
のびのびのびっ子絵本のお部屋

〈野火止公民館〉

- 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。
- 期間 令和2年10月6日～令和3年3月30日までの毎週火曜日
(計18回) ※1月19日～2月23日までの火曜日は緊急事態宣言発出の為活動自粛。
- 時間 午後3時30分～4時(計9時間)
- 対象・定員 市内在住の乳幼児から小学生までの子ども及びその保護者
・12人
- 参加者 12人 参加延べ人数72人
- 講師 のびっ子おはなし隊
- 事業内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居
- 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う。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員を減らして読み聞かせのみの活動となった。子どもとお母さん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。

今年度の活動はかなり制限されたが、活動休止中も市民からの問い合わせが多くあり、認知度の広がりを感じられた。親子参加型の講座への希望が多くあるため今後も継続していきたい。



スノードームづくり～クリスマスの雪景色～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 季節が感じられるクラフトづくりを通じて、歳時記、日本文化に親しむ。
- 期 間 令和2年11月29日（日）（1日2回：計1回）
- 時 間 ①午前10時～11時
②午後1時30分～2時30分（計2時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤、在学の小学生以上の方・各回12人
- 参加者 16人
- 参加費 300円（材料費）
- 講師 クラフトクリエイター 牧島 幸子
- 事業内容 ガラスの瓶にクリスマスのオブジェを入れたスノードームをつくり、クリスマスの季節を楽しむ。
- まとめ

昨年度開催したが、非常に人気が高かったため今年度も開催した。未就学児童でも簡単にできる作業であり、できあがりも華やかなため好評だった。参加者からは、簡単にかわいいスノードームができて楽しかったという感想が多く、保護者からは簡単に形にのこるものがつくれる子どものためのクラフト講座を希望する声が多くあった。



のびっ子おはなし隊のクリスマスおはなし会

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 通常のおはなし会をクリスマスの内容をメインにして親子でクリスマスの雰囲気を楽しんでもらう。
- 期 間 令和2年12月19日（土）
- 時 間 午後3時～3時40分（計0.75時間）
- 対象・定員 市内の幼児～小学生とその保護者・12人
- 参加者 12人
- 講師 のびっ子お話し隊
- 事業内容 絵本の読み聞かせのほかに、大型絵本、ペープサーフ、パネルシアターを使用して親子にクリスマスを楽しんでもらう。

○ま と め

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策として参加人数と内容に制約があり、予約制で開催した。歌、手遊びができないため読み聞かせのみの内容となったが、大型絵本など普段は使用しない本などを使って楽しいおはなし会となった。



地震に強い建物をつくろう

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 県政出前講座の協力で県建築安全課の職員に紙の模型づくりと木片模型の崩れ方から地震のメカニズムを学ぶ。
- 期 間 令和2年12月20日（日）
- 時 間 午後1時～3時 （計2時間）
- 対象・定員 市内在住又は在学の小学校3年生から中学校3年生・10人
- 参加者 2人
- 講師 埼玉県建築安全課 震災対策・構造指導担当職員
- 事業内容 紙でつくった模型と木片で組み立てた模型を使って、地震に強い建物の構造を学び地震のメカニズムを勉強する。実際に触れて、目で見て確かめることで地震と地震に強い建物についてより身近な問題として考える。

○ま と め

県建築安全課から3人の職員に来ていただいた。5人の申し込みがあったが当日のキャンセルもあり結果マンツーマンでの学習になった。紙の模型を組み立てながら、梁を渡した建物と梁のない建物ではどちらが揺れがすくないか実験をした。また、木片の模型は、建物のどの部分に梁を渡すと耐震効果があるのか実際に梁を取り付けて揺らすことで耐震について学んだ。地震についてのクイズもあり、部屋の中の家具や物の配置場所など防災についても学習した。多くの子どもに受講して欲しい、耐震についてわかりやく学びやすい講座だった。次回は申込方法を工夫したいと思う。



