	5月12日(金)	開校式 親子でリトミック	栗原公民館サークル まめちゃんズ 林 篤子
第2回	5月19日(金)	子どもと絵本	中央図書館司書 上野 邦晴・窪寺 千鶴子
第3回	5月26日(金)	ほめ育てる事が最良の子育て	家庭教育アドバイザー 奥野 祥子
第4回	6月2日(金)	和食を作ろう	武蔵野友の会
第5回	6月9日(金)	子どものイヤイヤ期を乗り越える	埼玉県教育アドバイザー 若田 晴美・弓削田 美信
第6回	6月16日(金)	乳幼児の健康管理	保健センター 及川 美由紀・鎌田 真衣
第7回	6月23日(金)	子ども110番 (公開講座)	子ども110番 顧問 にしがはちだい
第8回	6月30日(金)	折り紙で作る七夕飾り (公開講座)	新座折り鶴の会 本多 秀子

○まとめ

めだか学級は、回数を重ねる事にお母さん方も打ち解け、毎回楽しく満足して参加している様子がうかがえた。8日間を通してそれぞれの講座の満足度が高く、子育てに役立つ知識が多く子育て中に大変勉強になる幅広い知識を学んだ。「子どもと絵本」では、絵本選びは、悩むので参考になった。読み聞かせの方法の参考になった。又、「子どものイヤイヤ期を乗り越える」では、グループワークで意見交換など話し合いは、同じ経験で悩んだり、それぞれに工夫し乗り越えている事が参考になり、同じ子育て中のお母さん達の共有する課題を共感出来、仲間意識が強くなる機会が持てた。堅苦しい話無く子どもを預けて講座で勉強することがリフレッシュになり子育て中の悩みが軽くなり有意義な時間が持てた。

夏のハンギングバスケット

〈 栗 原 公 民 館 〉

- 開 設 趣 旨 観葉植物を使った夏のハンギング作りを学ぶ。
- 期 間 平成 2 9 年 6 月 2 8 日 (水)
- 時 間 午前 1 0 時 ~ 正 午 (計 2 時間)
- 対 象 ・ 定 員 市 内 在 住 又 は 在 勤 の 方 ・ 2 0 人
- 参 加 者 2 0 人
- 費 用 材 料 費 3 , 0 0 0 円
- 講 師 日 本 ハ ン ギ ン グ バ ス ケ ッ ト 協 会 公 認 講 師 大 塚 敦 子
- 事 業 内 容 額 縁 を 使 っ た 楽 し い ハ ン ギ ン グ バ ス ケ ッ ト
- ま と め

額縁フレームのハンギングバスケットは、グズマニア・シマトネリコ・ピレア・ヒポエステスの4種類の屋外に飾っても枯れない観葉植物を使い夏にふさわしい花を選んだ。苗の取り扱いは、やさしく土を落とし、根を切らないですかし、苗の高さが同じになるよう前かがみ植え込みをする。パウンドケーキ用ホイル（四隅を1センチ切って折込む）に苗と苗の間と角に土を入れる。水ごけは、あごの下にとどめ貼り付ける。後ろからヒポエステスを出すように入れ植える等の植え込み方を教わった。管理方法は、カーテン越しの窓辺で飾るので、直射日光が当たらない場所で管理する。フレームの白がハンギングバスケットの花を芸術的に仕上げ夏らしく仕上がった。観葉植物の種類が少なくても豪華に出来あがり暑い夏を乗り越えられる素敵な作品になった。



福沢諭吉 人と思 想

〈 栗 原 公 民 館 〉

- 開 設 趣 旨 福沢諭吉の人と思想について考える。
- 期 間 平成29年9月5日～26日 毎週火曜日 (計4回)
- 時 間 午前10時～正午 (計6時間)
- 対 象 ・ 定 員 市内在住又は在勤の方・80人
- 参 加 者 57人 参加延べ人数195人
- 講 師 順天堂大学講師 金子 元
- 事 業 内 容 明治の代表的な思想家で、慶應義塾の創設や「学問のすゝめ」、「文明論之概略」など多数の著作を発表した福沢諭吉の人物像と思想について解説。
- 第1回 福沢の行動 『福扇自伝』をてがかりに
(生誕～幕末)
- 第2回 福沢の行動 『福扇自伝』をてがかりに
(生誕～幕末)
- 第3回 「理論家」としての福沢
- 第4回 「実践者」としての福沢

