
絵本の広場

〈中央公民館〉

- 開設の趣旨 幼児、小学生及び保護者を対象に絵本の読み聞かせを行い、本に親しむきっかけ作りをする。
- 期 間 令和3年5月18日、7月20日、10月19日、12月21日、令和4年3月15日の第3火曜日(計5回)
- 時 間 午後3時～3時30分(計2時間30分)
- 対象・定員 市内在住又は在勤の幼児、小学生及び保護者・20人
- 参加者 参加延べ人数43人
- 講師 読み聞かせグループ・十二の会
- 事業内容

回	月 日	内 容
1	令和3年 5月18日(火)	グリーンスペシャル
2	令和3年 7月20日(火)	サマースペシャル
3	令和3年10月19日(火)	秋のスペシャル
4	令和3年12月21日(火)	クリスマススペシャル
5	令和4年 3月15日(火)	春のスペシャル

○ま と め

今年度は、毎月ではなく、年間5回の計画とし、実施した。新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、参加者は20人までとし、ソーシャルディスタンスを十分に取るなどの感染対策を行い実施した。予想よりも多くの家族の参加があり、みんな行儀よく集中して話を聞き、読み聞かせを楽しんでいた。

途中から対象を大人にも広げようという声が出て、広報にいざにもその旨を掲載したところ、大人だけの参加もあった。感想も「よかった、また来たい」というものだった。



サマースクール

〈中央公民館〉

○開設の趣旨 夏休み期間に、青少年の体験学習の機会を提供する。リサイクルや環境の大切さについて考える機会とする。

○期 間 令和3年7月29日、30日、31日（計3回）

○時 間 午前10時～正午（計6時間）

○対象・定員 市内在住の小学4年～6年生・18人

○参加者 5人 参加延べ人数11人

○講師 第1日：荻原 洋志、櫻 博子、第2日：荻原 洋志
第3日：斎藤 政登

○事業内容

回	月 日	内 容
1	7月29日（木）	手作りけん玉で遊ぼう
2	7月30日（金）	川の観察と生物
3	7月31日（土）	プラネタリウムの作製

○ま と め

今回は18人の募集人数に対し、応募が5人となり大幅に定員割れとなった。新型コロナウイルス感染症のまん延防止等重点措置が適用されていたことが原因と思われるが、参加者は大変熱心に活動していた。

今回のテーマも身近な興味がそそられるものであり、どの日も楽しく活動でき、主催者の趣旨を参加者に伝えることができた内容であった。

中学生、高校生、大学実習生、そして保護者のボランティア参加があり、役割分担を適切に行い、2日目の「川の観察」も安全に行うことができた。



パソコン・サロン

〈中央公民館〉

- 開設の趣旨　　これからパソコンを勉強しようとしている人、入門講習を終了して更にスキルアップを目指す人のために、パソコン指導者のボランティアサークルと連携して開設する。
- 期　　間　　令和3年4月13日～令和4年3月22日（計24回）
- 時　　間　　毎月第2・4火曜日の午後1時30分～4時
毎月第3火曜日の午後6時～8時（新型コロナウイルス感染症の感染拡大により5月以降は中止）（計59時間30分）
- 対象・定員　　市内在住又は在勤の方で、初心者講習を終了した方又はこれからパソコンを始めたい方・12人
- 参加者　　参加延べ人数209人
- 参加費　　無料
- 講師　　パソボラいるか（パソコン指導者ボランティアサークル）
- 事業内容　　参加者個人が学習したいレベルに合わせた内容で実施している。
- まとめ

講師は、平成15年11月に当館で開催した「パソコン指導者養成講座」を修了した有志により発足した「パソボラいるか」のメンバーが、ボランティアで務めている。

公民館開催の初心者パソコン講座修了者やパソコン操作を学びたい方を対象に、当日直接申込制で、それぞれの参加者の質問に個別対応する場となっている。参加者には、丁寧な指導で分かりやすいと好評を得ている。次年度も広報にいざや市ホームページへの掲載、各公民館へのポスター掲示等を通して、広く周知したい。



生活環境講座

～害虫の生態と効果的な撃退法～

〈中央公民館〉

- 開設の趣旨 害虫の種類とその生態を知り、そこから導き出された効果的な撃退方法を生活に役立てる。
- 期 間 令和3年6月4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・18人
- 参加者 13人
- 講師 アース製薬株式会社トレーディングマーケティング課長
管理薬剤師 貞森 邦生

