
書き初め練習会

<大和田公民館>

- 開設の趣旨 広々とした場所で集中して書き初めの練習ができる機会を提供するとともに美しい字を書こうとする意識を持たせる。
- 期 間 令和2年12月25（金）
- 時 間 ①午前10時～正午、②午後1時～3時（2部制・計4時間）
- 対象・定員 市内在住の小・中学生・各15人
- 参加者 30人
- 講師 書道家・元小学校教諭 桜井 イサ子
- 事業内容 太筆や細筆の正しい筆の扱い方などを学び、それぞれの学年の冬休みの書き初めの課題作品を仕上げる。

○ま と め

年末に実施するこの講座は当館の風物詩の一つとなっている。

ここ数年は中学年と高学年以上に分かれて実施している。学年をそろえることで講師からの指導の要点を共有でき、年の近い参加者同士、よい刺激になっているようである。書き初めに初めて挑戦する3年生は筆の持ち方・書く姿勢から始まり、筆運びや「とめ・はね」などの要所を踏まえ丁寧な指導を受けていた。

高学年以上のクラスでは個々に相談に応じ、苦手な小筆使いや画仙紙の文字の配置について練習を進めていった。

私語も少なく落ち着いた雰囲気の中で全員が作品を仕上げることができた。指導後の上達が子ども達にも実感できたようだった。

アンケート結果も好評で、次年度も参加を希望する声が多数寄せられた。



軽体育室で練習する様子



筆遣いや文字の配置など要所を学ぶ

大和田小さな家おはなし会

〈大和田公民館〉

- 開設の趣旨 ボランティア団体の協力により子供たちに読書に親しむ機会を提供する。
- 期 間 令和2年10月2日～令和3年3月19日までの第1及び第3金曜日。ただし1月は第3金曜日のみ（計11回）
- 時 間 午後3時30分～4時（計5.5時間）
- 対象・定員 市内在住の乳幼児又は小学生と保護者・10人
- 参加者 参加延べ人数25人
- 講師 ボランティアサークル「大和田小さな家」
- 事業内容

月 日	内 容	
第1・第3金曜日	お話会	・手遊び ・絵本の読み聞かせ ・紙芝居
12月18日(金)	クリスマス会	・手遊び ・絵本（おしくらまんじゅう） ・絵本（クリスマスってなあに） ・わらべ歌（軍手にんぎょう） ・絵本（ゆきだるまのあたま） ・紙芝居（こうさぎのクリスマスツリー）

○ま と め

当館利用のサークル「大和田小さな家」の協力を得て、様々な絵本や紙芝居などを通して絵本の楽しさ、日本や世界のお話を子供たちに紹介している。

今年度は新型コロナウイルス対応のため4月から9月までの開催を中止した。10月からの再開に当たり、大和田小さな家スタッフと調整し、安全に参加していただけるよう室内の換気、座席の間隔や使用備品の消毒のほか来館者への検温・手指消毒の案内など配慮して開催した。

恒例の季節行事はクリスマス会のみとなってしまったが、手作りのカードの贈り物は参加者にも喜ばれていた。

読み聞かせのほか、数え歌や指人形劇を通して子ども達が親しみやすい内容で構成されており、手拍子や拍手を多くいただいていた。

来年度以降も安全面に配慮しながら事業を継続できるよう努めたい。



歴史講座 ～新座今昔物語 わがまち新座のあゆみを学ぶ～

〈大和田公民館〉

- 開設の趣旨 郷土の文化や歴史に焦点を当て、先人の足跡を辿る。
- 期 間 令和2年11月21日（土）
- 時 間 午前10時30分～午後0時30分（計2時間）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・30人
- 参 加 者 31人
- 講 師 大東文化大学教授 宮瀧 交二
- 事業内容 令和2年に市制50周年を迎える新座市のあゆみを振り返り、歴史を学ぶことによって郷土への関心を高める。



○ま と め

前年度に引き続き郷土史をテーマに開催した。

「新座」の名前の由来は758年武蔵国に新羅郡が設置されたことに遡る。現在の名称「新座」への変遷については、平安時代に成立した当時の百科事典である『和名類聚抄』（わみようるいじゅしょう）に辿ることができ、日本風に改められた新座（にひくら）郡として記録されている。

一面の茅原を開墾し農地開発が進むのは江戸時代の野火止用水の開削以降となり、雑木林のたたずまいへと姿を変えていく。当時の様子を古地図や史跡の写真を交えた資料を通して解説があり受講者は興味深げに耳を傾けていた。

