

\*\*\*\*\*

## のびのびのびっ子絵本のお部屋

<青少年><1>

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

### 【事業概要】

講師を依頼しているのびっ子おはなし隊の活動と同じく、今年度で9年目を迎える講座である。幼い子どもと保護者が安心できる居場所づくりと、子育て中の親子の交流の場として開催を続けている。クリスマスのプレゼントおはなし会を含め、今年度は年間51回、延べ441名の参加者となった。毎回8名、3組から4組の親子の参加が見られる。内容は、絵本の読み聞かせ、ギター演奏に合わせての読み聞かせ、手遊び、ペープサートなど多岐にわたる。講師は参加者のために毎回、絵本の選定、当日の進行、練習に加えて毎月1回専任講師を招いての勉強会を続けている。毎週の講座開催には深く感謝している。また、講師は参加者を見守り、寄り添い、安心できる時間を過ごせるよう心掛けており、好評を得ている。

期間	①令和4年4月5日～令和5年3月28日の毎週火曜日、 ②令和4年12月17日（土）（計51回）（計26時間）
対象／定員	市内在住の乳幼児から小学生までの子及びその保護者／ ①12人、②各回7組（14人）
参加者数	①延べ参加者数441人、②延べ参加者数29人

### 【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	令和4年4月5日～令和5年3月28日（火） 午後3時30分～4時	絵本の読み聞かせ、手遊び、ギター演奏、ペープサート	のびっ子おはなし隊
2	12月17日（土） 午後3時30分～4時15分 午後3時～3時45分	読み聞かせ、ペープサート、手遊び、歌、紙芝居のクリスマスバージョン	のびっ子おはなし隊

\*\*\*\*\*

0歳児のための音楽教室 <青少年><2>

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

【事業概要】

講座開催時の参加者対象のアンケートで、親子参加型の講座の要望が多くあり、その中で、0歳から1歳6か月までの乳幼児を対象とした講座を開催したいと思い企画した。新型コロナウイルス感染症の影響を受け、3年間講座を開催することができなかったが、参加人数を制限し、親子で歌うカリキュラムはCDを流すなどして開催した。透明な傘に「あめふりくまの子」のシーンを描いた傘シアター、絵本の読み聞かせ、クラシック音楽に合わせたボール遊び、ベビーマッサージなど、講師のピアノ演奏に合わせた体験型の講座であり、自宅でも親子で楽しめる内容となっている。

期間	令和4年6月10日・24日、7月8日の金曜日 (計6回) (計6時間)
対象/定員	3か月から1歳3か月までの子及びその保護者/32人
参加者数	延べ参加者数36人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	6月10日(金) ①午前10時~10時45分 ②午前11時15分~正午	・おはようの歌・ベビーマッサージ・音楽に合わせて楽器でリズムをとる・クラシック音楽に合わせたボール運動・傘シアター・さようならの歌	マンマ・ミュー・サローネ 後藤 ゆり
2	6月24日(金) ①午前10時~10時45分 ②午前11時15分~正午	・おはようの歌・ベビーマッサージ・音楽に合わせて楽器でリズムをとる・読み聞かせ・クラシック音楽に合わせたボール運動・さようならの歌	
3	7月8日(金) ①午前10時~10時45分 ②午前11時15分~正午	・おはようの歌・ベビーマッサージ・音楽に合わせて楽器でリズムをとる・クラシック音楽に合わせたボール運動・輪唱・さようならの歌	



\*\*\*\*\*

# 小学生のためのフラワーアレンジメント

<青少年><4>

## ～母の日のハーバリウム～

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

### 【事業概要】

小学生が花やその他の植物と触れ合う時間を持ち、母親のために心を込めた作品作りを体験できるよう講座を企画した。ビンのなかに割り箸でプリザーブドフラワーを詰めていく作業は見た目より難しく、苦勞している児童が多く見受けられた。専用のオイルを注ぐと小さな花は浮き上がってしまうため詰め方に工夫も必要になる。一人一人が講師のアドバイスに助けられながら、贈る相手を想って作品を仕上げる事ができた。

日時	令和4年5月7日(土) ①午後1時～2時30分、②午後3時～4時30分(計2回)(計3時間)
対象/定員	市内在住の小学生/各15名
参加者数	①15人、②5人
参加費	材料費500円
講師	公益社団法人日本フラワーアレンジメント協会 斯波 直美



\*\*\*\*\*

## 親子で茶道体験

<青少年><5>

### ～おもてなしのこころをまなぶ～

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

#### 【事業概要】

夏休みの親子体験講座として、茶道を通じて日本の伝統文化に触れること、日本人が大切にしている「おもてなしの心」を育てることを目的として企画した。親子でお互いに相手を思いながら交代でお茶を点てた。お茶の点て方（お点前）、いただき方、座り方、礼（お辞儀）の仕方、立ち方、歩き方などを講師から学んだ。残念ながら男子児童の参加がなかったが、小学生対象の講座は男女を分けるハードルも低いため、今後、講座の周知と募集方法に更に工夫を加えたい。

日時	令和4年8月4日（木）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	市内在住の小学生及びその保護者／12人
参加者数	12人
参加費	材料費500円
講師	大日本茶道学会正教授 小糸 仙智

