のびのびのびっ子絵本のお部屋

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 地域の幼児・小学生に絵本の読み聞かせをする。

〇期 間 平成30年4月3日~平成31年3月26日までの毎週火曜

日(計49回)及び12月22日(土)

〇時 間 午後3時30分~4時(計25時間)

〇対 象・定 員 市内在住の乳幼児から小学生まで (保護者同伴可)・20人

〇参 加 者 20人 参加延べ人数686人

〇講 師 のびっ子おはなし隊

〇事 業 内 容 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊び、演奏

Oま と め

野火止公民館登録団体である「のびっ子おはなし隊」と協力して、児童・幼児を対象にして、絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊び、ギターの演奏などを行った。子供の居場所づくりを目的にして、以前から毎週継続的に開催している講座である。今年度は、夏時間・冬時間の設定を取りやめ、年間通して同じ時間で開催した。その効果かどうかは不明であるが、年間参加者数は合計686名となり、昨年度(566名)を上回った。1回当たりの平均参加者数は12.7名となり、特に夏季に増加する傾向があった。

12月22日にはクリスマスの特別版として、大型の絵本やパネルシアターを使った読み聞かせを行い、当日参加も多く65名と盛況であった。

駅周辺の開発が進み、今後も若い世代の流入が進むと思われるが、子供の居場所が地域において充分に提供されているとは言えず、今後も継続していきたい。





紙ひこうき つくって あそぼう

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 紙飛行機を作る楽しさ、みんなで飛ばす楽しさを知る。

〇期 間 平成30年7月28日(土)

〇時 間 午前10時~正午(計2時間)

〇対 象・定 員 市内在住の3歳から小学生まで・30人

〇参 加 者 36人

〇講 師 のびっ子おはなし隊

〇事業内容 紙飛行機を作って、飛ばして楽しむ。

Oま と め

野火止公民館登録団体である「のびっ子おはなし隊」と協力して、昨年度に引き続き実施した。予約なしで当日参加された子供も多く、定員を上回る参加者があった。

紙飛行機の作り方の説明の後、実際に一人一人作成を行った。完成後に、一列に並んで飛行距離を競うコンテストを行い、真剣に飛ばして楽しんだ。誰でも簡単にできる遊びで、多くの子供たちに楽しんでいただける機会となった。





ロビーイベント

~ ゾウキリンのストラップづくり~

〈野火止公民館〉

O開設の趣旨 市のマスコットキャラクターに愛着を持っていただく。

〇期 間 平成31年3月21日(木)

〇時 間 午前10時~正午(計2時間)

〇対 象・定 員 市内在住又は在勤の方・30人

〇参 加 者 21人

〇講 師 クラフトクリエイター 牧島 幸子

〇事業内容 ゾウキリンのオリジナルストラップを作る。

Oま と め

ふるさと新座館1階ロビーに臨時の会場を設け、自由参加型のイベントとして実施した。講師が事前に必要な材料を準備し、手順に沿って貼り付け、簡単に仕上げられるように工夫した。30分ほどの短い時間で完成できる手順であったか、多くの方に気軽に立ち寄っていただけた。多くの方が親子連れでの参加であったが、かわいいストラップができたと満足されていた。



ペットボトルスライム時計工作

O開設の趣旨 リサイクルエ作を楽しみ、環境について意識を高める。

〇期 間 平成31年3月21日(木)

〇時 間 午後2時~3時30分(計1.5時間)

〇対 象・定 員 市内在住又は在勤の方・10人

〇参 加 者 9人

〇講 師 アトリエチャイルド 広瀬 明日子

〇参 加 費 材料費 700円

〇事業内容 ペットボトルとスライムを用いた時計をつくる。

Oま と め

プラスチックは容器・包装材などに広く用いられ、とても便利でかつ身近な材料である一方、廃棄物処理・海洋汚染の問題が最近大きくクローズアップされている現実がある。この講座では、プラスチックの一種であるポリエチレンテレフタレート(PET)樹脂を用いたペットボトルを材料とした工作を行った。ペットボトル2本をつなげ、中に色とりどりの流動性を持つスライムを入れて、水時計・砂時計と同様の仕組みで時計となるスライム時計を作成した。

ペットボトルは国内でも年間約230億本が生産されており、日々膨大な量が廃棄されている。ペットボトルはさまざまな工作に活用できるので、この機会に大量消費・廃棄のあり方を見直すきっかけになれば良いと考える。



ハイブリッド版画体験講座

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 版画を体験し、印刷について親しむ。

〇期 間 平成31年3月23日(土)

〇時 間 午前10時~正午(計2時間)

〇対 象・定 員 市内在住又は在勤の方・20人

〇参 加 者 9人

〇講 師 リン版画工房 城戸 宏

〇参 加 費 材料費 500円

〇事 業 内 容 簡単に作製できるハイブリッド版画を体験する

Oま と め

新座市の地場産業として印刷がある。この講座では、ハイブリッド版画という新しい材料を用いて版画を作製し、印刷について親しんでいただくことを目的として実施した。

ハイブリッド版画は、彫刻刀を使わずともボールペンー本で彫れるため、子供にとっても安全である。また陰刻・陽刻を用いた豊かな表現も可能で優れた版画素材である。

講座では、講師の丁寧な指導の下、一人一人好きな絵柄を彫り、版画を作製した。親子中心の参加であったが、高齢の方の参加もあり、半世紀ぶりに版画を作成したと喜ばれていた。



こどもわくわくプログラミング体験

〈野火止公民館〉

O開設の趣旨 プログラミング教育必修化を見据え、はじめての方でも扱い やすいマインクラフトを体験する。

〇期 間 平成31年3月23日(土)

〇時 間 午後3時~4時(計1時間)

〇対 象・定 員 市内在住・在学の小学生・20人

〇参 加 者 39名

O講 師 SMILETECH所属講師

〇事 業 内 容 マインクラフトを体験し、プログラミング思考を身につける。

Oま と め

来年からのプログラミングの学校での必修化を見据え、講座として実施した。マインクラフトという、オンライン上でゲーム感覚での体験ができる教材を利用した。主人公を動かし、命令を与えながら課題を解いていくタイプの教材である。親子で参加していただいたが、子どもがとても夢中になっていた。 1 時間という短い時間内であったが、与えられた全課題を順番に解いていった。全部解けた児童もいたようである。家でも引き続き挑戦したいと言って多くの参加者が帰られた。



はじめてのピラティス

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 仕事帰りの参加者にどなたにでも無理なく体験できるエク

ササイズを通じて、心身ともにリフレッシュできる方法を学

ぶ。

〇時 間 午後7時30分~8時30分(計1時間)