○ ま と め

申込者は59名だった。福沢諭吉の生い立ちから「学問のすゝめ」と「文明論之概略」の歴史的な視点の違いやイギリス流議院内閣制の導入などについて講義していただいた。

福沢は慶應義塾を中津藩の屋敷(築地 鉄砲洲)に作り蘭学教授となる。

アメリカへ2回、ヨーロッパへ3回渡航し、イギリスでオランダ人医師から西洋理念のレクチャーを受け帰国後、「西洋事情」を刊行した。

イギリス流議院内閣制を導入した。

明治十四年政変で伊藤博文と井上馨が大隈重信と慶應系官僚を政府から追放した。

福沢諭吉は、西洋文明を積極的に取り入れる流れを作った。



歴史人物に学ぶ 「渋沢栄一・松平信綱・塙保己一」

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 埼玉にゆかりのある近代日本経済の父渋沢栄一、知恵伊豆と呼ばれた松平信綱と江戸時代の盲目の国学者塙保己一について考える。

○期間 平成29年10月10日・24日、11月7日 火曜日
(計3回)

○時間 午前10時～正午 (計6時間)

○対象・定員 市内在住又は在勤の方・80人

○参加者 48人 参加延べ人数104人

○講師 (株)人材育成顧問コンサルタント 鈴木 貞夫

○事業内容 埼玉にゆかりのある3人について考える。

第1回 渋沢栄一

第2回 松平信綱

第3回 塙保己一

○まとめ

衆議院議員選挙の影響により、第2回の10月17日実施予定だった「塙保己一」を第3回の11月7日に実施した。

第1回では、渋沢栄一の生い立ちや一橋家の家臣になり、パリ万博に徳川昭武使節団の一員として2年間随行し、帰国後、銀行制度を作り大蔵省をやめて国立第一銀行を設立する。明治神宮外苑周辺を整備した。

第2回では松平信綱は大河内家から松平家へ養子に行き、9歳で家光の側近となる。島原の乱で功績を挙げ川越城主となる。67歳で死ぬまで23年間老中を務めた。

第3回では塙保己一は7歳の時病気により失明した。雨宮検校の弟子となり学問の道へ進み、群書類従に竹取物語、枕草子などを清書し残した。小笠原諸島が日本領土であることを文献に残していたため日本領土になるなどの講義をしていただいた。群書類従46冊のうち1冊を拝見した。

古事記を学ぶ

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 日本 の 成 り 立 ち 古 事 記 に つ い て 解 説 す る。
- 期 間 平 成 2 9 年 6 月 6 日 ～ 6 月 2 7 日 毎 週 火 曜 日 （ 計 4 回 ）
- 時 間 午 前 1 0 時 ～ 正 午 （ 計 8 時 間 ）
- 対 象 ・ 定 員 市 内 在 住 又 は 在 勤 の 方 ・ 8 0 人
- 参 加 者 9 1 人 参 加 延 べ 人 数 3 0 6 人
- 講 師 学 習 院 大 学 講 師 林 東 洋
- 事 業 内 容 第 1 回 「 国 作 り ～ 大 年 神 ～ 天 若 日 子 」
第 2 回 「 天 若 日 子 」
第 3 回 「 建 御 雷 神 ～ 大 国 主 の 国 譲 り 」
第 4 回 「 天 孫 降 臨 」

○ま と め

平成 26 年、27 年、28 年に続き「古事記」の講座だったが、1 回目
前回の概要を話していただいたので、初めて参加した方にもわかりやすく講
義を聞くことができた。