\*\*\*\*\*

## ゾウキリンのおきあがりこぼしづくり

<青少年><6>

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

#### 【事業概要】

ゾウキリンをモチーフにした物づくりの講座である。新型コロナウイルス感染症の影響を受ける以前はロビーイベントとして開催していた。昨年度は多くの申込みがあったが開催することができなかった。市民に愛されるゾウキリンのキャラクターで昔ながらの愛着ある玩具「おきあがりこぼし」を作った。参加者は大人と子どもが半数ずつとなった。ゾウキリンの模様はN i i z aの文字が隠されているが、参加者には新たな発見となった。一人一人が模様をアレンジしてオリジナル作品を作成した。当日はシティプロモーション課から制作過程の取材を受けた。

日時	令和5年3月19日（日）午後1時～3時（2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／15人
参加者数	9人
講師	クラフトクリエイター 牧島 幸子

\*\*\*\*\*  
**小中学生のためのフラワーアレンジメント講座**      <青少年><7>  
**～お正月のアレンジメントづくり～**

\*\*\*\*\*  
【野火止公民館】

【事業概要】

講師の協力の下に、埼玉県花育体験・福祉園芸体験制度を活用して講座を開催した。メインとなる生花を埼玉県の生花栽培農家から提供してもらい、小・中学生が、花や植物に親しむ機会を作る講座となっている。生花の種類ごとに異なる花の扱い方についても学ぶことができ、季節の作品作りを通じて、お正月など季節の行事についても学ぶことができた。参加者は小学1年生から中学1年生までと年齢に幅があったが、講師の工夫で一人一人が作品作りに集中して満足できる時間を過ごすことができた。

日時	令和4年12月27日（火）①午後1時～2時30分、②午後3時～4時30分（計3時間）
対象／定員	市内在住の小学生及び中学生／各15名
参加者数	延べ参加者数25人
参加費	材料費600円
講師	公益社団法人日本フラワーアレンジメント協会    斯波   直美



\*\*\*\*\*

## まちかどサイエンス

<青少年><8>

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

### 【事業概要】

大人も子どもも誰もが感じている日常のある不思議な現象を化学の力で解き明かしていく講座である。何気ない疑問から科学を身近に感じ、楽しく学ぶことを目的とした。①ストロー吹き矢を使って長さの違うストローではどちらの中に入っている綿がよく飛ぶかを検証し、仕事とエネルギーの関係を学ぶ。②チリモン（チリメンモンスターの略：乾燥ちりめんじゃこの中に入っているいろいろな魚の子ども、タコやイカ、貝、エビやカニ、クラゲやヒトデなどの生き物のこと）を探して海の生き物と環境について学ぶ。③砂金採掘の要領で水を使って鉱山の砂から結晶を取り出し、結晶から地球の地層と歴史を学ぶ。

期間	令和4年6月19日、8月21日の日曜日、令和5年1月28日（土）（計3回）（計6時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の小学生以上／15人
参加者数	①16人、②8人、③5人、延べ参加者数29人
参加費	材料費300円

### 【各回の事業内容】

回	日時	内容	
1	6月19日（日） 午後1時30分～2時30分	あそびながら楽しい物理学入門	埼玉たのしい科学 ネットワーク 小林 眞理子
2	8月21日（日） 午後1時～3時	探そうチリメンモンスター・ 小さな生きものゲットだぜ	
3	1月28日（土） 午後1時～3時	さがそうキラキラ結晶！鉱 山の砂から地球のひみつを 探る	

\*\*\*\*\*  
**季節のクラフトづくり** <青少年><9>  
**～ビンの中のお花畑・フラワードームづくり～**  
 \*\*\*\*\*  
 【野火止公民館】

【事業概要】

ドライフラワーとハーバリウムオイルを使って夏向けのスノードームを作る。ドームの中で雪が降り注ぐスノードームの素材を変えてフラワードームを作った。底からのぞいても、正面から見ても、上からのぞいても表情が変化する華やかな作品が出来上がった。

日時	令和4年7月24日(日) ①午後1時～2時30分、②午後3時～4時30分(計3時間)
対象/定員	市内在住の小学生及び中学生/各回10人
参加者数	①9人、②11人、延べ参加者数20人
参加費	材料費600円
講師	公益社団法人日本フラワーアレンジメント協会 斯波 直美

\*\*\*\*\*  
**季節のクラフトづくり** <青少年><10>  
**～お月見うさぎの和風飾り～**  
 \*\*\*\*\*  
 【野火止公民館】

【事業概要】

歳時記に合った季節ごとの作品作りを通じて行事を知り、作品作りを楽しむ。和布では扱いやすいちりめんを使用してうさぎが十五夜の月の中で跳ねる和風の作品を作る。

日時	令和4年9月8日(木) 午前10時～正午(2時間)
対象/定員	市内在住の小学生以上/12人
参加者数	12人
参加費	材料費500円
講師	クラフトクリエイター 牧島 幸子

\*\*\*\*\*

季節のクラフトづくり <青少年><11>  
～ハロウィンの和風飾り～

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

【事業概要】

飾って楽しい作品づくりを楽しむ講座。日本でも楽しいイベントとして定着してきたハロウィンをちりめんを使用することで和風に表現した。

日時	令和4年10月15日(土) 午前10時～正午(2時間)
対象/定員	市内在住の小学生以上/12人
参加者数	4人
参加費	材料費500円
講師	クラフトクリエイター 牧島 幸子