〇対 象・定 員 市内在住及び在勤の女性・30人

〇参 加 者 20人 延べ人数 53人

〇講師 神武 朋子

〇事 業 内 容 ピラティスを体験し、効果を実感する。

Oま と め

仕事帰りの参加者を対象に見据えた夜間講座であったが、20名の定員があっという間に埋まる講座となった。ピラティスとは、体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にすることを目的としているため、高齢者や体に不調のある人でも無理なく取り組めるエクササイズである。期待される効果は、全身の疲労回復、関節痛の軽減、筋カアップ、姿勢改善などがあげられるが、どなたでも簡単に体験できるため、事後アンケートには「また続編の講座やヨガを開催してほしい」「子どもが小さいが、参加したい」などの感想があり、若い女性のニーズにマッチした講座だったと思われる。終了後、有志によりサークル活動へと移行した。





産後ママのためのウォーキング講座

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 抱っこ紐の付け方から見直して、美しい姿勢と歩き方を学

ぶ。産後ダイエットや肩こり腰痛の解消、気分転換に効果大。

〇時 間 午前10時~11時30分(計1.5時間)

〇対 象・定 員 市内在住及び在勤の女性・30人

〇参 加 者 7人

〇講 師 貴島 弓雅

〇事 業 内 容 子育て中の体への負担を軽減するための歩き方のコツを教わる。

Oま と め

日々赤ちゃんを抱っこしていると猫背になったり、運動がなかなかできないため、産後のお母さんたちにとって良い機会になったのではないかと思う。講師の方も一人一人に丁寧にアドバイスをし、皆さん、普段気づかない自分の姿勢や歩き方を見直すことができたようだ。アンケートでも「楽しく学べて、この短時間で効果があり。スゴイ!とても嬉しく思います。」と好評であった。赤ちゃんと同じ空間にいながらお母さんたちが学べる講座になっているので、安心して受けていただけ、さらに、リピートを求める声もあったので産後ママのためにまた開催したい。





絵手紙入門コース

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 はじめての方も参加しやすい絵手紙入門編の教室を開催

し体験することによって絵手紙に親しんでもらう。

〇時 間 午前9時30分~午前11時30分(計2時間)

〇対 象・定 員 市内在住・在勤の方 12人

〇参 加 者 12人 延べ人数21人

〇講 師 日本絵手紙協会公認講師 吉鶴 洋子

〇参 加 費 材料費 1000円(2日間分)

〇事 業 内 容 対象を初心者に限定して絵手紙講座を実施した。

① 1 1 月 1 9 日 (月) ピーマンを題材にした絵葉書づくり

② 1 1 月 2 2 日 (木) 好きな詩や自分のことばを添えた折帳づくり

Oま と め

講座のアンケートにリクエストがあったことをきっかけに、施設利用団体である絵手紙サークル鶴に依頼して企画。絵手紙は簡単そうに見えて、なかなか難しい。今回の講座は対象を初心者に限定して実施した。人気の講座でありすぐに定員となった。講師にはゆっくりと丁寧な指導を行っていただいたため、受講者も集中して作品づくりに励んでいた。活動内容は、1回目がピーマンを題材とした絵葉書づくり、2回目は好きな詩や自分のことばを添えた折帳づくりを行った。仕上がった作品は順番に並べて展示され、最後に講師の温かい言葉が寄せられた。2回という短時間での講座であったが、絵手紙の基本から御朱印を仕上げるまでと密度の濃い講座となり、参加者にも好評であった。今回の講座を機会に絵手紙を習いたいという感想もあり、各サークル団体の活動の活性化につながる講座を開催する必要性を感じた。





フェルトのクリスマスリースづくり

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨

はじめての保育付き講座である。クリスマスを控えての物づくり講座として、優しい風合いのクリスマスリース作りを開催し、作品作りを通して子育て中の母親に交流の場を提供する。

〇期 間 平成30年11月20日(火)

〇対 象・定 員 2歳から未就学児をお持ちの母親・15組

〇参 加 者 8人 延べ人数9人

〇保 育 5人(女5人)

〇講 師 ハンドメイド作家 佐藤 美希

〇参 加 費 材料費 500円

〇事 業 内 容 フェルトを使ったクリスマスリース作り。

Oま と め





お正月の飾り巻寿司づくり

〇開 設 の 趣 旨 普段家庭では作ることが難しい飾り巻き寿司づくりに 挑戦していただき、料理通じて季節を感じてもらう。

〇期 間 平成30年12月17日(月)

〇時 間 午前10時~正午(計2時間)

〇対 象・定 員 市内在住又は在勤の方・24人

〇参 加 者 15人

〇講 飾り巻き寿司・デコスイーツ教室 K's ROLL 深川 佳栄

〇参 加 費 材料費 1500円

〇事 業 内 容 お正月をモチーフに、「鏡餅」と「羽根」の飾り巻き寿司をつ くる。

Oま と め

家庭では簡単に作ることが難しい飾り巻き寿司を、お正月に向けての講座として「鏡餅」と「羽根」をモチーフに作成した。資料を見ながら実習の進め方の説明を受け、講師の実演の後飾り巻き寿司づくりに取り掛かった。あらかじめ講師が食材の下準備等を丁寧にされていたため、参加者は余裕を持って取り組むことができた。仕上がりも美しく好評だった。



はじめましてのメディカルアロマ

〈野火止公民館〉

〇開 設 の 趣 旨 メディカルアロマを体験することで自身が心地よく感じる

香りを見つけ、癒しの効果を学ぶ。

〇期 間 平成31年1月31日(木)

〇時 間 午前10時30分~正午(計1.5時間)

〇対 象・定 員 市内在住又は在勤の女性の方・12人

〇参 加 者 11人

〇講 師 JEOS 日本エッセンシャルオイルスタイリスト MIKI

〇参 加 費 材料費 1000円

〇事 業 内 容 基本のメディカルアロマ10本の座学とアロマクリーム作り。

Oま と め

即日満員に達し、高齢者の申込みが多かった。講義中は皆さん真剣に話を聞かれており、アロマクリームづくりの際には自分の好みの匂いのアロマを見つけ出そうとグループ内で話し合いながら楽しむ様子が見受けらた。アンケートでは、「かなり癒された。まさに、初めてのアロマでした。」「参加してとても勉強になった。」「飲み物に入れたり、食べたりできるアロマは知らなかった。」などの声があり、メディカルアロマの良さを知っていただけたようであった。





招福熊手づくり

〈野火止公民館〉

〇開 設 の 趣 旨 ちりめんを使ったクラフト講座の第3回目となる。楽しみ

ながら細かい手作業に取り組むことで、集中する時間と参加

者同士の交流の場を提供する。

〇期 間 平成31年1月24日(木)

〇時 間 午前10時~正午(計2時間)

〇対 象・定 員 市内在住又は在勤の方・10人

〇参 加 者 10人

〇講 師 クラフトクリエイター 牧島 幸子

〇参 加 費 材料費 900円

〇事 業 内 容 ミニサイズの熊手にちりめんを使った猪や絵馬を飾り付け

る。

Oま と め

ちりめんを題材とした作品づくりの講座となる。参加者からは高い評価を得ており、今回も楽しみにされていた方も少なくない。活動内容は、ミニサイズの熊手にちりめんで作った猪や絵馬を飾り付ける、大変集中力のいる作業となっている。参加者からは「とても楽しかった。」「不器用ながらなかなかかわいい出来栄えで、苦労した甲斐があった。」「とても丁寧に教えていただき、素敵な作品が仕上がりました」などの感想をいただいた。初めての方にもリピーターにも充実感と満足感が得られる講座となった。