後半は文学史を中心に講義があり、小林一茶が野火止で詠んだとされる俳句や伊勢物語の第十二段「武蔵野」の場面が紹介された。この他に紀行文作家の先駆けとなった田山花袋の『東京近郊一日の行楽』に収録されている平林寺訪問記の紹介などがあり、武蔵野の原風景について作品を通して触れることができた。

講座終了後のアンケートでは史跡や新座にゆかりのある人物について関心を持つことができた、郷土を学ぶきっかけになったとの声が寄せられた。

『草津道の記』 瓜むいて芒（すすき）の風に吹かれけり 小林一茶

『伊勢物語』 武蔵野は けふはな焼きそ 若草の
つまもこもれり 我もこもれり

日本文学講座 ～日本の宝！百人一首の世界を学ぶ～

〈大和田公民館〉

- 開設の趣旨 明治以降かるたとして流行し、民衆に広く愛されてきた百人一首の世界を学ぶ。
- 期 間 令和2年12月1日～12月22日までの毎週火曜日
(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・20人
- 参加者 20人 参加延べ人数71人
- 講師 国文学研究者 棚木 恵子
- 事業内容

回	月 日	内 容
1	12月 1日(火)	・歌神・藤原定家について・勅撰和歌集について
2	12月 8日(火)	・奈良から平安までの時代背景・菅原道真について
3	12月15日(火)	・貴族社会と和歌・歌よみのバイブル『源氏物語』
4	12月22日(火)	・藤原四家による専制と上昇婚の手段としての和歌

○ま と め

今日かるたとしてなじみ深い百人一首は明治以降流行し、民衆に広く愛され、その魅力は色あせることなく、令和の時代にも読み継がれている。

講座では詠み人たちの生活や時代背景の解説を通して和歌を読み解き、45番・47番・67番・89番歌など『源氏物語』と関わりの深い和歌の紹介や貴族社会における和歌の重要性などについて学んだ。

菅原道真公の24番歌(流罪前の宇多上皇の行幸にちなんだ名歌)は「紅葉」の色調の美がこの和歌以降尊ばれ、他の文学作品へ派生したとされる文学史上意義深い和歌であることなどの解説があり、アンケートでも菅原道真に関連した史実への関心も高かった。

今後もアンケート結果などを参考により多くの方に文学の楽しみを知っていただけるよう、この講座を充実させたい。



パソコン「エクセル初級」講座 ～エクセルで毎日の血圧管理を～

〈大和田公民館〉

○開設の趣旨 身近な題材で計算ソフト「エクセル」の基本操作を習得する。

○期 間 令和2年12月18日（金曜日）・19日（土曜日）
（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・10人

○参加者 10人 参加延べ人数20人

○参加費 教材費150円

○講師 黒江 直行

○事業内容



回	月 日	内 容
1	12月18日（金）	基本操作 書式設定など
2	12月19日（土）	作表 データ管理のヒントなど

○ま と め

表計算ソフト「エクセル」を学ぶ講座で、今回の初級編では2日間をかけて入力の基本から簡単な作表機能を学び、受講者に身近な血圧データの管理表を作成した。

初日は書式設定などの入力の基本を確認した後、画面に収まり切れない広範囲のデータがあった場合の範囲選択の仕方や便利なショートカット機能の紹介やオートフィル機能を使用して効率的に入力する方法などを学習した。

2日目は講座後もデータの追加ができるようにワークシートの増やし方や万年カレンダーの作り方を学び、血圧の数値に連動したグラフでデータを可視化できるような管理表を作成した。

教材のCD-ROMを持ち帰り予習・復習ができるため効率よく学習できたと好評であった。中級講座も受講してみたいとの要望をいただき、パソコン学習に興味を持ってもらえたようだった。

パソコン「エクセル中級」講座 ～お仕事に活かしてみませんか～

〈大和田公民館〉

○開設の趣旨 計算ソフト「エクセル」の便利な機能を学びスキルアップを目指す。

○期 間 令和3年1月9日・16日・23日・30日の毎週土曜日
(計4回)

○時 間 午前9時30分～正午(計10時間)

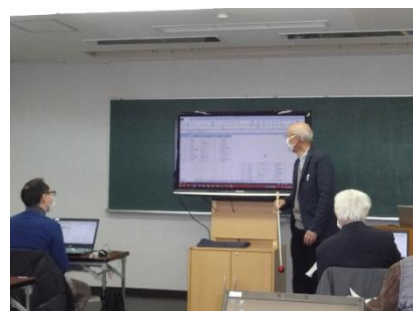
○対象・定員 市内在住又は在勤の方・10人

○参加者 10人 参加延べ人数35人

○参加費 教材費150円

○講師 黒江 直行

○事業内容



回	月 日	内 容
1	1月 9日(土)	書式設定 入力規則
2	1月16日(土)	ピボットテーブル
3	1月23日(土)	便利な関数機能 条件付き書式
4	1月30日(土)	データベース機能 書式設定