\*\*\*\*\*

紙ひこうきつって あそぼう <青少年><12>

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

【事業概要】

よく飛ぶ紙ひこうきを作ってその場で飛ばし、親子で楽しい時間を過ごす。おはなし会で講師を務めている「のびっ子おはなし隊」の協力の下、今年度で4回目の開催となる未就学児から大人まで人気の高い講座である。新型コロナウイルス感染症の影響を受け、参加人数を縮小しての開催となった。紙ひこうきはよく飛ぶように毎年改良され「神ひこうき」と呼ばれている。紙ひこうきの折り方、上手な飛ばし方を学び、飛距離を計測する。子どもが大人より遠くまで飛ばせることもあり、親子で楽しむことができる講座となっている。

日時	令和4年7月30日(土) ①午前9時30分～10時30分、 ②午前10時45分～11時45分(計2時間)
対象/定員	3歳から小学生までの子及びその保護者/各回12人
参加者数	①10人、②14人
講師	のびっ子おはなし隊



\*\*\*\*\*

## 漢字の雑学入門

<成人><14>

～漢字の成り立ちと長寿を祝う漢字について～

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

### 【事業概要】

ひとつの漢字が持つ本来の意味を成り立ちから理解して漢字に親しむための講座である。受講者の多くが年配者であるため、長寿にちなんだ漢字をテーマにして、長寿のための漢字健康法等のお話をしてもらった。最初に「一読十笑百吸千字万歩」の説明があった。小説『山月記』の作者中島敦の祖父で漢学者の中島撫山氏が提唱した健康法である。毎日一時間本を読み、とにかく笑い、深呼吸をだいたい百回、字をたくさん書き、一万歩歩くという意味がある。また、長寿のお祝いの名称一覧として、還暦から皇寿までの漢字と意味を学んだ。以前は白寿(九十九歳)、紀寿(百歳)までは耳にすることがあったが、長寿時代を迎えた現在では、百一賀(百一歳)、茶寿(百八歳)、皇寿(百十一歳)まで祝われるようになった。時代の変化によって使用される漢字も変化してくる様子を知ることができた。

日時	令和4年6月12日(日)午後1時30分～3時 (1時間30分)
対象/定員	市内在住又は在勤の方/20人
参加者数	16人
講師	漢字教育士 玉越 敬彦



\*\*\*\*\*  
 ヨーロッパ文学を読む～若き日のグリム兄弟： <成人><15>  
 『グリム童話』が生まれるまで～  
 \*\*\*\*\*  
 【野火止公民館】

【事業概要】

ヨーロッパの文学作品を取り上げ、作品と作者、その時代背景について学んだ。世界中で知られ、親しまれている『グリム童話集』から、編者のグリム兄弟と兄弟が活躍した時代のドイツの時代背景についてお話を伺った。『グリム童話集』とはグリム兄弟が集めたメルヒェン(昔ばなし)が彼らの手によって編さんされたお話集であり、1812年のクリスマスに『子どもと家庭のメルヒェン集』という書名で出版された。その通称が『グリム童話集』であり、アンデルセンの童話集と違い創作ではない。内容は、民間に口伝えで伝承された「民話」と呼ばれるもので、初版から手を加え、1857年までに 7 版出版された。現在私たちが目にするものはこの第 7 版となるそうである。また、編者のグリム兄弟は大学では法学を学ぶが、後に『ドイツ語辞典』の編纂に係る著名な学者となっている。童話集の中のお話の一つ一つには KHM で始まる通し番号がついているが、そこから研究資料としての側面がうかがわれる。童話集の挿絵の紹介もあり、細部にわたる細やかな描写にはドイツの銅版画技術の高さが感じられた。世界中 100 か国以上で翻訳されており、聖書に次いで翻訳された文学作品と称されているそうである。

日時	令和4年10月29日(土)午後1時30分～3時 (1時間30分)
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	12人
講師	駿河台大学准教授 小林 将輝



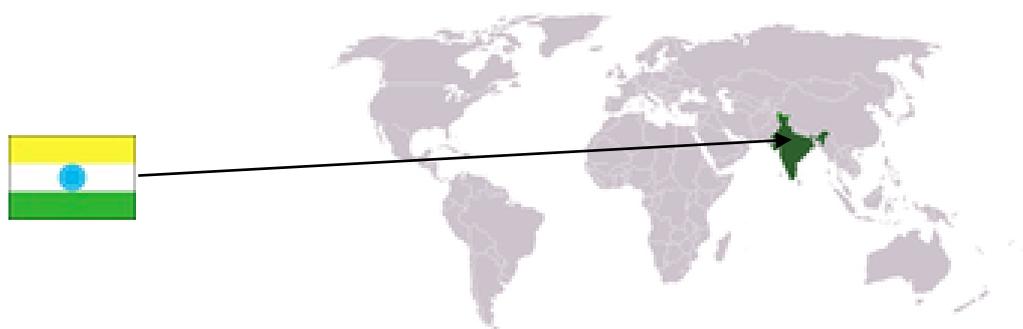
\*\*\*\*\*  
 世界の文化を学ぶ みんなの知らない国インドー実は日本 <成人><17>  
 とつながっている文化・歴史・政治・経済