三種の神器等の話も取り入れ、受講者は毎回楽しみに受講していた。

天照大御神や大国主神など、身近な神様も登場し、受講者は、「古事記に
ついての知識が高められた」、「豊富な知識がよく消化され解り易く話して
くれる」、「来年も古事記の続きを講義してほしい」という声が寄せられ、
受講者の「古事記」への関心の高さが感じられた。



論語を学ぶ 8

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 孔子の人となりと思想について学ぶ。
- 期間 平成30年2月6日～2月27日 毎週火曜日 (計4回)
- 時間 午前10時～正午 (計8時間)
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・80人
- 参加者 62人 参加延べ人数194人
- 講師 学習院大学講師 林 東洋
- 事業内容 孔子とその弟子達との問答から儒教の教えを伝える「論語」について取り上げた講座の8回目になる。

第1回 「言」

第2回 「言」

第3回 「言」「詩」

第4回 「詩」「礼」

○まとめ

第1回は前年(平成29年2月)のまとめ「義」「利」「富」「教」「政」についての講義、また、「言」では君子は余計な言葉は話さなくてよいという講義。

第2回からは、前回のまとめの講義を行い、「言」では言葉上手は徳を乱すとの講義。

第3回「言」「詩」では言葉は控えめ、行動は素早く、詩によって興奮し礼を身につけ社会に役立っていき音楽によって自らを完成させるとの講義。

第4回「詩」「礼」では礼を用いる時は調和が必要だが、仲がいいだけではいけない。調和ばかりしていて秩序が保たれるとは限らない。秩序と調和のバランスが必要などの講義をしていただいた。受講者からは、「先生が分りやすく楽しく話してくれるので興味深く聞くことができた」などの声があった。



歴史に学ぶ（前編）「戦国武将の書簡」

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 戦国に生きる武将の実相について学ぶ。

○期間 平成29年11月24日、12月1日・15日・22日

金曜日（計4回）

○時間 午前10時～正午（計8時間）

○対象・定員 市内在住又は在勤の方・80人

○参加者 75人 参加延べ人数236人

○講師 元玉川学園女子短期大学教授 小澤 富夫

○事業内容 第1回 斉藤道三、武田信玄、毛利隆元
第2回 毛利隆元、柴田勝家、北條氏康、武田勝頼
第3回 柴田勝家、武田勝頼、大友宗麟、上杉景勝、瀧川一益
第4回 石田三成、真田昌幸、長宗我部元親

○まとめ

12人の戦国武将の書簡についての講義。

斉藤道三が弘治2（1556）年に子ども宛に斉藤家をどうすれば守れるかを記した手紙。

武田信玄が永禄2（1559）年に春日源助宛に弥七郎との浮気を弁明した手紙。

毛利隆元が永禄3（1560）年に立雪斎宛に正式な式典に着る物をいただいてよいものか、父に先にあげてほしいという手紙。

柴田勝家が永禄11（1568）年に5人の家臣に信長からの命令で堺に行ってお金を貰ってこいという手紙。

北條氏康が天正元（1573）年に7番目の息子の三郎宛に武将として守るべきことを記した手紙。

武田勝頼が天正元（1573）年に山県三郎右兵衛尉宛に最初の戦以降の行動を気にした手紙。

上杉景勝が天正6（1578）年太田美濃守宛に父が亡くなったことを知らせる手紙等、歴史の「裏」の手紙について講義をしていただいた。

歴史に学ぶ（後編）「続：幕末の国体論」

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 佐久間象山、吉田松陰の思想について学ぶ。

○期間 平成30年2月9日・16日・23日、3月16日 金曜日
(計4回)

○時間 午前10時～正午 (計8時間)