小中学生のためのフラワーアレンジメント教室

～お正月のお花～

〈野火止公民館〉

○開設の趣旨 県の花育・福祉園芸体験の協力で小中学生が花と緑に親しむ時間を持つ。お正月に飾る花の意味を学び、お正月についての風習を学習する。

○期 間 令和２年１２月２７日（日）

○時 間 ①午後１時～２時３０分②午後３時～午後４時３０分
（計３時間）

○対象・定員 市内在住又は在学の小中学生・３０人

○参加者 ２９人

○講師 日本フラワーデザイナー協会 斯波 直美

○事業内容 埼玉県内の生花農家から生花を提供してもらい、お正月に使用する生花の意味を学び、花と緑に親しむ。今回は壁掛け型のフラワーアレンジメントに挑戦した。

○まとめ

県の花育・福祉園芸体験の協力での小中学生を対象にした無料講座。お正月に飾る花をフラワーアレンジメントにした。壁掛け型のアレンジメントで素材を張り付けるだけの簡単な作業で出来上がるため、小学校低学年でも一人で作ることができた。素材は松葉、南天のみを使用し、破魔矢や水引でさらに彩りを加えた華やかな作品に仕上がった。お正月飾りの意味や飾られる縁起物の意味の説明もあり、お正月についての良い学習の機会となった。「楽しかった。」という感想が多く寄せられた。



楽しい自然観察入門

～種（タネ）の旅立ちの観察会～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 野火止公民館周辺の公園、雑木林を散策し、自然観察基本を学ぶ。
- 期 間 令和3年3月14日（日）
- 時 間 午前10時～正午（計2時間）
- 対象・定員 市内在住又は住在勤方及び在学の小学生とその保護者・15人
- 参加者 14人
- 講師 自然観察指導員 荒居 浩明
- 事業内容 野火止公民館周辺の公園、雑木林を散策し、種を見つけて採集し飛ぶ様子などを観察する。普段目にする木々についてそれぞれの種の残し方を学ぶ。

○ま と め

回数を重ねるたびに申し込みが増え、今回も講座は好評となった。家族での参加者も多く、家庭学習の一つの形となっている。天候不良により延期での開催となったが、延期期日まで日にちがあったため定員に達するまで再度募集をかけた。秋から冬にかけて木や草の実や種（タネ）がたくさん見られる季節に、人の手を借りない植物が自然の中でどのように子孫を残すのか学ぶことができた。自分でタネをまくもの、動物が運ぶもの、風や水が運んでくれるもの、様々な種（タネ）の旅立ちの説明は参加者には興味深い内容となった。参加者からは「いろいろな形があり、その植物の生育場所によって変化する事を知り、とても勉強になった。」「どこを歩いても発見があり、楽しみがふえました。」という意見が多く得られた。

自然が多く残る新座の環境だからこそ可能な講座であり、子どもはより子どもらしい好奇心を発揮し、大人は童心に帰ることができる講座だった。講師の丁寧かつ楽しい説明と、経験と知識豊かな解説は非常に理解しやすく、大人から子どもまで幅広い年代で楽しむことができる講座だった。

小中学生のためのフラワーアレンジメント教室

～バレンタインに贈るお花飾るお花～

〈野火止公民館〉

○開設の趣旨 県の花育・福祉園芸体験の協力で小中学生が花と緑に親しむ時間を持つ。バレンタインにちなみ華やかさのあるプレゼントにもなるアレンジメントを作る。使用した花の扱い方、特徴を学ぶ。

○期 間 令和３年２月７日（日）

○時 間 ①午後１時～２時３０分②午後３時～午後４時３０分
（計３時間）

○対象・定員 市内在住又は在学の小中学生・３０人

○参加者 ２１人

○講師 日本フラワーデザイナー協会 斯波 直美

○事業内容 埼玉県内の生花農家から生花を提供してもらい、フラワーアレンジメント体験を通じて花と緑に親しむ。今回はバレンタインに合わせておしゃれで華やかなアレンジメントに挑戦した。

○まとめ

県の花育・福祉園芸体験の協力で、無料で、小中学生を対象にバレンタインデーにプレゼントしたり飾ったりできる、華やかなフラワーアレンジメントを作成した。大きなピンクのバラをメインにレースフラワー、スイートピー、カーネーションをオアシスに飾り、リボンとハートのオブジェをアクセントにした。講師が事前にリボンを作成してあり下準備ができていたため、小学校低学年からでも手を借りることなく作る事が出来た。バラはとげがあるため花の扱い方の指導もあった。