\*\*\*\*\*  
 【野火止公民館】

【事業概要】

同じアジア圏の国インドについて学ぶ講座である。インドは南アジアに位置し、パキスタンやネパール、中国などと国境を接している。人口は世界第2位、国土は日本の約8.8倍といわれる多民族国家である。講師は、留学以来インドに魅せられ、仕事を通じてインドに通算22年駐在経験がある。インド・南アジアの事情に精通している講師に、神秘的な国インドの魅力と共に、その文化、歴史、仏教を通じての日本との深い関わりなど多岐にわたってお話を伺った。講座の終盤には講師自ら、インド音楽を歌と踊りのパフォーマンスで披露してくれた。明るくエネルギッシュなダンスからは、戦争、身分制度という歴史の波の中を常に前向きに生き抜いてきたインドの人々のパワーを感じることができた。

日時	令和4年7月17日（日）午後1時～3時（2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	19人
講師	合同会社インド総合研究所 久保木 一政



\*\*\*\*\*  
 国際協力講座 NGO活動～バングラデシュの子どもたち<成人><18>  
 もたちに学校を・教育こそが未来をつくる～  
 \*\*\*\*\*  
 【野火止公民館】

【事業概要】

NGO団体としてよく耳にする団体は国境なき医師団であるが、1971年にフランスの医師とジャーナリストのグループによって作られた非政府組織である。民間で非営利の医療・人道援助団体であり、紛争や自然災害、貧困などによって危険な状況にある人々に、独立・中立・公平な立場で緊急医療援助を届けている。講師は自身の経歴とNGOとNPOの違い、自身が代表理事を務めるYOU&MEファミリーが任意団体として設立され、その7年後にNPO法人化された経緯、手続などを丁寧に説明してくれた。NGOは政府に対して民間であることを強調しており、NPOは企業に対して非営利であることを強調しているが、実質では同じ意味だということである。どちらも団体の立場の中立性、独立性を強調している。講師はバングラデシュの子どもたちに学校を設立し、バングラデシュ各地の学校視察と授業ボランティアを通じて“楽しみながら学び子どもの個性を伸ばす”教育を推進した。保護者会を通じて保護者の理解と協力を得ることで少しずつ校舎も拡大し、子どもたちの生活面は向上していった。苦労話ではなく、関わった全ての人々が協力して、心から楽しく熱意をもって活動している姿が印象的だった。このような活動に興味を持っている参加者がおり、講座終了後、講師と連絡先を交換していた。「今日は講師をさせていただいてよかった」、「講座に参加して良かった」という双方の言葉があった。

日時	令和4年8月20日（土）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	7人
講師	NPO法人YOU&MEファミリー代表理事 玉木 由美



\*\*\*\*\*

## 癒しの空間をつくる ～多肉植物の寄せ植え講座～

<成人><20>

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

### 【事業概要】

見た目にもかわいらしい多肉植物を直径8センチの植木鉢に植えていった。土に触れ、植物と触れ合う時間を持つことでリラックスしたひとときを過ごしてもらうための講座である。植物は季節の物を使用するため、赤く紅葉しているものもあるが暑い時期には緑色に変わっているようで、開催時期によって多肉植物の色、形、種類には変化がある。植木鉢の底にネットを入れ、底石を入れて土を入れる。大苗、中苗、小苗の順番で植え、最後にハートかずらをピンセットで差し込んだ。プレゼント用にラッピングの指導もあり、季節ごとの水やりの方法などの説明もあり、参加者には憩いの時間となった。

日時	令和4年6月16日(木)午後1時～3時(2時間)
対象/定員	市内在住又は在勤の方/15人
参加者数	14人
参加費	材料費2,000円
保育人数	0人
講師	多肉植物アレンジメント協会 大古 よう子



\*\*\*\*\*

睡眠マネジメント講座  
～穏やかに健康にすごすために～

<成人><21>

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

【事業概要】

日本は睡眠不足大国と言われているが、健康で元気に生活するためには十分な睡眠時間と質の良い睡眠は欠かすことができない。良い睡眠とはどのようなものか、良い睡眠を取るために必要なことは何かを知り、より充実した生活を過ごすために講座を企画した。講師は、上級睡眠健康指導士の資格を持つ睡眠のスペシャリストである。健康の3大要素の一つである睡眠。「良い睡眠」の3か条として「寝つきが良い」「ぐっすり眠る」「寝起きがすっきり」などが挙げられた。就寝3時間前には食事を済ませ、内臓の休息時間を取り、内臓を温めることで身体をめて眠気を促す。朝はしっかりと朝日を浴び、朝食を取って身体を目覚めさせる。規則正しい生活を基本に、昼間は運動をして身体を動かすなど普段の生活習慣を見直すきっかけづくりになった。

日時	令和4年5月20日（金）午後1時30分～3時 （1時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	18人
講師	東洋羽毛工業（株）上級睡眠健康指導士 新矢 昭吾

\*\*\*\*\*

**色と光のペーパーアート** <成人><22>  
**ローズウィンドウづくり**

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

【事業概要】

ローズウィンドウは、ステンドグラスの美しさを薄い色の付いた紙で表現するペーパークラフトである。元は大聖堂などにある大きな円形のステンドグラス(バラ窓)を指す言葉であり、バラ窓のように美しいパターンや色を表現していることから、このように呼ばれている。まだなじみの浅いローズウィンドウの講座をクリスマスの時期に合わせて、オーナメントにもなる作品作りを体験してもらえるように講座を企画した。光を透す薄い色の付いた紙と台紙、スティックのりとはさみがあれば作品を作ることができる。ステンドグラスと比べると簡単に作成することができるが、完成品の美しさと繊細さはそれに並ぶほどである。親子で楽しんでもらえる講座と大人が楽しめる講座の2回に分けて開催した。