○対象・定員 市内在住又は在勤の方・80人

○参加者 76人 参加延べ人数217人

○講師 元玉川学園女子短期大学教授 小澤 富夫

○事業内容 昨年10月のコスモス学級の続きで佐久間象山、吉田松陰を取り上げた。

○まとめ

2月2日から23日の毎週金曜日の講義予定だったが、第1回目の2月2日に雪が降ったため、順延となり4回目が講師等の都合により3月16日の開催となる。

佐久間象山が安政元（1854）年に獄中で海防問題など考えたことを出獄後に記した「省讐録（せいけんろく）」、文久2（1862）年9月に幕府の幕政改革批判を書いた「時政に関する幕府上書稿」、吉田松陰が安政元（1854）年に外国に行くことは禁じられているが、世界を回りたいと記した「投夷書」、幕府の外国船対策や松下村塾出身者が明治政府で多く活躍したなどについて講義をしていただく。

受講者からは、「小澤先生のエネルギッシュな話を聞くことは、前向きな気持ちになれる」「ユニークな小沢先生の生活等の話も伺えて、毎回楽しく参加している」などの声が寄せられた。



歴史街歩き

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 「論語を学ぶ」の受講者を対象に孔子に関連する歴史や史跡について散歩をしながら学ぶ。
- 期間 平成30年3月6日（火）
- 時間 午後1時～午後4時40分 （計3時間40分）
- 対象・定員 「論語を学ぶ」の受講者の中・25人
- 参加者 28人
- 講師 学習院大学講師 林 東洋
東京女子大学非常勤講師 金子 元
- 事業内容 午後1時にJR巣鴨駅改札前に集合し、真性寺、高岩寺、猿田彦庚申堂、大正大学内の鴨台観音堂、近藤勇墓所、板橋宿本陣跡等を巡り午後4時40分に縁切り榎前で解散した。
- まとめ

「論語を学ぶ」の受講者を対象に都内の歴史散歩をして先生との交流を図る目的も兼ねて「～街道・宿場の信仰をさぐる～」と題して実施。当日は、天気も良く歴史散歩をするのには良い日となる。

江戸六地藏第3番真性寺、とげぬき地蔵で有名な高岩寺を参拝、途中1名が帰り猿田彦庚申堂、延命地蔵尊、大正大学内鴨台観音堂（制吒迦童子、聖観自在菩薩）見学後、鴨台食堂で休憩、滝野川八幡神社、庚申大神、近藤勇墓所、JR板橋駅で一時解散し6名が帰る。下板橋駅前で4名が帰り、東光寺（馬頭観音）、観明寺（庚申塔、六地藏）、遍照寺、板橋宿本陣跡、文殊院では境内にある閻魔堂にて「閻魔様」「懸衣翁」「奪衣婆」の像を見学。

板橋の地名となった板橋を見学し、男女の悪縁を切りたい、難病との縁を切りたいなどの絵馬が祀られている縁切り榎で解散。参加者からは、「知らない場所を見学できた」「珍しい仏像を見学できた」などの声が寄せられた。



四季の料理 ～夏の薬膳料理～

〈 栗 原 公 民 館 〉

- 開 設 趣 旨 四季折々の薬膳料理を学ぶ。
- 期 間 平成２９年５月２３日（火）
- 時 間 午前１０時～午後１時 （計３時間）
- 対 象 ・ 定 員 市内在住又は在勤の方・１５人
- 参 加 者 １５人
- 材 料 費 ８００円
- 講 師 ままごとキッチン 前田 純子、アシスタント 工藤公子
- 事 業 内 容 薬膳料理とは何かを学び、旬の食材を使った体にやさしい薬膳料理を作る。

本日のメニュー ・ インゲンの豆乳パスタ
・ シーチキンとおまめのサラダ
・ いちご豆乳ゼリー

○ま と め

時間の短縮と塩をなるべく多くとらずにすむ薄味の健康を考えた薬膳料理を作った。参加者は、出来あがった薬膳料理をおいしそうに試食していた。

「簡単に出来て、美味しく体によい料理を教えていただき良かった。」「家庭でも是非作ってみたい。」「季節に合った食材で教えてくれるので薬膳料理講座は、毎回大変勉強になる。」との声があった。