こんにゃく作り体験教室

〈野火止公民館〉

〇開 設 の 趣 旨 昔ながらの作業で生芋からこんにゃくを手作りすることに

よって先人の知恵、苦労を実際に体験する。

〇期 間 平成31年1月31日(木)

〇時 間 午前10時~午後12時30分(計2.5時間)

〇対 象・定 員 市内在住又は在勤の方・16人

〇参 加 者 11人

〇講 師 杉本 寧子

〇参 加 費 材料費 700円

〇事 業 内 容 健康によい料理素材として注目されているこんにゃくを、

こんにゃく芋から作る方法を体験する。

Oま と め

こんにゃくは健康によいヘルシーな料理素材である。本講座では、家庭ではなかなかできない「こんにゃく」を芋から作る内容が盛り込まれている。作業は手作業がメインだが、ミキサーを使用したりと機械の力も借りながら、2時間半で出来上がるように計画した。参加された方からは「楽しく参加できた。意外と簡単にできるのでビックリした!」「こんにゃくに興味があったので体験できてとても嬉しい。自宅でも作れそうである。」など、期待感に応えられた講座となった。こんにゃくは2種類作り、各自持ち帰った。





自分でできる簡単リンパケア体操

〈野火止公民館〉

〇開 設 の 趣 旨 健やかな体作りには欠かすことができない、運動・ココロ・

呼吸に着目して身体を動かし、リンパの流れを良くし、巡り良い、健康な身体作りを目指す。むくみや冷えの原因となるリンパの滞りを改善し、疲労回復やストレス解消に役立つセ

ルフケアの手法を学ぶ。

〇期 間 平成31年2月21日・28日(木)

〇時 間 午後7時~8時(計2時間)

〇対 象・定 員 市内在住又は在勤の方・16人

〇参 加 者 29人 延べ人数49人

〇講 師 リンパセラピスト nao

〇事 業 内 容 むくみや冷えの原因となるリンパの滞りを改善し、疲労回

復やストレス解消に役立つセルフケアの手法を学ぶ。

Oま と め

冬は運動不足になりやすく、冷えやむくみなど体の不調も気になる時期である。リンパの流れを改善し、体調を整えることを目的に講座を行った。誰でも簡単に取り組め、また自宅でもできる内容であり好評だった。夜間に行ったため、普段忙しい方もご参加頂けたが、中高年世代の方が大半であり、なかなか若い世代の参加に結びつかない。







俳句入門~季節の句を詠もう~

〈野火止公民館〉

〇開 設 の 趣 旨 施設利用団体に講師を依頼し、要望が多くあった俳句講座

を初めての方を対象に行い、実際に句を詠むことで俳句の世

界を楽しんでもらう。

〇時 間 午後1時~4時(計3時間)

〇対 象・定 員 市内在住又は在勤の方 15人

〇参 加 者 11人 延べ人数27人

〇講 師 新座市俳句連盟 斉藤 みちよ

〇事 業 内 容 はじめての方を対象に、俳句を基本から学び、設定したテーマを基に実際に句を詠む。

	月 日(曜日)	内 容
1	2月21日(木)	俳句の基本を学ぶ
2	2月28日(木)	俳句の基本を学ぶ
3	3月7日(木)	俳句の基本を学ぶ

Oま と め

申込み初日から即日満員となり、人気の高い講座となった。興味はあるが、 ハードルが高いと感じられがちな内容の講座であったが、入門編ということで参加者も構えることなく参加できたのではないかと思う。講師は施設を利用している新座句会の方に依頼した。

講師2名で一人一人に丁寧な指導をしていただき、俳句の基本を学び、実際に詠んでみるまでを体験した。実践的でわかりやすい内容で、アンケートでは、俳句を続けて習いたいと参加者に感じて頂けた様子がうかがえる意見を多数いただいた。





おいしいコーヒーの淹れ方教室

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 コーヒーのおいしい淹れ方や産地ごとの飲み比べをし、

抽出を体験する。

〇期 間 平成31年2月26日(火)

〇時 間 午後2時~3時 (計1時間)

〇対 象・定 員 市内在住又は在勤の方・15人

〇参 加 者 14人

〇講 師 株式会社豆乃木 杉山 世子

〇参 加 費 材料費 300円

〇事 業 内 容 ・講師によるコーヒーのおいしい飲み方、概要の紹介

・コーヒーの産地による味の違いを体験する。(3~5種類)

・器具によるコーヒーの淹れ方の説明(ハンドドリップ各種、

フレンチプレスなど)

抽出体験(グループで実施)

Oま と め

講師はコーヒーショップを運営されている方で、コーヒー豆の仕入で世界各地の訪問の経験もある。この講座は、焙煎度合いによる美味しい入れ方や、産地ごとの飲み比べの内容であったが、申込み初日に定員となり、関心が高かったようである。コーヒーの奥深さを感じていただき、コーヒーを飲む楽しみが広がる講座で、参加者は大変満足されていた。





Excelステップアップ教室

~便利な関数を学ぶ~

〈野火止公民館〉

O開設の趣旨 ASC 関数・JIS 関数、IF 関数・LOOKUP 関数などの関数を学び、住所録や

請求書を作る。

〇期 間 平成31年2月27日・3月6日(水)

〇時 間 午前10時~正午 (計4時間)

〇対 象・定 員 市内在住又は在勤の方・20人

〇参 加 者 20人 延べ人数 39人

〇講師 パソコンインストラクター 松岡 真澄

〇参 加 費 教材費 800円

〇事 業 内 容 Excelの実用的な関数を学ぶ。

1バージョンと機能 5関数とは

2見やすい表作成の基本 6アクセス数の集計と分析

3困ったときの解決方法 7顧客住所録の作成 ASC 関数・JIS

関数

4複数のシート操作 8請求書作成 IF 関数・LOOKUP 関数

Oま と め

エクセルの中級講座で、やや難しめの内容であったが、定員に達する応募が有り、ニーズの高さを感じさせた。個々のレベルに違いはあったが、参加者は皆熱心に学ばれていた。講師の指導がとてもわかり易く好評で、また同じ講師のパソコン教室をお願いしたいとの声が多く寄せられた。





カウンセリング入門

~傾聴を学び、聴き上手になろう~

〈野火止公民館〉

〇開 設 の 趣 旨 カウンセリングの基礎として傾聴を学びます。基本「受容」と「共感」に

ついて学び、コミュニケーション力を高めます。

〇期 間 平成31年2月28日、3月7日(木)

〇時 間 午後1時~2時30分 (計3時間)