○事業内容

- 1 講師紹介と講師挨拶
- 2 害虫について
- 3 ゴキブリとは
- 4 ゴキブリはなぜ駆除が難しいのか？
- 5 ゴキブリ対策と蚊対策

○まとめ

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、定員を制限し、当日は13人の参加があった。実験用の本物の生きたゴキブリを持参して、実際に殺虫剤を噴射して見せてくれた。そのため、参加者は最後まで集中して聞いていた。2時間の講義でも短く感じるほどの雰囲気が進んだ。

ゴキブリを駆除すると一概に言ってもいろいろな方法があり、適切な方法で行うことが効果を高めるということが分かり早速実施しようという声が上がった。

最後に蚊対策についての話があった。「年間80万人以上の人々が蚊に刺されてことから感染症にかかり命を失っている」という話に、新型コロナウイルス感染症の感染が拡大している中で、他人事ではないという意識で参加者は聞き入っていた。



生活環境講座

～目からうろこのカビ対策～

〈中央公民館〉

○開設の趣旨 防カビスペシャリストから、カビを発生させないために気を付けることを学び、高温多湿の夏に備える。

○期 間 令和3年6月11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・18人

○参加者 14人

○講師 防カビ工事専門業者有限会社
プレモ取締役 山田 和彦



○事業内容

- 1 講師紹介と講師挨拶
- 2 カビを知りましょう
- 3 カビは人体に有害なのか？
- 4 何故、住まいにカビが発生するのか？
- 5 皆さんが行うカビ取り・カビ対策について
- 6 家庭で出来る「目からうろこのカビ対策」

○まとめ

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、定員を制限したが、当日は14人の参加があった。講師が実際に仕事を行う中で撮影した写真や動画等の資料をふんだんに活用した講義であった。そのため、緊迫した様子で、吸い込まれるように講義を聞き入っている参加者が多数いた。

カビと一概に言ってもいろいろな種類やパターンがあり、適切な方法で防カビ対策を行うことが効果を高めるということを参加者全員で認識することができた。

最後に、カビが発生し難い環境は、空気の循環と乾燥である。ただし、湿度が30%を下回ると人間の免疫力が落ち、ウイルスが好む環境になるのでくれぐれも注意するよという話があった。

初心者のためのエクセル講座

〈中央公民館〉

- 開設の趣旨 エクセル初心者を対象にエクセルの基本的な機能を学ぶ。
- 期 間 令和3年9月28日(火)～10月1日(金)(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ワードで文章を作成できる方・12人
- 参加者 9人 参加延べ人数36人
- 講師 パソコン指導者ボランティアサークル・パソボラいるか 片石 富子
- 事業内容

回	月日	内 容
1	9月28日(火)	エクセルの基礎知識 ほか
2	9月29日(水)	データの入力 ほか
3	9月30日(木)	表の作成 ほか
4	10月1日(金)	グラフの作成 ほか

○ま と め

家計簿や住所録を作るため、仕事に生かすため、老後生活の旅のデータ管理のためなど、エクセルを使ってそれぞれの目的のために、エクセルを学びたいということから講座は開催された。「初心者のための Microsoft Excel 2013」を基に、パソボラいるかのサポートによる懇切丁寧な指導が行われた。

アンケートでは、全ての受講者の評価が「良い」又は「大変良い」との結果で、十分な指導内容と思われる。

エクセル講座は、スマートフォンや携帯電話とは違い、表計算やデータ管理ができることから根強い人気のソフトウェアであり、需要に応えるためにもまだまだ講座開催の必要性があると考えます。



人権について考える

〈中央公民館〉

- 開設の趣旨 当館利用者を対象に人権について学習する。
- 期 間 令和3年11月27日(土)
- 時 間 午前10時40分～11時10分 (計30分)
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・12人
- 参加者 10人
- 事業内容 DVD「わっかカフェへようこそ～ココロまじわるヨリドコロ～」を視聴し、人権問題について学ぶ。
- ま と め

中央公民館利用者懇談会運営委員会の開催時に、参加した利用者を対象に上映した。

DVDの内容は、世の中には様々な方がおり、誤解がもとでうまくいかないことがあり、日本で生活する外国人が増え、多種多様な外国人が地域の中に溶け込んで生活していることから、日本のルールが守られないなど身近な問題をわっかカフェで話をしていくものである。

外国人とまずは知り合いになってみることで、違いを認め合い、ときには議論を戦わせ、コミュニケーションを深めていくことが、世界観を広げていく。外国人がどのような悩みを抱えているのかなどの悩みを知ることなどを紹介している。

また、人権を扱った冊子「人権ア・ラ・カルト」を利用者団体に配布し、啓発を図った。

目指せ自分の金メダル 今年もやります!