作品は子どもたちの感性と感覚が感じられ、個性あふれる作品がたくさん出来上がった。使用した生花はこれからまだ開く花が用意されており、変化とともに長く楽しむことができる作品づくりになった。参加者からは「楽しかった」という感想が多く寄せられた。

キッズダンス～ケイキフラ～

〈野火止公民館〉

まちかどサイエンス～おもりのはたらき～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 実験や工作をつうじて楽しく科学にふれ、いろいろな不思議について学び、科学について興味をもってもらう。
- 期 間 令和３年２月２１日（日）
- 時 間 午後１時３０分～３時３０分 （計２時間）
- 対象・定員 市内在住又は在学の小学生及びその保護者・１２人
- 参加者 １０人
- 参加費 ３００円（材料費）
- 講師 埼玉たのしい科学ネットワーク 小林 真理子
- 事業内容 「おきあがりこぼし」や「やじろべえ」など、昔なつかしい手作りおもちゃを作りながら遊びながら実験する。また、実験をつうじて、暮らしの中で使われている現代技術につながる「なるほど！！」を見つけていく。

○ま と め

「おきあがりこぼし」「ヨット」「やじろべえ」をつくり、実験をつうじて色々なおもりのはたらきを学んだ。「おきあがりこぼし」はおもりの量を調整しながらおきあがるかおきあがらないかを実験した。「ヨット」はおもりの位置をかえて水に浮かぶか浮かばないかを実験し、実際のヨットの画像を見ながら検証した。「やじろべえ」は普段目にする「やじろべえ」の他に変わった形の「やじろべえ」をつくり、おもりの位置、足の長さ、おもりの数をかえた実験をした。どの実験もおもちゃを作成し、仮説を立て、実験をすることでなぜその結果が導かれるのかを学習した。

親子での参加も多く、親子で話し合いながら実験をする様子がほほえましかった。アンケートでは「とても楽しく勉強できた」という声が多く、親子で参加して楽しめる講座、科学の楽しさを知ってもらえる講座として今後も続けていきたいと思った。



雲みたいなスライムを作ろう

～フワフワのクラウドスライムで遊ぼう～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 子どもの好きなスライムをつくり液体が固まって変化していく様子や、食紅を使って色の変化を楽しむ。
- 期 間 令和３年３月１３日（土）
- 時 間 午後１時３０分～午後３時 （計１．５時間）
- 対象・定員 市内在住又は在学の小学生・２０人
- 参加者 １６人
- 参加費 ３００円（材料費）
- 講師 クラフトクリエイター 牧島 幸子
- 事業内容 子どもたちに人気のあるスライムを今回はハンドソープとスノーパウダーを追加してつくる、フワフワとした触り心地のクラウドスライムを作った。

○ま と め

クラウドスライムというあまり聞きなれないスライムづくりは子どもたちも付き添いの保護者も興味津々という様子だった。用意された液体を順番に混ぜ合わせ、そこにハンドソープとクリスマスによく使用される人工雪をつくるスノーパウダーを混ぜてひたすら手でこねていくだけの単純な作業だが、簡単に誰もが失敗なく作ることができるため、子どもたちは大喜びだった。液体が固まる変化も体験でき、遊びながらの科学実験にもなった。安全の為色づけは食紅を使用した。色を混ぜることによる色の変化も体験してもらった。アンケートでは「いろいろなスライムを作ってみたい」という意見が多く、子どものスライム人気の大きさを感じた。保護者からは「子どもたちの楽しそうな姿が見られてよかった」という感想が寄せられた。今後も子どもが楽しめる講座を企画していきたいと思う。



江戸時代の滑稽文学

～『東海道中膝栗毛』を中心に～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 人気の高い文学講を専門性の高い内容で大学教授にわかりやすく解説してもらい知識を深める。
- 期 間 令和2年10月8日（木）
- 時 間 午前10時30分～正午 （計1.5時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・20人
- 参加者 15人
- 講師 東洋大学名誉教授 中山 尚夫
- 事業内容 東洋大学講師派遣事業との共催で江戸時代の滑稽文学について、専門的な内容を分かりやすく解説してもらった。『東海道中膝栗毛』を中心とした内容の為、江戸時代の旅の様子、旅事情、当時のパロディ本の話など旅と笑いと文学について幅広い内容となった。