期間	令和4年11月20日、12月4日の日曜日（計2回） （計4時間）
対象／定員	①市内在住の小学生及びその保護者／20人 ②市内在住又は在勤の方／15人
参加者数	①17人、②13人、延べ参加者数30人
参加費	①材料費940円、②材料費700円

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	11月20日（日） 午前10時～正午	親子でローズウィンドウづくり	一般社団法人日本 ローズウィンドウ 協会認定講師 伊藤 万里子
2	12月4日（日） 午前10時～正午	大人のためのローズウィンドウづくり	

\*\*\*\*\*  
**ふるさとフォト講座 写真を趣味** <成人><23>  
 に加いませんか?～初夏の野火止用水を写す～  
 \*\*\*\*\*  
 【野火止公民館】

【事業概要】

写真を趣味にしたい人を対象にした、風景写真を専門に撮影している現役のプロの写真家による写真講座である。撮影会の事前アドバイスとして、撮影時にファインダー越しに白く写る部分についてどんなに小さな部分でも白が一番目立ってしまうので、気を付けるように注意を受けた。撮影会当日は講師主催の写真クラブ「広映会」の会員が補助につき参加者にアドバイスをしたり参加者からの質問に対応したりしてくれた。最終日は参加者各自が作品を持参し、講師からアドバイスを受けた。参加者一人一人のレベル、経験値の違いはあったが、講師が参加者に寄り添った対応をしてくれたため、参加者には好評だった。

期間	令和4年5月20日、6月3日・17日の金曜日（計3回） （計6時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／15人
参加者数	延べ参加者数41人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	5月20日（金） 午前10時～正午	座学：カメラの使い方（簡単なカメラから上級カメラまで）	写真家 原模 春夫
2	6月3日（金） 午前10時～正午	撮影会：撮影会に参加して、対応力をつける。	
3	6月17日（金） 午前10時～正午	座学：プリント済の作品を考察、評価。プリントが作品であることに気付く。	

\*\*\*\*\*

### ゆかた着付け講座

<成人><24>

#### ～夏はゆかたでお出かけしましょう～

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

#### 【事業概要】

ゆかたの魅力を体感してほしいと思い、1回の講座でも着付けを身に着けることができるゆかたの着付け講座を開催した。大江戸新座祭りの直前の開催でもあり、お祭りに是非、自身でゆかたを着て出掛けたいという参加者も多かった。下着や小物など用意するものが多いが、ゆかた、半幅帯、小物は講師のレンタルもあり、初めから全てを買いそろえることなく、必要な小物類などを確認することもできた。帯結びは「カルタ結び」を学んだ。簡単に覚えることができ、形も可愛らしいことから参加者には好評だった。帯締めと帯留めの紹介もあり、ゆかたの楽しみ方が広がった。

日時	令和4年7月1日（金）午後6時～8時（2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の女性の方／8人
参加者数	6人
講師	着物コンサルタント 飯岡 美絵

\*\*\*\*\*

### 手作りこんにゃく講座

<成人><25>

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

#### 【事業概要】

こんにゃく芋から手作りこんにゃくを作る講座である。時間と手間が掛かると思われがち作業も、ミキサー、フードプロセッサーを使用して2時間で作ることができた。普段口にしていないこんにゃくとの味、食感の違い等をこんにゃく作りを通じて実感することができた。こんにゃく芋は大きな芋に出てきたこぶの部分をとって畑に埋め、1年後にはそれを掘り、また埋めての繰り返しで大きくなる。今回、講師が用意したものは3年物でグルコマンナン(植物繊維)が豊富に含まれ一番美味しいそうである。こんにゃくの美味しい食べ方についても学ぶことができた。

日時	令和5年2月16日（木）午前10時～午後零時30分 （2時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／15人
参加者数	14人
参加費	材料費700円
講師	H i n a c a f e 杉本 寧子

\*\*\*\*\*  
**つくって演じる手袋人形** <成人><26>  
 \*\*\*\*\*  
【野火止公民館】

【事業概要】

「人形劇の楽しさを人形作りから体験してもらい、サークルメンバーを募りたい」という人形劇サークルからの申出があり講座を企画した。全2回の講座で、1回目は軍手でこぶたの人形を作った。2回目は「三匹のこぶた」の配役を決め、参加者が2グループに分かれてシナリオを見ながら実際に演じてもらった。それぞれのグループが2回ずつ演じ、ビデオ撮影をしたものを全員で鑑賞した。演じている間は自身の演技を見ることができないが、ビデオで鑑賞することでそれぞれの演技を振り返った。チームワーク良く演じることの難しさなどを実感していた。講座終了後、1名の参加者がサークルに加わった。新型コロナウイルス感染症の影響で活動が制限されて以降、活動を終了したサークルやメンバーが減少したサークルがあった。活動を存続するためにも、このような機会を作る必要性を感じた。

期間	令和4年5月21日・28日の土曜日（計2回） （計6時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／16人
参加者数	10人、延べ参加者数20人
参加費	材料費200円