冬の薬膳料理 ～冬に向けての薬膳～

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 四季折々の薬膳料理を学ぶ。体をあたため、免疫力を高める
季節の野菜を使った体にやさしい薬膳料理について学ぶ。

○期 間 平成29年11月21日（火）

○時 間 午前10時～正午（計2時間）

○対象・定員 市内在住又は在勤の方・15人

○参加者 14人

○材料費 800円

○講師 ままごとキッチン 前田 純子、アシスタント 工藤公子

○事業内容 体をあたため、免疫力を高める季節の野菜を使った体にやさしい薬膳料理について学ぶ。

本日のメニュー

- ・里芋ジンジャーコロッケ
- ・モザイク寿司
- ・長いものスープ
- ・ゆず茶寒天

○まとめ

日常手に入る食材から薬膳料理としての栄養のバランスも良く簡単に作れるため美味しくいただいた。生姜は、体をあたため、冬の薬膳料理に欠かさない材料としての説明があり、長いもや里芋の使い方が広がり、とてもおいしく満足のいく講座であった。モザイク寿司は、牛乳パックを型として使用、お寿司の材料を飾っていくのに工夫を凝らし綺麗に盛りつけをした。また、具を変えて家庭でも作ってみたいという受講者や公民館でこんなにアイデア溢れる講座があるとは思わなかった。薬膳料理は、今後も続けてほしいという要望があがった。



「歌の宅配便」コスモス学級公開講座

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 コスモス学級のPRを兼ねて公開講座にし、懐かしい歌声で
良き時代に思いをはせる。
- 期 間 平成29年9月29日 （金）
- 時 間 午前10時～正午 （計2時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・100人
- 参加者 63人
- 講師 師 「歌の宅配便」 広井 顕真
- 事業内容 今年のテーマ「まちの歌 特集」
「まちの歌」を特集し、最後にオリジナル曲「小諸悲しや」、「ま
っこと高知名物讃歌」、「小江戸の秋」を演奏。

○ま と め

毎年、高齢者学級「コスモス学級」の最初に公開講座形式にして、広くコスモス学級をアピールするコンサートである。

「小さい秋みつけた」、「テネシーワルツ」など20曲を演奏した。

「ふるさと」、「知床旅情」、「瀬戸の花嫁」を皆で歌った。

演奏前に歌の説明があり、皆が懐かしそうに歌を聴いていた。

オリジナルソングは、47都道府県を制作していて、制作秘話などの話も聞くことができた。



「続：幕末の国体論」コスモス学級公開

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 高齢者のためのコスモス学級を市民にPRするため公開講座にし、佐久間象山・吉田松陰の思想を通して、高齢化社会の生き方を学ぶ。

○期間 平成29年10月6日・13日（金）（計2回）

○時間 午前10時～正午（計4時間）

○対象・定員 市内在住又は在勤の方・100人

○参加者 65人 参加延べ人数114人

○講師 元玉川学園女子短期大学教授 小澤 富夫

○事業内容 コスモス学級の2回目と3回目を公開講座とし、「続：幕末の国体論」を取り上げた。

○まとめ

小澤先生の講座には毎回多くの受講者が集まり、コスモス学級への申込みが78名、公開講座20名で、合計98名の申込みがあった。

佐久間象山の象山は中国の学者 陸 象山の名前から取ったなどの話や日本は海軍がなく海を守るためにはどうしたらよいかを記した「海防八策」を天保13年（1842年）に作成。その後、アヘン戦争があったため海外からやってくる船から国を守るためにはどうしたらよいかを記した「急務十条」を嘉永6年（1853年）に作成したなどについて講義していただいた。