○ま と め

東洋大学講師派遣事業との共催で今年度初めての講座開催となった。新型コロナウイルス感染防止状況の中、対面型の講座であったため厳しい制約と感染予防のもと開催した。『東海道中膝栗毛』を中心に『伊勢物語』のパロディ本である『仁勢物語』、もじり百人一首など当時の滑稽や洒落について解説してもらった。また、滑稽の歴史を庶民階級の学力向上という時代考証を交えての説明もあり、歌の技巧「掛詞」が庶民的意味や庶民の言葉で表現されるようになり、「滑稽」「笑い」の要素を加えた地口・駄洒落が生まれたという話もあった。

時代背景と庶民の生活、そこで生まれた文学と多岐にわたる専門知識の講義に参加者は熱心に聞き入っていた。講師の語りも穏やかで心地よく、専門性の高い内容を分かりやすく解説してもらい、質問にも丁寧に答えを頂いた。

扇を使った秋の飾り

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 季節が感じられるクラフトづくりを通じて、歳時記、日本文化に親しむ。ものづくりをしながら参加者同士で交流を持つ。
- 期 間 平成2年10月25日（日）
- 時 間 午後1時30分～午後3時 （計1.5時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・10人
- 参加者 5人
- 講師 クラフトクリエイター 牧島 幸子
- 参加費 500円（材料費）
- 事業内容 扇にちりめんで作った紅葉、銀杏の葉、どんぐり、赤とんぼきのこなどの秋の風景にみられるものを押絵にして飾り、インテリアとして楽しめる置物を作り、ものづくりを楽しむ。

○ま と め

新型コロナウイルス感染防止による制限のある生活の中、少しでも季節を感じることができる講座をと思い企画した。飾り紐を波のようにつけた扇にちりめんで作った紅葉、銀杏の葉、どんぐり、きのこ、赤とんぼの押絵を飾り季節感を楽しんだ。インテリアとしても鮮やかで、簡単に、短時間で作れるため参加者にも満足してもらうことができた。

おなか元気教室～腸トレで免疫力を高めよう～

〈野火止公民館〉

○開設の趣旨 免疫力を高め健康に毎日を過ごすために、腸を健康に保つ方法と、腸活について学び、簡単な健腸体操を体験する。

○期 間 令和２年１０月２２日（木）

○時 間 午後１時３０分～２時３０分 （計１時間）

○対象・定員 市内在住又は在勤の方・１５人

○参加者 １５人

○講師 東京ヤクルト販売（株）健康サポートユニット
樋口 美和子

○事業内容 免疫力を高めて健康に過ごすために腸内フローラと善玉菌について学び、腸の働きを助ける簡単な運動を教えてもらう。

○まとめ

東京ヤクルト販売（株）の協力で、「健腸長寿」について画像を見ながら勉強した。腸を丈夫にすることが長寿につながり、腸が私たちの身体の中でどのような働きを担っているのか、便秘について、腸内フローラについて丁寧に説明してもらった。小腸、大腸の長さがわかる模型を見ることもできて面白かった。新型コロナウイルス禍その予防が注目される免疫力と免疫力を高める方法についても説明があった。残念ながら、ヤクルトの試飲はできなかったが、腸の働きを高める簡単な健康体操で身体を動かした。短い時間ではあったが、わかりやすく密度の濃い講座であったとの感想が多かった。

古文書で顧みる新座市～野火止用水を中心に～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 県政出前講座の協力で県文書館所蔵の文献、写真、地図などの古文書から野火止用水を中心に新座市の歴史を振り返る。
- 期 間 令和２年１１月２５日（水）
- 時 間 午前１０時３０分～正午 （計１．５時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・２０人
- 参加者 １９人
- 講師 埼玉県立文書館 公文書担当学芸員 木村 遼之
- 事業内容 県文書館の協力で、館所蔵の古文書を資料に新座市と野火止用水について学び、郷土史に触れる。