新座宏のボクシングエクササイズとダイエット

〈中央公民館〉

- 開設の趣旨 元プロボクサーで、現在、新座市役所職員の渡邊宏氏を講師に迎え、ボクシングスタイルのエクササイズ講座を行う。新型コロナウイルス感染症の影響による運動不足を補うとともに、ダイエット効果に結び付け、市民の健全な精神と肉体を培う一助とする。
- 期 間 令和3年11月6日・13日・20日・27日の土曜日（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・各回20人
- 参加者 19人 参加延べ人数36人
- 講師 新座市役所職員 渡邊 宏
- 事業内容
 - 1 講師紹介と講師挨拶
 - 2 準備運動 ストレッチ運動
 - 3 ボクシング講座 ボクシングの動き・パンチの打ち方・よけ方等
 - 4 エクササイズ講座
HIT（高強度インターバルトレーニング）の説明と実習
 - 5 ダイエット・減量講座 食事継続方法（糖質制限）
- ※ 講座終了後、自由参加でミット打ちを行った。
- ま と め

新型コロナウイルス感染症の感染予防として、参加を20人に制限し、毎週土曜日、計4回に分けて開催した。参加者は大変意欲的で、アンケートでは久しぶりにいい汗をかいたので、次の機会も参加したいという声が多数聞かれた。講師も1日限りで終わるのではなく、継続して複数回開催できたことを歓迎していた。今年度も、J:COMでは地域の話題としてテレビ放映された。



初級インターネット講座

〈中央公民館〉

- 開設の趣旨 インターネットを初めて行うための基礎知識と操作方法について学ぶ。
- 期 間 令和3年12月14日(火)～12月17日(金) (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ワードで文章を作成できる方・12人
- 参加者 13人 参加延べ人数50人
- 講師 パソコン指導者ボランティアサークル・パソボラいるか 宮田滋一
- 事業内容

回	月日	内 容
1	12月14日(火)	インターネットの基本
2	12月15日(水)	ヤフーによる検索
3	12月16日(木)	グーグルによる検索 ① 検索ボックスの使い方 ② 検索方法
4	12月17日(金)	③ 検索条件 ④ ネットからワードへのコピー ⑤ ネットの管理方法

○ま と め

今回は、ワードができる方と条件を付けた講座であったが、携帯電話のメールが打てる程度で、フォルダ管理や検索方法などは理解できる人が少なくカリキュラムを進めることに苦慮していた。

インターネットに係る機能の説明から検索方法とか、最短で問題が解決できる方法や要求に応じた情報にたどりつく方法などを学んだ。多くの参加者があり、熱心に実習に参加していた。



癒しの講座

～快眠セミナー～

〈中央公民館〉

○開設の趣旨 快適な生活を送るために、睡眠について考え、冷え性や肩こりを防ぎ、脳をリフレッシュする方法を学ぶ。

○期 間 令和4年1月20日（木）

○時 間 午前10時～11時30分（計1時間30分）

○対象・定員 市内在住又は在勤の方・18人

○参加者 8人

○講師 東洋羽毛株式会社(社)日本睡眠教育機構
認定上級睡眠健康指導士 新矢 昭吾

○事業内容

- ・「良質睡眠でキラキラ輝く私に！」
- ・睡眠マネジメントを管理しましょう。
- ・睡眠環境を整える（温度・湿度）・寝室環境・光・音
- ・やさしい気持ちで目覚めた朝は、その1日が輝きます。

○まとめ

癒しの講座として「快眠セミナー」講座を実施した。定員18人の予定であったが、新型コロナウイルス感染症のまん延防止等重点措置の適用の影響で、自粛を心掛けていた市民が多かったのか、9人の参加申込みとなり、当日は8人が参加した。

講義はとても分かりやすく、みんな熱心に聞いていた。最後の質問コーナーでは、個人的な悩みも発言された。

「睡眠についてメカニズムを知り何をすべきかがよく分かった」、「資料を自宅でもう一度じっくり読んで、気持ちの良い睡眠をしたい」等の満足をしたという感想が寄せられた。