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	5月21日（土） 午前9時30分～ 午後零時30分	軍手を使ってこぶたの人形を作る。	人形劇あおむし
2	5月28日（土） 午前9時30分～ 午後零時30分	2グループに分かれて台本の読み合わせをして、実際に人形劇を演じる。撮影したビデオを見ながら感想を述べあう。	

\*\*\*\*\*  
**春の草木染～藍染のランチョンマット**                      <成人><27>  
 \*\*\*\*\*  
 【野火止公民館】

【事業概要】

昨年度に続き、要望が多かった草木染の講座を今年度は藍染体験で企画した。植物を使用した草木染の染色は色合いも美しく、目にもやさしい。藍染は藍を準備する段階から手間の掛かる作業が多く、染料に浸けては空気に触れさせる作業を繰り返し、深い藍色に染まる。講師の協力で事前に用意した藍を鍋ごと持ち込み、短時間でランチョンマットを藍色に染め上げることができた。染料には2回浸すだけだったが、1回目と比べて濃い藍色に変わった。また、空気にさらされることで藍の色が変化していく様子に参加者は目を奪われた。昔は薬草を煎じて残ったもので布を染めていたということで、物を無駄にすることのない先人の知恵を学ぶことができた。

日時	令和4年5月19日（木）午前10時～午後零時30分 （2時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／12人
参加者数	12人
参加費	材料費1,300円
講師	草木染講師 小林 善江



\*\*\*\*\*  
**季節の和菓子づくり** <成人><28>  
 \*\*\*\*\*  
 【野火止公民館】

【事業概要】

新型コロナウイルス感染症の影響から開催を自粛していた調理講座を3年ぶりに調開催した。持ち帰ることを前提として、季節を感じるができるお祝いの和菓子づくりを2回企画した。どちらも電子レンジを使用して道明寺粉や餅粉を簡単にお餅の状態にすることができた。手に入りにくい柏の葉、笹、桜の葉なども全て講師が用意してくれたため、本格的な和菓子を作ることができた。自宅で材料をそろえることができるように専門の業者も紹介してくれた。アンケートには「自宅でも作ってみようと思う。」「子どもや孫と作ってみたい」という感想も多く、家族と一緒に手作りした和菓子で子どもたちの成長をお祝いしてほしいと思う。

期間	令和4年4月26日、令和5年2月21日の火曜日（計2回） （計4時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／15人
参加者数	①14人、②15人、延べ参加者数29人
参加費	材料費600円

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	4月26日（火） 午前10時～正午	柏餅とちまきでお祝いしましょう	ままごとキッチン 前田 純子
2	2月21日（火） 午前10時～正午	桜餅とお花見団子	



\*\*\*\*\*

## 市民リクエスト講座

<成人><29>

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

### 【事業概要】

公民館講座の参加者へのアンケートを基に要望の多い講座を企画した。内容に偏りが生じないように、バランス良く企画を組むように心掛けた。

期間	令和4年9月1日（木）～11月10日（木）（計7回） （計10時間30分）
対象／定員	①6か月から1歳6か月までの子及びその保護者／20人 ②・③市内在住又は在勤の方／20人 ③市内在住又は在勤の方／12人 ④市内在住又は在勤の方／15人
参加者数	①延べ参加者数32人、②8人、③21人、④延べ参加者数23人、⑤9人、①～⑤延べ参加者数93人
参加費	材料費⑤1,500円

### 【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	9月1日・15日 （木） 午前10時～10時45分	親子であそぼう！リトミック	生涯学習ボランティア 中村 真由美
2	9月9日（金） 午後1時30分～3時	地球の窓「長瀬」の歩き方	埼玉県立自然の博物館 主任学芸員 井上 素子
3	9月16日（金） 午後1時30分～2時30分	歴史講座 ～菅谷の地と畠山重忠について～	埼玉県立嵐山史跡の博物館 主任学芸員 関口 真規子
4	9月23日・30日 （金） 午前10時～正午	季節の染色講座 ～松竹梅の友禅染～	後藤友禅染色工房代表 後藤 猛
5	11月10日（木） 午前10時～午後零時30分	季節のお菓子づくり ～クリスマスをまつお菓子 シュトーレン～	製菓衛生士 田中 寿美江

\*\*\*\*\*

**ふるさと歴史ウォーキング** <成人><30>  
 ~古の道を辿る・志木街道を歩く~

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

【事業概要】

野火止公民館を出発して、菅沢までのルートと東北までのルートに分け、志木街道を2日間にわたって歩いた。1日目は、野火止用水沿いに歩き、伊豆殿橋から市民体育館を目指し、富士見新道を通して志木街道に出た。病鬼を除くという「青面金剛像」、水神様の石塔類が点在していたが、普段は見逃してしまっているものもあり、多くの参加者が、写真に収めながら講師の話に熱心に耳を傾けていた。村の鎮守であり、心のよりどころとして親しまれてきた若宮八幡神社には、断髪奉納額、力石、野火止用水にゆかりの水神、菅沢西分簡易水道の記念碑などが建立されており、歴史や文化の推移を感じることができた。2日目は、主に暗渠きよに沿ってのウォーキングだったが、途中、北野稻荷神社、北野観音堂、女人講碑、八雲神社で講師から説明を受けた。特に北野稻荷神社にある庚申塔は市内最古のものだそうで、参加者は熱心に見入っていた。新座の歴史に精通した講師と共に、新座の歴史に触れる時間は参加者にとってとても贅沢で貴重なものとなった。