○ま と め

応募開始から人気の高い講座ですぐに定員に達した。県立文書館所蔵の古文書（公文書、刊行物、地図、航空写真など）多くの貴重な古文書をもとに、野火止用水を中心に新座市の歴史を振り返った。古文書を勉強している市民の参加も多く、参加者は一様にその資料の豊富さに目を見張っていた。

新座市は古い文献が少ないそうだが平林寺、野火止用水に関する文献はその中でも多くあり興味深かった。参加者からは「大変な時期に興味ある講座を受けることができてありがたかった」「古文書のサークル活動をしているので大変参考になった」「写真、古文書のコピーなどたくさんの資料が配られてありがたく、文書館へぜひ行ってみたい」という感想が寄せられた。埼玉県内のこうした施設を身近に感じ、趣味や学習の一環として訪れてもらえるための良い宣伝の機会にもなった。

歴史講座～新座の地名を訪ねる～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 座学とフィールドワークの2回の講座で野火止用水を中心に、現在にも残る新座の地名を訪ね、歴史に触れる。
- 期 間 令和2年12月4日（金）・6日（日）（計2回）
- 時 間 午前10時～正午・午前10時～午後1時
（計5時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・15人
- 参加者 15人 参加延べ人数29人
- 講師 元新座市学芸員 斯波 治
- 事業内容 今でもバス停や道路に残っている新座に昔からある地名についての歴史を、座学とフィールドワークによって学ぶ。フィールドワークでは野火止用水にそって歩き、地名を訪ねながら昔を振り返った。

○ま と め

人気が高く即日で定員が埋まった。歴史講座の人気も高いが、講師も定評があり、毎回参加者の多い講座である。今年度は、バス停や道路に残っている新座に昔から残る地名を取り上げた。名前の由来を学ぶことで新座に住んでいた先達の時代にタイムスリップした。1日目の座学では、埼玉県、新座市の名前の由来、新座市の住居表示に見る地名の由来とその歴史を学んだ。2日目はフィールドワークで、野火止用水に沿って座学で学んだ地域を歩いた。フィールドワークのルートは、陣屋で野火止用水の陣屋堀築堤部を見渡し、睡足軒の森、陣屋通り、西屋敷通りを通り、地元の土地神様である西屋敷稻荷から史跡公園、本田緑道、総合運動公園（野火止用水本流）をたどり伊豆殿橋から野火止緑道を通りふるさと新座館へと戻るコースとした。



美文字講座～ゲルインクボールペンで書く年賀状～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 手軽に文字が書けるボールペンを使用して、年賀状を書きながら美しい文字を書くためのコツを学ぶ。
- 期 間 令和２年１２月９日（水）
- 時 間 午前１０時３０分～正午 （計１．５時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・１５人
- 参加者 １５人
- 講師 ペン字・習字クラブ講師 田尻 蓉子
- 事業内容 バランスよく美しい文字を書くコツを学び、ボールペンを使用して手軽に年賀状を書いてもらう。直筆の手紙離れの中、メモや一筆箋の延長として手紙文化に親しんでもらう。
- まとめ

申込みから人気が高く、即日で定員に達した。年賀状の書き方、普段書く機会の多いのし袋の書き方を学んだ。お手本を見ながら、文字のバランス、大きさなどに気をつけて実際に書き、講師からアドバイスを受けた。年賀状は始めに宛名の書き方から練習した。また、縦書き、横書き、書体（楷書、行書、草書）を変えるなど色々なパターンで年賀状を書いてみた。年賀状の内容も女性が使用しない挨拶文、使用してはいけない言葉など、内容についての基本も学ぶことができた。のし袋の書き方では、松の葉、寸志など平素聞きなれてはいるが意味の説明が難しい言葉の意味も教わることもできた。

字が上手に見えるコツは中心に気をつけて書くことだそうで、参加者は講師の説明に熱心に耳を傾けながら、丁寧に年賀状を書いていった。



お正月のクラフト～ミニ門松を飾りましょう～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 季節が感じられるクラフトづくりを通じて、歳時記、日本文化に親しむ。ものづくりをしながら参加者同士で交流を持つ。
- 期 間 令和２年１２月１２日（土）
- 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・１０人
- 参加者 １０人
- 費用 ５００円
- 講師 クラフトクリエイター 牧島 幸子
- 事業内容 お正月に飾る小さな門松づくりを通じて、昔から伝わる風習を大切にするとともに、作品作りの楽しさを体験してもらう。