スマホ体験教室「LINE講座」

〈中央公民館〉

○開設の趣旨 スマートフォンでよく活用される「LINEアプリケーション」をより有効に、安全に活用できるようになるために開設する。

○期 間 令和4年2月15日（火）

○時 間 午前10時～11時30分（計1時間30分）

○対象・定員 市内在住又は在勤の方・18人

○参加者 18人

○講師 ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザーリーダー
吉岡 肇 外2名

○事業内容

- ・基礎編（LINEアプリって何？）
- ・操作編（アプリケーションの使い方）
- ・応用編（機能をためしてみよう）

○まとめ

ソフトバンク株式会社のスマホアドバイザーからの誘いで、講座を企画した。参加申込み受付開始から2時間で定員に達し、キャンセル待ちも取ったが、キャンセルがなく、当日も申込者全員が参加した。

三人の講師は経験が豊富で、大変分かりやすい説明のため好評だった。1時間30分は丁度良い長さで、次回も参加したいという声が多かった。高齢者のスマートフォンの需要が増えてきているため、LINE以外のスマートフォンのアプリケーションを扱った講座をこれからも実施していきたい。





七夕コンサート ～津軽三味線の世界へ～

〈中央公民館〉

○開設の趣旨 地域の方々に、本物の芸術や文化を身近に感じ、見たり、聞いたり、今後の人生にいかしたりしてもらうことを目的とする。今回は、三味線による名曲の調べを楽しむ。

○期 間 令和3年7月4日（日）

○時 間 午後1時30分～3時（計1.5時間） ※午後1時開場

○対象・定員 市内在住又は在勤の方・80人

○参加者 61人

○講師 津軽三味線奏者 山中 裕史

○事業内容

第一部 津軽三味線について

- ・津軽じょんがら節
- ・津軽よされ節
- ・南部俵積み唄 他

第二部 会場のリクエストに応じて

全国各地の民謡メドレー

○ま と め

七夕コンサートは、平成27年度から始まった中央公民館の夏の恒例講座である。今回は、昨年度コロナ禍で中止となった津軽三味線の演奏会を行った。よく知られた民謡の曲が多かったため、参加者が口ずさむ場面もあり大変好評であった。

演奏者は鑑賞者が飽きないように、90分の中に話（トーク）とリクエストを取り入れてくれた。会場の参加者も演奏者もとても温かい気持ちになったという声もあり、大盛況で終わることができた。



人形劇フェスティバル企画準備会

〈中央公民館〉

- 開設の趣旨 市内及び近隣で活動する人形劇グループの合同公演を企画し、日程・準備事項を協議する。
- 期 間 第1回 令和3年6月25日（金） 顔合わせ、日程調整、
役割分担
第2回 令和3年10月7日（木） チラシ印刷 （計2回）
- 時 間 午前9時30分～11時30分 （計4時間）
- 対 象 人形劇団7団体
- 参 加 者 8人（人形劇あおむし、人形劇どんぐりっこ、人形劇団ラ・ペ、おはなしカスタネット、おはなしオルゴール、ふろしき座、たんぽぽ）
参加延べ人数12人
- 決定事項
- ① 開催日 11月28日（日） 午前9時30受付
 - ② 準備 11月27日（土） 午後1時（舞台準備） ※当日は午前9時集合
 - ③ 会場割
(ア) レクリエーション室（大きい子）
1部 あおむし ラ・ペ 2部 どんぐりっこ ふろしき座 たんぽぽ
(イ) 視聴覚室（小さい子）→おはなしカスタネット、おはなしオルゴール
 - ④ 広報活動
(ア) ポスター、チラシの作成及び配布（ポスター80枚、チラシ1,000枚）
(イ) ポスター、チラシの原稿は、人形劇あおむしが作成に当たる。
(ウ) 人形展示は、11月10日にガラスケース1台を事務室前に置き、展示する。たんぽぽ、ふろしき座担当。
(エ) 展示の看板は、人形劇団で用意する。あおむし、ラ・ペ担当
(オ) 広報にいざ及び市ホームページに掲載する。
 - ⑤ その他
(ア) 演目が決定したら中央公民館に連絡する。（プログラム作成）
(イ) 今年度はラ・ペ、舞台、照明を持参。
(ウ) 公民館で用意する物は、マイク一式2台、ピンマイク一式2台、延長コード、暗幕、黒ガムテープ、机（2）、パイプイス、畳（視聴覚室、レク室用）、CDデッキ、電子オルガン、くつ袋。
(エ) おみやげ→なし。終了後和室で反省会。
(オ) 保健センター駐車場借用（事前に借用願提出）