期間	令和4年11月18日・25日の金曜日（計2回）（計4時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	延べ参加人数32人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	11月18日（金） 午前10時～正午	野火止用水沿い、伊豆殿橋、市民体育館、富士見新道、志木街道、あたごの佐藤書信家、番星寺、若宮八幡神社、野火止公民館へ	元新座市学芸員 斯波 治
2	11月25日（金） 午前10時～正午	菅沢・北野堀に沿って志木方面に歩く。立教大学新座キャンパスの脇を通り北野稻荷神社へ、北野観音堂、女人講碑、東北コミュニティセンターから暗渠 <small>きよ</small> を巡り八雲神社から野火止公民館へ	

\*\*\*\*\*

## 自然観察入門

<成人><31>

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

### 【事業概要】

自然が豊富に残る新座市の特色をいかした講座である。公民館の近隣の公園や雑木林で昆虫や植物などの生き物を実際に見て、触って、声を聴いてその生態や多様性について学ぶ。回ごとにテーマを決めて観察会を企画したが、今年度はテーマだけではなく対象も限定して、参加者により一層内容が分かりやすくなるように企画した。1回目はチョウとガの観察会、2回目は夕方以降の開催で、コオロギやクツワムシなどの秋の虫たちの声に耳を傾けながら鳴く様子を鑑賞した。3回目は植物に焦点を当て、カエデの実や種に注目しながら色々な植物の種を残す方法を学んだ。実際に種を飛ばして、ポトンと落ちるのか？回転しながら落ちるのか？飛行機のようにス～ッと飛んで落ちるのか？を検証した。紙で種を作り実際に飛ばすことで、種の持つ特徴やメカニズムを学んだ。普段の生活の中で見過ごしがちな植物、よく目にする植物について一つ一つ特徴を学んだ。いつも見ている景色が違って見えてくるような気がした。

期間	令和4年5月29日（日）、9月10日（土）、令和5年1月15日（日）（計3回）（計7時間）
対象／定員	市内在住の小学生以上の方／20人
参加者数	①22人、②25人、③14人、延べ参加人数61人

### 【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	5月29日（日） 午前10時～正午	チョウとガを見つけよう	自然観察指導員 荒居 浩明
2	9月10日（土） 午後5時30分～8時	コオロギやクツワムシの声を聴きに行こう	
3	1月15日（日） 正午～午後2時30分	まつぼっくりや空飛ぶタネを見つけよう	

\*\*\*\*\*

## パワーポイント入門講座

<成人><32>

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

### 【事業概要】

パワーポイントは、職場や学校などでプレゼンテーションの作成に使われているソフトウェアである。作成したページをクリックしてページ移動ができる「スライド機能」・拡大、協調などの動きを活用して文章や絵などを強調する「アニメーション機能」・スライドの表示や移動の際の画面の切替えに効果を付ける「画面切替え機能」など、視覚にも楽しい機能が付いている。講座では、パワーポイントについている機能をゆっくりと楽しく学び、パソコンに親しんでもらうことを目的とした。申込み対象は、文字入力のできる方とした。3回講座で、パワーポイントの起動からスライドの追加、文字入れ、図や写真の挿入などから始めて最終的には挿入したイラストにアニメーション効果を設定し、アニメーションの継続時間の設定、画面の切替え、各スライドへの切替え効果の設定などを学んだ。カリキュラムはスライドに挿入した文章とイラストを使用して1編のストーリーを作り上げる内容となっており、参加者は楽しく技術を身に付けることができた。

期間	令和5年2月17日・24日、3月3日の金曜日（計3回） （計6時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	延べ参加人数58人
参加費	材料費1,000円

### 【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	2月17日（金） 午前10時～正午	パワーポイントの起動と終了、保存・新しいスライドの追加・絵の挿入、大きさの変更、移動・図、写真の挿入・前面、背面の設定	パソコン教室TONE 嵯峨 照啓
2	2月24日（金） 午前10時～正午	テキストボックスの挿入、選択、移動・文字の書式設定、色の使用・スライドショーの実行と切替え	
3	3月3日（金） 午前10時～正午	画面、各スライドの切替え効果の設定・アニメーション効果の設定 スライドを最初から見てみる。	

\*\*\*\*\*

**シャドーボックス体験講座** <成人><33>  
**～木の実と花のモチーフ～**

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

【事業概要】

昨年度に続き、サークル化を念頭に講座を企画した。シャドーボックスは、デザインカッターで専用のプリントを切り抜き、同じ絵の上に何枚も絵を重ねることで立体の作品に仕上げる。細かく根気のいる作業を要求されるが、出来上がったときの喜びは大きく、「大変だったけれど出来上がると大きな満足感があった」「簡単に出来上がる作品もよいが、時間をかけてじっくりと一つの作品を作り上げる経験はとても良かった」という感想が多く聞かれた。サークル活動として長く楽しんでほしい講座だったが、参加者からサークルの要望は得られなかった。

期間	令和4年10月14日～11月4日の毎週金曜日（計4回） （計8時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／8人
参加者数	延べ参加人数22人
参加費	材料費1,700円

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	10月14日（金） 午前10時～正午	デザインカッターでシートの指定部分を全て切り抜く。	なごみシャドーボックス 永島 節子
2	10月21日（金） 午前10時～正午	切り取った素材の白い部分に絵の具を塗り、モデラーで丸みを付ける。	
3	10月28日（金） 午前10時～正午	素材説明書に書いてある①番から順番にシリコン接着剤で貼って重ねる。	
4	11月4日（金） 午前10時～正午	作品を講師に手直ししてもらい額に入れる。	