象山は、開国するのは当然で、開国はするけれど国体を守り近代的な武力を作らなければいけないとの考え方で、水戸藩主からは水戸学の考え方と同じなので大事にされた。

講義の途中で、小澤先生の長生きの秘訣などの話もしていただいた。

象山は、獄中にて海防問題など考えたことを出獄後に記した「省讐録（せいけんろく）」を安政元年（1854年）に作成した。

「省讐録」の導入部分を講義していただいたが2回の講義では時間が足りず、佐久間象山の続き及び吉田松陰については、後日の講義となる。

水彩画を学ぶ 石神井公園ボート池の風景

〈 栗 原 公 民 館 〉

- 開 設 趣 旨 水彩画のなかでも特に風景画について学ぶ。
- 期 間 平成 2 9 年 5 月 2 5 (木)
- 時 間 午前 1 0 時～午後 1 時 (計 3 時間)
- 対 象 ・ 定 員 市内在住又は在勤の方・ 1 5 人
- 参 加 者 8 人
- 講 師 水彩画家 南雲 義男
- 事 業 内 容 石神井公園ボート池の風景を描き、2 時間 3 0 分後に集まり、全員の作品を並べて、講評を聞いた。
- ま と め

今年は全員女性の参加申込みだった。

朝から小雨が降ったり止んだりの天気だったので開催が危ぶまれたが、先生の意向もあり開催することとなった。9 名の申込みがあったが、1 名欠席となり、8 名が参加した。

ボート池は木曜日が休園日だったので雨のかからない木陰でボート池を眺めながらのスケッチとなった。

はじめに先生から座ってスケッチをすると池が隠れてしまうという説明があり、受講者は立ってスケッチを始めた。先生は、参加者に描き方や色の使い方などを熱心に指導していた。

午後 0 時 3 0 分から先生が一人一人の作品について講評があった。

「家で行う場合、塗りすぎないように」、「大きなスケッチブックなので余裕で描いている」、「色のバランスがうまく描かれている」など作品の良い点や改善方法なども丁寧に教えていただいた。

参加者からは、「先生にアドバイスをいただきながら描くのは大変勉強になった」、「構図、色彩等ヒントをいただいた」、「緑の中で楽しく描けて良かった」などの声が寄せられ銘々に楽しんで描いていた。



コスモス学級

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 おおむね５５歳以上の方を対象に、生きがい発見の場とする。

○期間 平成２９年９月２９日、１０月６日・１３日・２７日、
１１月１０日・１７日 金曜日（計６回）

○時間 １０時～正午（計１２時間）

○対象・定員 市内在住又は在勤のおおむね５５歳以上の方・８０人

○参加者 ７５人 参加延べ人数２８４人

○事業内容

回	月 日（曜）	内 容	講 師
１	９月２９日（金）	公開コンサート「歌の宅配便」	広井 顕真
２	１０月 ６日（金）	公開講座 「続：幕末の国体論」	小澤 富夫
３	１０月１３日（金）	公開講座 「続：幕末の国体論」	小澤 富夫
４	１０月２７日（金）	折り紙「干支の戌を折る」	本多 秀子
５	１１月１０日（金）	健康寿命を伸ばすために ～こまごたちはやさしいこに～	上原 道康
６	１１月１７日（金）	笑いは脳のマッサージ ～ボケないためのコツとツボ PART ２～	北沢 正嗣

○ま と め

コスモス学級は、公開コンサートから始まり、知っている曲が和と洋の曲があり、曲のエピソードを交えて聴くことが出来てよかった。２・３回目の公開講座は、佐久間象山・吉田松陰について詳しい講義があった。折り紙の干支を折るでは、子どもが小さい頃一緒に折った事を思い出された受講者もいた。「健康寿命を伸ばすために」は、受講者からの質問が多く、健康意識が高く食生活にしっかりと気を付けて取り組んでいきたい内容だった。「笑いは脳のマッサージ」は、笑う、話す、人とつきあうことによって免疫力をあげ自然治癒力を高め、脳細胞を活性化させることを学んだ。「コスモス学級の６回の連続講座は、どれも参加したいと思う話でとても勉強になった。」との感想があった。