○ま と め

厚紙、和紙、ちりめんを使って小さな門松づくりをした。クラフト講座も３年目になるが、毎回楽しみにしている参加者も多く、人気の強さを感じた。親子での参加も多く、新型コロナウイルス感染防止のため私語はなるべく謹んでもらうようお願いしていたが、そのような環境でも十分に楽しんでもらうことができた。ミニ門松のため、細かい作業が多く、ふたつで一对となるが、講師の事前準備もできてはいたが、時間内で一对作成することは難しかった。アンケートでは「少し難しかったが、かわいい作品が出来て楽しかった」「集中して穏やかに過ごす時間がとても幸せだった」という感想が多くあり、形に残る作品づくりの講座の良さを感じることができた。



手作り布絵本のクリスマスプレゼント

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 はさみとボンドで作るクリスマスのしかけのある布絵本作りを、小さな子どもと一緒に楽しみ、クリスマスプレゼント一つにしてみよう。
- 期 間 令和2年12月19日（土）
- 時 間 午後2時～4時 （計2時間）
- 対象・定員 乳幼児を子育て中の保護者・10人
- 参 加 者 3人
- 費 用 600円
- 講 師 布の絵本 café アドバイザー すわ ひろみ
- 事業内容 クリスマスらしくサンタクロースやプレゼント、靴下をはりつけたオリジナルの布絵本を作る。針と糸を使わないため子どもと一緒に作り、親子で楽しい時間を過ごした。

○ま と め

クリスマスにちなんだ布の絵本作りをした。絵本の対象が0歳から3歳までであったことから、対象を3歳までの子どもとその保護者に絞った。針を使わずに作ることができるキットを使用したため、はさみとボンドだけで小さな子どもでも一緒につくることができた。大きさはコンパクト（12cm×12cm）で、子どもの手にちょうど持ちやすいサイズで、サンタクロースのひげがマジックテープで取り外しができたり、プレゼントが出し入れできたりと仕掛けがしめるものになっていた。参加は3人と振るわなかったが、当日参加した親子には好評だったので今後宣伝方法を考えたいと思う。



水文学講座

～弘法大師伝説の水「弘法水」を科学する～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 大学教授から専門分野の講義を受ける。水文学講座として、湧水を伝承と科学の面から解説してもらい水環境について関心をもってもらう。
- 期 間 令和3年1月18日（月）
- 時 間 午後1時～3時 （計2時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・20人
- 参加者 18人
- 講師 立正大学教授 河野 忠
- 事業内容 日本に1500箇所以上ある弘法大師伝説の水「弘法水」を地理学的、民俗学的、自然科学的観点から解説してもらう。
- まとめ

講師の専門分野である水文学の講座を行った。今年度で3回目になるが、全国各地にある湧水を伝説と科学の分野から解説する内容であり、今講座では弘法大師伝説の水「弘法水」を中心に日蓮ゆかりの水「日蓮水」、和泉式部、小野小町、神功皇后伝説の水についてとりあげそれぞれの湧水の伝説、伝承、地理学的な特徴を解説してもらった。講師は、湧水の研究で全国各地のゆかりの水、井戸を訪ねており、旅の話を交えての解説は参加者が楽しめる内容であった。

配布された資料は大学の授業で実際に使用されたものもあり、専門性の高い水質データもあったが、説明はわかりやすく貴重な写真データも豊富で大変魅力のある講座だった。参加者の感想も非常に好評だった。



ヨガ？ピラティス？

自分に合ったエクササイズを見つけよう

〈野火止公民館〉

○開設の趣旨 ヨガとピラティスをそれぞれ体験することで、毎日を健康に過ごすために自分に合ったエクササイズを見つけてもらう。

○期 間 令和3年1月18日、2月1日・15日の日曜日（全3回）

○時 間 午前10時～11時30分（計4.5時間）

○対象・定員 市内在住又は在勤の女性の方・12人

○参加者 12人 参加延べ人数34人

○事業内容

回	月 日（曜日）	内 容	講 師
1	1月18日（月）	ピラティスの効果の説明を受け、実際に体験する。	ピラティス講師 T O M O
2	2月 1日（月）	ヨガの効果の説明を受け、実際にヨガを体験する。	ヨガ講師 H I R O
3	2月15日（月）	ピラティスとヨガを90分間で半分ずつ体験する。	ピラティス講師：T O M O ヨガ講師：H I R O