○ま と め

仕事等でエクセルを使用している方を対象にスキルアップを目指す趣旨で毎年開講している。講座では便利なショートカットキーの紹介やマウス操作の便利な機能などの紹介を交え2時間半にわたる講座を飽きさせないよう工夫されている。

現役世代が参加しやすいよう土曜日の開催としているが、参加者の大半は高齢者で占められており、今後周知方法等の工夫が必要だと思われる。アンケートではすぐに実務で応用できそうな関数や便利な機能を学ぶことができたという御意見や業務で使っていた機能を基礎から学ぶことができたという好評だった。

寒さを吹き飛ばせ！楽しく健康ストレッチ講座

<大和田公民館>

- 開設の趣旨 自宅でも取り組めるストレッチを学び運動習慣を身に付ける。
- 期 間 令和3年1月19日（火曜日）
- 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・20人
- 参 加 者 20人
- 講 師 サークル講師 年増 千春
- 事業内容 椅子を使用することで高齢者でも手軽に行えるストレッチを体験し、体を動かす楽しさや爽快感を味わう。

○ま と め

コロナ対応で自宅にとじこもる時間が増える中、無理なく取り組めるストレッチを学び日頃の運動不足を解消するとともに、運動習慣を身に付けていただけるよう講座を企画した。

講師の提案により椅子を使用するストレッチ内容であったが、膝に痛みがある方も、高齢の方も安心して参加していただけたと思う。「運動は脳トレの一つです。」と講師が案内していたとおり手足を大きく動かし、2時間の講座中飽きることなく集中して取り組んでいた。

アンケート結果も好評であり、今後運動系の講座を希望する方も多かった。参加年齢を特に設定していなかったためか、運動強度を増やしてほしいなどといった声も複数寄せられた。

健康への関心は高く、より幅広い年齢層の方に参加していただけるよう今後も企画していきたい。

講師が指導するサークルへの見学希望者も複数おり、館利用のきっかけ作りになったと思われる。



早春！ノルディックウォーキング講座

〈大和田公民館〉

- 開設の趣旨 健康的で充実した生活を送るための基礎体力増進を図る。
- 期 間 令和3年3月10日・17日の毎週水曜日（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・30人
- 参 加 者 31人 参加延べ人数59人
- 講 師 特定非営利活動法人日本ノルディックウォーキング協会
- 事業内容 ノルディックウォーキングの技法を学び全身を効率よく動かすことによって運動する楽しさを学ぶ。

○ま と め

北欧発祥のノルディックウォーキングはスキー競技であるクロスカントリーのオフシーズン中のトレーニングを起源とするスポーツで、幅広い年齢層の方に親しまれている。器具を使って四肢を安定させ無理なく関節の可動域を広げるとともに、効率よく有酸素運動ができることから注目されている。

軽体育室で軽いストレッチの後、屋外でウォーキングの講習を受け道路に出て付近を散策した。

コロナ対応のためマスクを着用してもらい、ソーシャルディスタンスを保ちながらではあったが、体調を崩すこともなく全員がノルディックウォーキングに取り組んだ。傾斜のある公園や坂道での講習では関節に負担がかかりにくい歩き方など日常生活で取り入れられる工夫も教わり参考になったようだった。

当日は快晴で屋外での解放感もあり、運動する楽しさを満喫してもらえたようだった。アンケートでは、講座を継続希望する声が多数寄せられた。



体重を利用したストレッチの様子



坂道での歩行練習の様子

人権研修

<大和田公民館>

○開設の趣旨 公民館利用団体の代表者を対象に人権研修を行う。

○期 間 令和2年10月31日(土)

○時 間 午前10時～正午まで(計2時間)

○対 象 大和田公民館利用者懇談会運営委員会委員

○参 加 者 7人

○事業内容 啓発誌『人権アラカルト』配布
各利用団体代表者へ配布(窓口・郵送70団体)

○ま と め

毎年、利用者懇談会後に人権啓発教材のDVDを視聴していただく内容の研修を行っていたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため利用者懇談会の開催を中止した。

代替措置として上記のとおり開催した運営委員会の委員に対し会議終了後、啓発誌『人権アラカルト』を配布した。また、利用者懇談会構成員である各団体の代表者に対して会議資料等と併せて啓発誌を窓口又は郵送配布した。