第27回人形劇フェスティバル

〈中央公民館〉

- 開設の趣旨 市内及び近隣で活動する人形劇グループの合同公演を通じ、子どもたちの情操を高める。
- 期 間 令和3年11月28日（日）
- 時 間 午前9時30分～正午（計2時間30分）
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方（子どもを含む）・80人
- 参加者 80人
- まとめ

会 場	演 目（団体名）
レクリエーション室 1部	9:30～10:30 ・こぶとりじいさん（あおむし） ・オオカミと子ブタくんたち（たんぽぽ）
	10:45～12:00 ・さるかに合戦（どんぐりっこ） ・ならなしとり（ふろしき座） ・ブレーメンの音楽隊（ラ・ペ）
視聴覚室	10:00～10:30 ・ひよこちゃんのさんぽ他（おはなしカスタネット） ・うさぎのおひるね他（おはなしオルゴール）

今年度は7団体が参加した。どの団体も日頃の成果がよく発揮され、人形劇や舞台演出も素晴らしかった。アンケートでも、「親子で安心して見ることができて、引き込まれた」「素晴らしかった」との感想が寄せられた。



夏の少しだけこわいお話

〈中央公民館〉

- 開設の趣旨 日本に伝わる民話・怪談を朗読や話劇で楽しむ。
- 期 間 令和3年8月7日(土)
- 時 間 午後3時30分～4時30分 (計1時間) 午後3時開場
- 対象・定員 市内在住又は在勤の親子・60人
- 参加者 24人
- 講師 話劇みのり 代表 山田 順子
- 事業内容

3Dプリンター、昔屋話吉 おばけ話、さがしものみつけた・・・、
ばけもの寺、耳なし芳一

○ま と め

今回は、新型コロナウイルス感染症の感染が拡大していたため従来のレクリエーション室より広い体育室で行った。また、入場は全て事前申込みに制限したため、参加者は例年より少なかったが、みんな熱心に聞き入っていた。

話劇はどの演目も大変すばらしく、音響の効果もあり、迫力があり好評であった。



実年セミナー

～人生100年時代を生きる～

〈中央公民館〉

○開設の趣旨 中高年を対象に、幅広い趣味や教養を広げるとともに仲間づくりと今後の生きがいとする。

○期 間 令和3年10月8日（金）

○時 間 午後10時～正午（計2時間）

○対象・定員 市内在住又は在勤の60歳以上・18人

○参加者 14人

○講師 彩の国生きがい大学 講師
笑い療法士 北沢 正嗣（あやしや こいつ）

○事業内容

- 1 講師紹介と講師挨拶
- 2 笑いの力で健康づくり
 - (1)笑いの力
 - (2)薬の力と自然治癒力
 - (3)つくり笑いで笑いの効果
 - (4)私の笑顔で周りも元気
 - (5)表情暗いと脳鈍る
- 3 友人づくりは安心づくり
 - (1)孤独と孤立
 - (2)社会参加が元気を延ばす
- 4 元気で長生きのコツとツボ

○まとめ

新型コロナウイルス感染症の感染予防として、定員を18人に制限したところ、定員で締め切った後も参加希望の問合せがあった。ユーモアを混ぜながらの参加者を飽きさせない講義で、2時間の講演でも短く感じるほどの雰囲気が進んだ。

「笑うことが健康に良いのがよく分かった」「友人づくりや社会参加が長生きの秘訣だった」など、大変参考になったという感想をたくさん頂いた。実年セミナーとして最適な講演内容と思われるので、今後も機会があったら計画したい。



シニア向け スマートフォンコース

〈中央公民館〉

○開設の趣旨 スマートフォンを持っていない方やこれから検討される方のための基本の操作、安全にインターネットの活用やアプリなどを学ぶ。

○期 間 令和3年11月4日(木)

○時 間 午前10時～正午 (2時間)

○対象・定員 市内在住又は在勤のシニアの方・15人

○参加者 11人

○講師 KDDI認定講師

○事業内容

- ・基礎編(スマートフォンって何?)
- ・基本操作編・応用編(インターネット)
- ・安全・安心便利なアプリ活動活用編(災害対策アプリほか)

○まとめ

スマホ初心者向けは人気が高い講座である。この講座はスマホを持っていない方や触ったことのない方が対象である。

これまでは、2日の講座であったが今年度は1日に短縮して実施した。

また、スタッフは1人であったが、手厚く指導・フォローを行ってくれた。アンケートでは8割近くが「大変良かった」という感想を述べ、「上級編も受講したい」という感想もあった。

当講座は、需要が高いことから来年度以降も継続して行いたい。