〇対 象・定 員 市内在住又は在勤の方・30人

〇参 加 者 23人 延べ人数49人

〇講 師 NPO 法人埼玉カウンセリングセンター代表 高倉 恵子

〇事 業 内 容 「受容」と「共感」の2回に分けてカウンセリングの基礎である傾聴を 学び、自身を顧み、これからの人生や家族とのかかわりの参考にしてい ただく。

回	月日(曜日)	内 容
1	2月28日(木)	受容について
2	3月7日(木)	共感について

Oま と め

やや難しいテーマ設定の講座であったが、関心のある方が多く定員に達した。自身の生活、 家族とのかかわり方について学びたい方、傾聴ボランティアをされていてさらなるスキルア ップを求める方など多くの方に参加いただいた。現代生活の日常の中でコミュニケーション の難しさを感じている方が多くいたようである。傾聴のボランティアをしている方からも自 分の活動を顧みるよい機会となったとの感想があった。多くの方が、日常生活のヒントを得 られたようである。





-15-19

職場の人権

~ハラスメントとワークライフバランス~

〈野火止公民館〉

〇開 設 の 趣 旨 セクハラ・パワハラなどのハラスメントや、長時間労働、ワーク・ライフ・バランスなど、職場において発生する人権問題について学ぶ。

〇期 間 平成31年3月9日(土)

〇時 間 午前10時~11時 (計1時間)

〇対 象・定 員 市内在住又は在勤の方・40人

〇参 加 者 8人

〇講 師 (公財)東京都人権啓発センター人権問題研修講師 尾関 敬二

〇事 業 内 容 この講座では、会社など職場で起こる様々な人権にかかわる問題について

学ぶ。①ハラスメント ②ワークライフバランス ③質疑応答

Oま と め

昨今話題になることの多いハラスメントや長時間労働について、人権の観点から概観した。時間が短かったため、テーマについて話が表面的になってしまい、ハラスメントなどの防止策についてもっと学びたいとの声が多かった。時間も1時間では短かった。反省点の多くある講座となった。人権に関心のある市民団体の方々が参加されたため、活発な質疑応答、意見交換が行われていた点は良かったと思う。



家庭教育講座

~子育てを楽しもう~

〈野火止公民館〉

〇開 設 の 趣 旨 子育てを楽しむために、SGE (構成的グループエンカウンター) の手法

を用いた心理学的なコツや、同じ子育て中の仲間同士でのお悩み相談を行

う。

〇期 間 平成31年3月15日(金)

〇時 間 午前10時30分~正午 (計1.5時間)

〇対 象・定 員 就学前のお子様を持つ保護者の方・24人

〇参 加 者 4人

〇保 育 1人

〇講 師 上級教育カウンセラー 酒井 恵

〇事 業 内 容 講師からの課題をグループで行い、その時の気持ちを率直に語り合う

ことによって自分や他者への気づきを深め、感じたこと、気づいたこと

を共有し合うというプログラムを通じて子育てを楽しむ方法を考える。

エンカウンター	本音を表現し合い、それを互いに認め合う体験
エクササイズ(課題)	思考、行動、感情に気づき①自己理解②他者理解
	③自己受容④自己表現⑤感受性の促進⑥信頼の体
	験のもと自分らしい自分に出会う。
シェアリング	エクササイズをして感じたこと、気づいたことを
	語り合い、共有しあう。

Oま と め

保育付き講座として企画した。子育てで悩んでいる母親が集まり、悩み相談や心理学を用いた講習により、子育てをラクに、楽しめるようにすることを目的として実施した。テーマが難しかったためか、参加者が4名しか集まらず、企画の難しさを感じた。参加者からは、子供との関わり方のヒントをいただいたとの感想があった。





中東を知る

~イランとサウジアラビア~

〈野火止公民館〉

〇開 設 の 趣 旨 原油、テロ、宗教など、ニュースを賑わすことの多い中東地域について、

正しい理解を深める。地域大国であるイランとサウジアラビアについて、 現地に商社員として駐在していた方の視点で、文化、歴史、宗教などを

知る。

〇期 間 平成31年3月16日(土)

〇時 間 午前10時~正午 (計2時間)

〇対 象・定 員 市内在住又は在勤の方・40人

〇参 加 者 35人

〇講 師 国際社会貢献センター 神崎 幸雄

〇事 業 内 容 スライドを使用しながら、長年現地で勤務された講師に歴史・地理・

文化・経済など多岐にわたってお話しいただいた。

Oま と め

ここ数年ニュース等で話題になることの多かった地域だからか、関心が高かったようで、応募が多く定員に達した。また男性の参加が目立った。商社勤務で、現地に駐在していた方から、実体験を交えて歴史や文化、近況について解説をしていただいた。今後はテレビの理解の助けになるとの意見もいただいた。普段聞けないような話が聞けたとの感想が多く好評だった。また、中には、勤務、旅行等で中東を訪れた方もおり、当時を振り返りながら受講された方も少なくなかった。





人生100年時代の資産形成 ~今こそ考えたい、私たちにとっての投資とは~

〈野火止公民館〉

〇開 設 の 趣 旨 年金が先細りしている今、勤労者世代を主な対象に、株式の基本や積立

NISA、i DeCo などの資産形成の基本を学ぶ。

〇期 間 平成31年3月16日(土)

〇時 間 午後1時30分~3時 (計1・5時間)

〇対 象・定 員 市内在住又は在勤の方・40人

〇参 加 者 18人

〇講師 埼玉県金融広報アドバイザー 池田 洋子

〇事 業 内容

1 | 資産形成の基本知識と、ライフプランの実現に向けての資産形成を考える。

2 将来に備えた資産形成について

- ・NISA、つみたて NISA (少額投資非課税制度)
- · i DeCo (個人型確定拠出年金)
- ・長期投資でリスクと向き合う株式投資

Oま と め

平均寿命の増加、年金支給開始年齢の引き上げ、医療費の増加など、将来に備えた不安が 増大している中で、勤労世代向けに、資産形成についての知識を得ることを目的として企画 した。株式の基本なども含め短い時間でさまざまなトピックを扱った。投資の基本を知るこ とはできたが、時間が短すぎて理解が追いつかなかったとの意見も多く、反省材料である。



女性のためのプチ起業講座

〈野火止公民館〉

O開 設 の 趣 旨 子育て世代などを対象に、自分のアイデアや趣味を活かして収入を得る

ためのヒントを学び、自身の働き方を見直すきっかけとする。

〇期 間 平成31年3月18日(月)

〇時 間 午後1時30分~3時30分 (計2時間)

〇対 象・定 員 プチ起業に興味のある女性の方・30人

〇参 加 者 19人

〇保 育 3人

〇講 師 女性創業支援アドバイザー 池田 史子

〇事業内容 保育付き講座。プチ起業とはどのようなものか、プチ起業を取り巻く環

境、成功するためのポイント、起業についての疑問などをプチ起業に成

功したケースから学ぶ。

Oま と め

埼玉県創業ベンチャー支援センターの協力をいただき、女性の働き方を考える講座として実施した。プチ起業のための基本知識や心の持ち方、家事や育児との両立方法、実際の成功例などを講習した。何となく起業したいと思っていたが一歩踏み出す勇気が得られたとの感想が多かった。その後創業ベンチャー支援センターに相談した方もいたようである。保育付きにしたが、若い世代の参加者が3名と少なかった。幅広い層に興味のある講座であり、女性の働き方のケースのひとつとして参考になればと思う。