○ま と め

毎日を健康に過ごすために身体を動かしたいけれど何をしようか？長く続けるためにどのような運動が自分にあっているのか？そんな悩みの解決のために企画をした。

運動としては、無理なく誰でも参加できるピラティスとリラックス効果のあるヨガを取りあげた。新型コロナウイルス感染防止のため家にこもりがちな環境の中、参加者からは運動不足の解消とともに良い気分転換になったという感想があった。

ピラティスは病院でリハビリのために作られたエクササイズであり、あまり立位がないため誰にでも始めやすく、腹筋、背筋などのインナーマッスルを鍛える効果がある。ヨガは心からアプローチして身体を整える効果があり、呼吸を意識し、自身がとらわれているものから解放することで身体に意識を向け、身体のどの部分に違和感があるかを知ることができる。どちらが自分にあっているのか、当初5回で計画をしていた講座であったために、体験としては少ないものとなってしまったが、参加者からは「両方体験することで似ている点、異なる点がわかり面白かった」「無理なく身体を動かすことができて良かった」という感想が多くあった。

茶掛から学ぶ禅語の世界

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 茶席で使用する軸「茶掛」から、いろいろな書き方の「茶掛」を鑑賞し
茶の湯と禅語のかかわり、禅語の意味を学ぶ。
- 期 間 令和3年2月12日（金）
- 時 間 午前10時30分～正午 （計1.5時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・15人
- 参加者 13人
- 講師 大日本茶道協会正教授 小糸 仙智
- 事業内容 心が穏やかになる時間を持つために禅語の講座を行った。禅語に関係の
深い茶席で使用する「茶掛」を鑑賞しながら、禅語と茶の湯の関係と軸の
意味を解説してもらう。

○ま と め

一般的な「茶掛」には禅語が書き記されている。禅語とは禅の高僧が命がけの修行から得た心の状態を表した言葉とされており、よく知られるところでは、映画や著作の題名にもなった「日日是好日（にちにちこれこうじつ）」ということばがある。茶室でもよく見かけられる禅語である。茶道講師から「茶掛」の鑑賞の仕方を学ぶとともに、茶の湯の根底にあるおもてなしの心とそこに通じる禅の精神を学んだ。講師持参の軸を実際に鑑賞し、「茶掛」の種類（書・絵画・絵画に書を添えた画賛）、掛け軸の名称、お手入れの方法なども教わることができた。普段耳にする禅語の解釈の違いも説明があり、また、禅語に込められた厳しくも心優しい内容にもふれることができた。参加者からは「ゆっくりと禅語を味わい豊かな時を過ごすことができた」という感想が多くあった。



整理整頓教室

～お部屋もココロもすっきり整え春を迎えましょう～

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 自宅にすることが多くなった環境で、整理収納や持ち物をシンプルにする方法を学び、部屋をすっきりさせるとともに気持ちよく日々を過ごすための機会とする。
- 期 間 令和３年３月６日（土）
- 時 間 午前１０時３０分～正午 （計１・５時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・１５人
- 参加者 １３人
- 講師 整理収納アドバイザー 村田 美智子
- 事業内容 自宅にいる時間が増えたことを利用して、部屋の模様替えや物の整理をするさいのリバウンドしにくい収納術を収納のプロに教わる。
- ま と め

広報での掲載前から人気が高く、数時間で定員に達した。参加者は全て女性で、テーマの関心の高さがうかがわれた。内容は、リビング・キッチン・子ども部屋など身近な場所の整理整頓術を教わった。簡単で手軽な方法があるのかという思いがあったが、「収納は手間も時間も必要です」という講師の言葉は目からうろこであった。