はじめてのバレトン

~楽しくシェイプアップ~

〈野火止公民館〉

〇開 設 の 趣 旨 ヨガ、ピラティス、フィットネスの3大メソッドを取り入れたバレトン を体験する。

〇期 間 平成31年3月22日・29日(金)

〇時 間 午後2時~午後3時 (計2時間)

〇対 象・定 員 市内在住及び在学又は在勤の方・30人

〇参 加 者 11人 延べ人数20人

〇講師 バレトンインストラクター 中川 彩子

〇事 業 内 容 ヨガ、バレエ、フィットネスの良いところを活用した本プログラムは、動きがシンプルで誰にも取り組みやすく、姿勢改善や柔軟性アップの効果がある。下半身の軽い筋トレ、体幹のインナーマッスルの強化、柔軟性の向上を目指す、有酸素運動を軽い運動をされていて運動不足を感じている方向けに企画した。

Oま と め

普段運動不足の方を対象に、比較的新しいエクササイズプログラムであるバレトンを体験していただいた。ヨガ、ピラティス、バレエなど、柔軟性の必要な要素を取り入れつつ、有酸素運動でもある効果的なプログラムである。参加者はやや少なかったが、リフレッシュできた、ストレス解消になった、運動不足解消になったなど、参加者には好評だった。



着物着付け1day体験

〈野火止公民館〉

〇開 設 の 趣 旨 着物着付けの 1 日体験。着物についての知識や、普段着としての使い方などを学ぶ。

〇期 間 平成31年3月24日(日)

〇時 間 午前10時~正午 (計2時間)

〇対 象・定 員 市内在住・在学・在勤の女性の方・5人

〇参 加 者 4人

〇講師飯岡美絵

〇事 業 内容

1	着物についての簡単な説明	
	~フォーマルな着物とふだん着物の違い~	
2	着物を着る時に必要な持ち物の説明	
3	半幅帯を使ったふだん着物の着方の説明	
4	お手持ちの着物を実際に着てみよう	

Oま と め

令和1年度に着付けの全4回講座を計画しており、そのための体験講座も兼ねて、普段着としての使い方を中心に、着物についての座学、体験講習を実施した。少人数での講座のため、講師によりきめ細かな指導をしていただくことができ、着付けを身近に感じた、本格的に習ってみたいとの感想が寄せられ、来年につなげることが出来た。



世界の美味しい料理づくり

~イタリア編~

〈野火止公民館〉

O開設の趣旨 家庭でもできるイタリア料理を紹介する。

〇期 間 平成30年5月31日(木)

〇時 間 午前10時~午後1時 (計3時間)

〇対象・定員 市内在住及び在学又は在勤の方・24人

〇参 加 者 22人

O講 師 キッチンカー88DINER 杉本 純

〇参 加 費 材料費 700円

〇事業 内容 グルーストゥル (北イタリア風肉じゃが)、トマトのブルスケッ

タ (ガーリックトースト)、ブロッコローと桜海老のマリネ

Oま と め

男性も6名が参加する人気の高い講座で、作りやすさ、味わい、調理時間のいずれも良好だったと好評であった。外国の料理に関心の高さがうかがえ、今後も他国の料理の紹介につなげていけたらと考えている。









はじめての切り絵

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 初めての方でも簡単に切り絵を楽しんでいただく。

〇期 間 平成30年5月31日(木)

〇時 間 午後1時30分~3時30分 (計2時間)

〇対象・定員 市内在住または在学・在勤の方・20人

〇参 加 者 20人

〇講 師 切り折り紙作家 田所正志

〇参 加 費 材料費 700円

〇事業 内容 季節に合わせた花や動物などの絵柄の切り絵を体験する。

Oま と め

花や魚、招き猫など、参加者が数種類の絵柄の中から好きな柄を選び、講師の指導を基にデザインカッターとカッターマットを使って製作を進めた。講師によると「他人に評価してもらう絵画と違い、自分で上達がわかるのが切り絵です。性格が出るので面白い。」ということだ。参加者のほとんどが初めての切り絵製作だったが、黙々と絵柄を切り抜き、完成した時の達成感を味わえたようであった。







-15-28

多肉植物の寄せ植え

〈野火止公民館〉

〇開 設 の 趣 旨 初めての方でも多肉植物の寄せ植えを通して、植物のある暮ら しを楽しんでもらう。

間 平成30年6月15日(金)

〇時 間 第1回 午前10時~正午

第2回 午後 1時~3時 (計4時間)

〇対象・定員 市内在住及び在学又は在勤の方・各20人

〇参 加 者 33人

〇講 師 サボテン・多肉植物のお店レボーヤ 藤澤実波刀

〇参 加 費 材料費 800円

〇事業 内容 多肉植物の寄せ植えを作り、日常の管理のコツを学ぶ

Oま と め

〇期

植物を育てることはストレスを和らげ気持ちをほっとさせてくれると言われている。この講座は応募者が殺到し、急遽、講師の協力を得て予定を追加し午後にも開催となった。まず多肉植物の育て方、寄せ植えについて一通りの説明を受けた後、早速、小さな鉢植えに土・肥料を入れて1つ1つの小さな植物を植え付けていった。手入れの仕方も学んだこともありアンケートには「管理や水やりに気を付けながら、どんどん増やしていきたい」など、意欲的なものが多くあった。





ちりめんで作る七タリース教室

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 年齢層関係なく参加できる手作りクラフト教室。

自分で作ったもので季節を楽しむ。

〇期 間 平成30年6月30日(土)

〇時 間 午前10時~正午 (計2時間)

〇対象・定員 市内在住および在学又は在勤の方・10人

〇参加者 10人

○講 師 クラフトクリエイター 牧島幸子

〇参 加 費 材料費 700円

〇事業 内容 ちりめんとスチロールのリース型を使って、七夕デザインの

リースを作る。

Oま と め

作業の手順について一通り講師から説明を受けた後、用意されたキットをもとにリース作りが始まった。今回は七夕のデザインということで、星がちりばめられているようなリース型に短冊のついた笹やスイカ、アサガオといった夏の風物詩が印象的な作品である。親子で参加していただいた方からは「子どもと触れ合うことができとても楽しく貴重な時間を過ごせた」というお声や、高齢の方からは「手先を使うことで脳の活性化になった」というお声をいただいた。ピンセットを使った集中力のいる疲れも忘れるほど充実感が漂っていたようである。



-15-30

ちりめんで作るお月見リース教室

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 好評につき季節のリース作り教室第2弾。

〇期 間 平成30年8月23日(木)

〇時 間 午前10時~正午 (計2時間)

〇対象・定員 市内在住および在学又は在勤の方・10人

〇参 加 者 6人

〇講 師 クラフトクリエイター 牧島幸子

〇参 加 費 材料費 900円

〇事業内容 ちりめんとスチロールのリース型を使って、秋のお月見うさ ぎデザインのリースを作る。

Oま と め

6月の七タリース作りに引き続き、今回のお月見リース作りもたいへん好評であった。細かい作業が多いが、講師の丁寧かつ的確な指導のおかげで満足のいく作品が作れたと、講師の教え方の良さも人気の一つのようだ。今回はお月見シーズンに飾れるよう、満月とうさぎ、キキョウともみじの飾りつけが可愛らしい作品となった。季節ごとのリースを作ってみたいとの声が多く、今後のクラフト教室で検討している。



-15-31

ぐっすり休める、快眠セルフケア習慣の作り方

〈野火止公民館〉

O開設の趣旨 健康を維持するために最近注目されている「快眠」。この講座

では普段の生活習慣を振り返りながら質の高い睡眠をとる方法

を学ぶ。

〇期 間 平成30年8月26日(日)

〇時間午後1時30分~3時(計1.5時間)

〇対象・定員 市内在住及び在学又は在勤の方

40人

〇参 加 者 19人

〇講 師 +Sleep 代表、睡眠改善シニアインストラクター 鶴田名緒子

〇事業 内容 快眠の基礎知識、質の良い睡眠とは何か、食事と睡眠につい

て、知らずにやっている眠りによくない習慣、日中と夜の快眠 セルフケア、安眠体操とリフレッシュ♪、生活習慣チェック表

を記入し、快眠のための目標をつくる。

Oま と め

健康を保つための睡眠習慣を学ぶ講座である。講師の方は配布資料にもとづき、プレゼンを活用しながら講義形式で進めていた。皆さん熱心に講義を聴き、終了後の質疑応答では、積極的に各参加者が自身の悩みについて相談されていた。参加者の感想は「日頃、知らず知らずにやっている習慣の見直しが大事だなと改めて思った。できるところから早速始めたい」など、快眠習慣を意識させた講座の実施となった。





O歳児のための音楽教室

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 親子でリズムにのって楽しむ、初めての講座。

〇期 間 平成30年9月19日・10月17日・11月21日の水曜日

(1日2回・計6回)

〇時 間 第1回:午前10時~10時45分、

第2回:午前11時~11時45分、(計4.5時間)

〇対象・定員 市内在住又は在勤の親子・各12組

〇参 加 者 112人 延べ人数 112人

〇講 師 マンマ・ミュウ・サローネ 後藤 ゆり

〇事業 内容 おはようの歌ではじまり、音楽に合わせて自己紹介、赤ちゃ

んと一緒に歌える季節感のある童謡、小道具を使ったり体で音

楽に合わせて体を動かす、そして最後にさようならの歌を歌う

45分のプログラム。

Oま と め

連続3回の講座でしたが、活動の内容も毎回変えてあり、初めての方、2回目(3人)、3回目(5人)の方にとっても大変魅力的な講座となった。特に、音楽に合わせて歌ったり、体を動かしたりなど、内容豊富な45分間のプログラムにお母さんも一緒に楽しめている様子がうかがえた。事後のアンケートには「いろいろな歌や楽器に触れることができてとても楽しかった」「友人に誘われての参加でしたが、ピアノの音を聞く機会がなかったので、よい体験が出来て嬉しい」など、今後も開催を期待する声もたくさんあった。今後も子育て支援につながる事業の企画に活かしたい。





茶道体験~おもてなしの心を学ぶ~

〈野火止公民館〉

〇開 設 の 趣 旨 日本 の 伝 統 文 化 で あ る 茶 道 を カ ジュ ア ル に 体 験 す る 。

〇期 間 平成30年10月21日(金)・28日(金)・

11月5日(金)・12日(金) (計4回)

〇時間午後7時~9時(計8時間)

〇対象・定員 市内在住及び在学又は在勤の方・12人

〇参 加 者 4人 延べ人数16人

〇講 師 小糸仙智 (大日本茶道学会 教授)

〇参 加 費 材料費 2000円(4回分)

〇事業 内容 日本の伝統文化である茶道を体験する。このお稽古では基本 から学び、盆略点前が自分でできるよう、4回シリーズの講座。

Oま と め

公民館事業としては初めての講座であった。参加者4名と少ない人数であったが、講師の人柄と熱心に参加する中学生もおり、また少人数だったことで先生の話もゆっくりと聞け、質問もしやすかったようだ。アンケートでは「茶道は前からやっていたけれど、手順なども全然違ったのでとても楽しかった。新たな茶道の面白さを見つけられた。」という声もあった。

講座開催の反省としては、平日夜間の、翌月にまたがる計画を再度練り直す ことが必要と考える。





ふるさとキッチン ~ヘルシー料理を作ろう~

〈野火止公民館〉

O開設の趣旨 季節の食材を使ってお手軽で健康に良いメニューを作る。

忙しくて時間のない方、お料理が苦手な人向けの講座とする。

12月13(木)

(計3回)

〇時 間 午後7時~9時 (計6時間)

〇対象・定員 市内在住または在学・在勤の方 各20人

〇参 加 者 34人 延べ人数 34人

〇講 師 前田純子 (ままごとキッチン)

〇参 加 費 材料費 各回800円

〇事業 内容 季節の食材を使ってお手軽にできる調理の3回シリーズ。

第1回:秋刀魚とごぼうの秋元気になるご飯。

鮭と根菜のポトフ、キャベツの1分サラダ、季節のデザート

第2回:ローストビーフ、豆乳と長芋の和風スープ、

エビと飾り野菜、季節のデザート

第3回:鶏の丸焼き、サラダ、ブッシュドノエル

Oま と め

この料理講座は昼間働いている忙しい方向けに、手軽に作れ、かつ栄養の取れる料理づくりを目的として行った。月ごとに薬膳料理やクリスマス料理など、季節に合わせたメニューの工夫を行った。当初は参加者が少なかったが、最終回はクリスマスという人気のテーマであったこともあり、定員20名が受付早々に埋まり、たいへん好評であった。





武蔵野うどんうち体験

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 新座伝統のうどん打ちを体験する。地域に伝わる食文化としての武蔵野うどんの魅力に触れ、新座の良さを再発見してもら

う。

〇期 間 平成30年10月20日(土)

〇時 間 午前10時30分~午後12時30分 (計2時間)