講座ではまず、片づけの順番から学んだ。片づけを始める前にどのような暮らしがしたいかを考え、そこからいるものといらないものを選別し整理することが大切だということである。収納はそのあとの段階であり、収納のポイントとしては使う場所のそばに物を置き、よく使うものを目につく場所に置くなど場所に応じた片づけ方の工夫を教えてもらった。終活、普段の片づけ、子どもに片づけをさせるためになど参加の動機は様々だったが、「１日に引き出しひとつから片づけを」という講師の言葉に片づけに対してのハードルが下がったという感想が多かった。



人にやさしく自分にやさしくなれる心理学

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 心の自己分析方法を学び、人にも自分にも優しくなれる心のメソッドを身につ、日々の生活を穏やかなものにする。
- 期 間 令和3年3月9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 12人
- 講師 日本交流分析協会 本城 陽子
- 事業内容 行動の制限など拘束感を感じることが多い最近の生活の中、自身の心を自己分析することで不安やイライラを解消し、自分にも身近な人に対しても優しく接することができる方法を学ぶ。

○まとめ

申し込みが即日終了し関心の高さがうかがわれる講座となった。交流分析とは人の心と行動を快適にする心理学であり、対人関係の悩みを解決することから、コミュニケーションを円滑にし、本来の自分を見つけ出すための理論を学ぶ方法である。対人コミュニケーションの心理学ともいわれ、仕事・家庭・学校など私たちの生活に身近な人間関係能力をアップさせる大切なヒントを学ぶことができる。

やさしさはしこころから生まれるという考えを中心に、「心」は感情・思考・行動からできており、心の構造をまず、「親の心」・「成人の心」・「子どもの心」に分類し、そこからそれぞれのモデル、心の働きを5つの機能に分けて自己分析を行った。自己分析にはチェックシートが使われ、参加者は真剣に取り組み自身の自己分析を行った。

やさしい気持ちになるために大切なものとして、講座の中では「ストローク」という言葉を使っていた。人の存在を認めてするすべての行為であり、人が元気になる「心」の栄養素とされる。しかしながら、そのストロークも相手を肯定するものと否定的なものに分けられる。自分にも人にもやさしくなれるということは、自身の心の働きを分析し、自身がの心の状態を知ること、必要な時に必要な人に肯定的なストロークを与えることだと学んだ。肯定的なストロークを周りの人に与えたいという感想を多くもらった。

Y o u T u b e ～読み聞かせのプレゼント～

〈野火止公民館〉

○開設の趣旨 新型コロナウイルス感染拡大防止のため活動に制限があったサークルに依頼して、感染対策をして普段の講座の中の読み聞かせの部分を期間限定でY o u T u b eで配信する。

○期 間 令和2年9月18日（金）～25日（金）までの1週間

○時 間 9月18日（金）午後1時～25日（金）午後1時まで （計168時間）

○対象・定員 市内在住の方

○講 師 のびっ子おはなし隊

○事業内容 のびのびのびっ子絵本のお部屋の活動の中の本の読み聞かせをY o u T u b eで配信する。

○ま と め

緊急事態宣言等の活動自粛の中で、講座を依頼しているのびっ子おはなし隊の講座を応援することを目的に、講座を期待している子どもと保護者の為に、読み聞かせの動画を配信した。期間限定での配信であったが、講師にも子どもと保護者にも喜んでもらえる企画になった。のびっ子おはなし隊には、おはなし隊の歌も自作してもらいオープニングを飾ることができた。一方で初めての試みであり、計画通りに結果に結びつかず、勉強不足も感じられる課題の多い企画だった。

人権学習

〈野火止公民館〉

- 開設の趣旨 人権教育啓発ビデオ・DVDの鑑賞を通じて人権について考える。
- 期 間 令和3年3月26日（金）
- 時 間 午後3時～3時40分 （計40分）
- 対象・定員 当日行われた避難訓練の参加者及びふるさと新座館スタッフ
- 参加者 21人
- 事業内容 DVD鑑賞 「親愛なる、あなたへ」を鑑賞。
- まとめ

当初、利用者懇談会に合わせた研修会であったが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため懇談会の中止を受け、防災訓練に合わせて、当日の館利用者と館スタッフで鑑賞した。人と人の絆を考える「親愛なる、あなたへ」を鑑賞し、現代社会の抱える地域社会での無関心、無理解について考え、絆を大切に相互支援を進めることの大切さについて考えた。