〇対象・定員 市内在住及び在学または在勤の方・20人

〇参 加 者 7人

〇講 師 新座手打ちうどん名人 杉崎 正生

〇参 加 費 材料費 1000円

〇事 業 内 容 うどん粉を練り、打ち、麺にするまでを習う。

Oま と め

本講座は、食文化を通して新座の歴史に興味・関心を持っていただこうという狙いがある。講師はうどん打ちが本業ではないが、新座在住でうどん打ち経験の豊富ということで今回お招きした。素朴な武蔵野うどん打ちの手順は、①うどんの粉を入れる、②定量の塩水を一気に加える、③混ぜる、④こねる、⑤形をつくる、⑥足で踏む、⑦のし板で延ばす、⑧麵棒で伸ばす、⑨折りたたむ、⑩切る、⑪茹でる、の流れで進められた。当日の参加者は7名と少なかったが、講師の熱心な説明と作業に参加者も真剣な表情で取り組んでいた。





歴史ウォーキング講座

~野火止用水と平林寺~

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 市民が郷土文化に触れ、学ぶ機会とする。

〇期 間 平成30年11月18日(日)

〇時 間 午後1時~4時 (計3時間)

〇対象・定員 市内在住及び在学又は在勤の方・40人

〇参 加 者 25人

〇講 師 元新座市学芸員 斯波 治

〇参 加 費 入山料 500円

〇事 業 内 容 「野火止用水」から「平林寺」に至るコースを辿りながら、 郷土史の専門家が解説を交えてご案内。松平信綱、松永耳庵、

安松金右衛門ら偉人の足跡に触れ、今に至る地域の歴史につい

て学ぶ。

Oま と め

参加申し込み者も30名(当日参加は25名)と多く、市民の関心の高さがうかがえた。当日は天候にも恵まれ、野火止用水から平林寺をめぐるコースの各ポイント地点では、講師の斯波治氏の大変詳しく、わかりやすく説明をメモにとり、熱心に耳を傾ける姿が随所に見られた。地元の人であっても知らないことが多いという人はたくさんいると思うが、こういった機会に参加していただくことでより地元を知り、好きになってもらうことが期待できる。今後も実際に見て感じて知ってもらう講座を増やしていきたい。







親子でスノードームづくり

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 子どもでも簡単に作れる手作りクラフト教室

〇期 間 平成30年12月15日(土)

〇時 間 1回目 午前10時~10時50分

2回目 午前11時~11時50分 (計1時間40分)

〇対象・定員 市内在住及び在学又は在勤の方・各10人

〇参 加 者 19 人

〇講 師 クラフトクリエイター 牧島 幸子

〇参 加 費 材料費 300円

〇事業内容 クリスマス向けのスノードームを作る。

Oま と め

クリスマスを目前にしたこの時期、親子で一緒に楽しんでいただけることを目的とした。予約受付も早い時期にすべて定員に達した。初めに講師から、スノードームの飾りつけの手順の説明があり、その後、飾り付けの作業が早速始まった。今回は、親子で参加された方だけでなく、お孫さんと一緒に参加された方もおり、終始微笑ましい光景が見られた。作業はピンセットを使う細かな作業でもあり、50分は丁度良い作成時間だったようだ。アンケートでは「親子で一つの物を一緒に作れて良いクリスマスが迎えられそうです」と参加された方の達成感や満足感が伝わってきた。





科学入門

~もしも原子が見えたなら~

〈野火止公民館〉

O開設の趣旨 科学を身近に感じていただくシリーズ講座の初回として、

あらゆる物質を構成する基本である「原子」を楽しく学ぶ。

〇期 間 平成31年1月26日(土)

〇時間午前10時~12時(2時間)

〇対象・定員 市内在住及び在学(小学3年生以上)又は在勤の方・20人

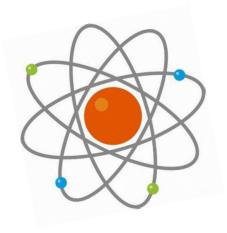
〇参 加 者 18人

〇講 師 埼玉たのしい科学ネットワーク 小林 眞理子

〇事 業 内 容 「原子」をシミュレーションや分子模型づくりを通じて学ぶ。

Oま と め

本講座は小学校3年生から大人までを対象にした、初めての科学教室である。パソコンでシミュレーションやモデル、模型を使っての説明は大変わかりやすく、子どもから大人まで学べる学習であった。また日常の生活と結び付けている点でも興味深く、科学への関心も高まる内容だったようである。講師による工夫された教材とお話の展開に、参加者は楽しみながら理解を深められていた。また、保護者の方からは「なかなか親が教えられない事なので、いい機会でした。」という声もいただいた。反省点としては、1月の開催日に近隣小学校の行事と重なりキャンセルとなってしまった申込者がおり、開催日は要検討の必要がある。





楽しい自然観察入門

~種の旅立ち~

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 平林寺を訪れ、種の旅立ちをテーマに、冬の雑木林で植物な

どを観察する。

〇期 間 平成31年2月17日(日)

〇時 間 午前10時~12時30分(計2.5時間)

〇対象・定員 市内在住又は在勤の方、児童、生徒及びその保護者・

30人(15組)

〇参 加 者 18人

〇講師自然観察指導員 荒居 浩明

〇参 加 費 入山料 大人500円 子供200円

〇事 業 内 容 平林寺の境内林で、植物の種を中心とした自然を観察する。

Oま と め

新座市の誇る地域資源である「平林寺境内林」において自然観察講座を行った。季節を考え、基本的なテーマを「種の旅立ち」とし、ケヤキ、モミジ、マツなど風に運ばれる種子を探し歩き、実際に飛ばしてみてその様子を観察した。境内林の奥の方では、冬に活動する蛾 フュシャクや猛禽類であるオオタカの成鳥も観察でき、身近な自然を再発見し、その豊かさを驚く貴重な時間であった。季節を変えてさまざまな内容の講座が実施できるので、今後も企画していきたい。





危機管理セミナー

~インターネットの安全~

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 インターネットに潜む危険を取り上げる。

〇期 間 平成31年2月24日(日)

〇時 間 午前10時~正午(2時間)

〇対象・定員 市内在住及び在学又は在勤の方・40人

〇参 加 者 12人

〇講 師 埼玉県ネットアドバイザー 中村美香

〇事 業 内 容 SNSの正しい使い方、ネットいじめの予防、保護者として できることなど。

Oま と め

インターネットやスマートフォンが身近になった反面、さまざまなトラブルに見舞われるリスクも増大している。埼玉県の青少年育成課の事業を活用し、子供や孫の安全を見守ることを基本テーマとして実施し、SNS やネットショッピングに潜む危険や架空請求詐欺などのテーマを扱った。幅広い世代に受講してもらいたい内容であったが、参加者が高齢者に偏ってしまい、当初の企画のコンセプトから外れてしまったのが反省材料として挙げられる。



市民公募事業

~地域ぐるみの防災対策~

〈野火止公民館〉

O開設の趣旨 市民から防災をテーマに講座内容の募集をしたところ、新座

市の地域防災の現状について知りたいとの声があり、市の出前

授業として危機管理課職員による講座を行う。

〇期 間 平成31年3月5日(火)

〇時間午後1時~3時(計2時間)

〇対象・定員 市内在住及び在学又は在勤の方・40人

〇参 加 者 9 人

〇講 師 新座市危機管理課職員

〇事 業 内 容 地域ぐるみの防災対策、防災DVD『熊本地震から学ぶこん

な対策があなたを救う』、ペットの防災対策、災害発生時の新座

市の対応、質疑応答等。

Oま と め

防災をテーマにして市民の方から講座企画内容を募集したところ、4名の方から応募が有り、検討の結果市の防災対策について知りたいとの意見を採用し、市役所に出前講座を依頼した。災害時の自助・共助・公助、熊本地震からの教訓、災害発生時の市の対応等について話を頂いた。避難所の運営や災害弱者対策についてより深く知りたいとの意見があったため、今後の企画で検討したい。





天気のふしぎ

~身近な気象と生活とのかかわり~

〈野火止公民館〉

O開設の趣旨 身近な気象現象から天気のふしぎを学ぶ。また、災害が多発

している現状を踏まえ、天気図の見方や防災の視点からの気象

知識を学ぶ。

〇期 間 平成31年3月17日(日)

〇時間午前10時~12時(2時間)

〇対象・定員 市内在住及び在学又は在勤の方・30人

〇参 加 者 16人

〇講 師 気象予報士 気象キャスター 水越 祐一

〇事 業 内 容 身近な気象現象のふしぎ、天気図の読み方、天気予報と災害

予防など。

Oま と め

身近な気象トピックから始まり、熱中症の予防、天気予報の方法、天気図の見方など、気象にまつわる様々な内容を、専門の気象予報士から教えていただいた。難しい内容をとてもわかり易く説明してもらったとの感想が多く好評だった。学生の参加も期待していたが、9割以上が大人の参加となり、学生への周知にもっと力を入れるべきであった。





写真でふりかえる新座市のあゆみ

〈野火止公民館〉

〇開 設 の 趣 旨 新座市所有の写真を用い、まちの変化を振り返る。

〇期 間 平成31年3月17日(日)

〇時 間 午後1時30~2時30分 (計1時間)

〇対象・定員 市内在住及び在学又は在勤の方・20 人

〇参 加 者 7人

〇講 師 新座市生涯学習スポーツ課 斉藤 政登

〇事業 内容 新座市の今と昔の写真を見て、わがまちの移り変わりを知る。

Oま と め

航空写真を中心に過去50年ほどの新座市の写真をスライドで見ながら解説し、急速に変わった町の姿を見ていただいた。高齢者の参加が中心であったが、懐かしいとの感想が多く、続編を期待する声も多かった。次は若い世代にも新座市の歴史を知ってもらえるような講座にしたいと思う。



にいざフォトクラブ

~写真の撮り方教えます~

〈野火止公民館〉

O開設の趣旨 写真を気軽に撮影できるようになった現在、プロの写真家に

より光の扱い方や構図のとり方を学び、実際に屋外に出て写真

を撮影する。

〇時 間 午前10時~正午 (計4時間)

〇対象・ 定員 市内在住及び在学又は在勤の方 20人

〇参 加 者 19人 延べ人数35人

〇講 師 日本写真講師協会インストラクター 伊藤 宏美

〇事 業 内 容 公民館で座学講習、館周辺で野外写真撮影にチャレンジ

Oま と め

全2回講座として、1回目に座学講習として、明るさや露出補正、ホワイトバランスの設定方法などの基本的な撮影テクニックを学んだ。2回目には隣接する公園で実際に植物や花を撮影した。デジタルカメラが普及し、写真が気軽に取れるようになり、多くの方が趣味として楽しんでいるようで、参加者の方々が熱心に質問をしていた。実際に撮影した写真の評価をしてほしいとの意見があり、次年度の企画に取り入れたい。





介護予防元気ダンス

~楽しいリズムで踊ろう~

〈野火止公民館〉

O開設の趣旨 介護予防のため、運動不足の方でもできる、楽しいリズムと振付けの

簡単なダンスを踊る。

〇期 間 平成30年7月11日・18日・25日の水曜日(計3回)

〇時 間 午後1時30分~2時30分(計3時間)

〇対象・定員 市内在住又は在勤の方・各10人

〇参 加 者 14人 延べ人数 26人

〇講師 黒岩 直登、黒岩真弓

〇事業内容 懐かしいメロディに乗って簡単な振り付けのダンスを踊る。

Oま と め

介護予防を目的に、ダンスを取り入れた講座である。昔懐かしの名曲から最近の流行歌まで取り入れ、講師の黒岩ご夫妻のリードも上手で、参加者の表情も次第に笑顔がほころんでいた。ダンスは苦手と思われた方も昔懐かしの流行歌のメロディに合わせると気持ちよく体も動いていくようであった。参加者の感想は「運動不足のせいか、体が固くなっているなという反省・・・」「音楽にのって楽しく体を動かせて良かった」など、楽しく過ごせた様子が把握できた。早々に梅雨明けして気温が上がってしまったのも一因か、参加者が少なかったのが課題である。





はじめてのスマートフォン教室

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨 スマートフォンに初めて触れる方向けに丁寧に教える。

〇期 間 平成31年2月18日(月)

〇時 間 午前9時30分~10時30分

午前11時~12時(計2時間)

〇対象・定員 市内在住又は在勤の方・各10人

〇参 加 者 各10人 参加延べ人数 20人

〇講 師 NTTドコモ新座支店

〇事業 内容 スマートフォンの基本操作を体験する。

Oま と め

電話の掛け方や文字入力の基本など、スマートフォンの基本的な使い方を体験した。ドコモの職員の方に講師を依頼し、全員が実際にスマートフォンを操作しながら講義を受けた。スマホを使っている高齢者もかなり増加しているが、まだ乗り換えるかどうか悩んでいる方が多いようで、定員いっぱいの応募があった。すでに所持していて、より詳しい使い方を知りたいとの意見が複数あり、今後の検討事項としたい。



脳が若返る!いきいき脳トレ教室

〈野火止公民館〉

〇開設の趣旨

認知症の兆候や、家族が罹患した場合のサポート方法についてする。

〇期 間 平成31年1月21日(月)

〇時 間 午前10時~11時30分(計1.5時間)

〇対象・定員 市内在住又は在勤の方 40名

〇参 加 者 35人

〇講 師 NPO法人こころとからだの介護予防協会 小貫 榮一

〇事業 内容 脳科学に基づいた自宅でもできる認知症予防の脳トレ。

Oま と め

この講座では、高齢者社会が進む現状を踏まえ、認知症の予防にもつながる脳トレを学ぶ。そして学んだことを自宅でも続けてもらおうとする点にねらいがある。注意力や失見当識の脳トレ・ワーキングメモリ(短期記憶力)の衰えを予防する脳トレ・記憶力の衰えを予防する脳トレ・歌や簡単な運動も交えて楽しくレッスンといった様々な内容で行われた。無理なく楽しく気軽にできる内容であり、参加者からはとても好評で、1時間半の講座があっという間に終わったと実感されていたようである。できればシリーズ化をと望む声も多く、今後の講座の検討事項としたい。