\*\*\*\*\*

赤ちゃんと一緒に <成人><34>  
産後ママのためのヨガレッスン

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

【事業概要】

お母さんが赤ちゃんのそばで安心して運動できる時間を提供するために赤ちゃんと一緒に参加することができる講座を企画した。産後ヨガは出産後の身体に対して無理なポーズがなく、産後の体力の低下を補い、骨盤の歪みなどの症状を緩和してくれる。呼吸法で心身の調子を整える効果もある。参加者はリラックスして赤ちゃんを見つめながら気持ちよく運動していた。「出産後身体を動かせていなかったのととても気持ちが良かった」「初めてヨガをしてみてこんなにリラックスするなんて思わなかった」等の感想が多く聞かれた。

期間	令和4年6月15日・22日・29日の水曜日（計3回） 午後1時30分～2時30分（計3時間）
対象／定員	3か月から1歳3か月までの子及びその母親／20人
参加者数	延べ参加者数38人
講師	産後ヨガ講師 羽下 やよひ

\*\*\*\*\*

産後ヨガ講座 <成人><35>  
心と身体のメンテナンス

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

【事業概要】

6月に開催して好評だったため、サークル活動として移行する目的で再度講座を企画した。前回の講座からのリピーターもあり、赤ちゃんの成長を目にすることができた。月齢により赤ちゃんの行動範囲や動きが異なり、ヨガに集中できないお母さんもいたが、赤ちゃんをあやしたり、おもちゃで遊んだりしながら参加していた。赤ちゃん同士での交流もあり、月齢が上の赤ちゃんが下の赤ちゃんの頭をなでてあげたりとほほえましい場面もあり、終始、講座は穏やかな空気に包まれていた。「楽しかった」「身体に良かった」「楽になった」など好印象の感想が多かったが、赤ちゃんを連れての役割負担のある活動はハードルが高く、サークル結成には至らなかった。

期間	令和4年10月7日～28日の毎週金曜日 午後1時30分～2時30分（計4回）（計4時間）
対象／定員	3か月から1歳3か月までの子及びその母親／20人
参加者数	延べ参加者数76人
講師	産後ヨガ講師 羽下 やよひ

\*\*\*\*\*

プロから学ぶ写真のテクニック <成人><36>  
～初心者からベテランまで～

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

【事業概要】

サークル育成講座の枠で写真講座を企画した。初回は参加者が持参した作品について講師が一人一人に講評とアドバイスをした。参加者は講師の説明に聞き入っていた。2回目は講師が撮影した写真データを鑑賞した。一つ一つどのようにして写真を撮影したのか、シャッタースピード、レンズの大きさに合ったピントの合わせ方などを説明してくれた。講師の意図がイメージしやすく内容も分かりやすかった。最終回では、近景、遠景の写真の撮り方、ピントの合わせ方、背景の選び方などを、花瓶に飾った花を距離や角度、ピントの位置を変えて撮影してはモニターで確認しながら説明してくれた。どのような設定にすればどのような写真を撮ることができるのか視覚的に理解することができた。初心者からベテランまでカメラの好きな方が楽しめるように講師が色々と工夫をしてくれた。「先生に分かりやすくお話しいただき、とても面白く発見がたくさんあった」「先生が初心者の聞くような質問にも答えてくださり、ありがたかった」という感想を多くいただいた。

期間	令和4年12月15日・22日、令和5年1月19日の木曜日 (計3回) (計6時間)
対象/定員	市内在住又は在勤で、写真に興味のある方/30人
参加者数	延べ参加者数50人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	12月15日(木) 午後1時～3時	作品についての話、参加者との質疑 応答、参加者の持参した作品の解説	写真家 原 慎 春夫
2	12月22日(木) 午後1時～3時	講師の作品をプロジェクター でモニターに映して解説、質疑 応答	
3	1月19日(木) 午後1時～3時	カメラ任せの撮影、Mモードの 使い方について	



\*\*\*\*\*

# バレトンでワンランクアップ のシェイプアップ <成人><38>

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

## 【事業概要】

バレトンはヨガ・バレエ・フィットネスから得られる効果の良い部分を活用した理想的な運動プログラムとされている。動きがシンプルで覚えやすく、姿勢改善、柔軟性のアップにも効果がある。ヨガのポーズで柔軟性を、バレエの要素で体幹とインナーマッスルを鍛え、フィットネスの要素で下半身の軽い筋肉トレーニングの効果を得るとされる。普段開催している健康体操に比べると格段に運動量が多いため、普段から運動をしている人を対象とした。90分間で3回の休憩を取りながら音楽に合わせて身体を動かした。初めと最後にストレッチで身体を整えるが、動きが激しく、初回終了後、1人のキャンセルがあった。最後まで参加した参加者の反応はとても良く、「普段の運動では物足りなかったので、是非続けたい」という感想も3人ほどあった。

期間	令和5年3月10日・17日・24日の金曜日 午後2時～3時（計3回）（計3時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／25人
参加者数	延べ参加者数34人
講師	バレトンインストラクター 中川 彩子



\*\*\*\*\*

# マスク時代のメイクレッスン ～眉、アイメイクとお肌のケア～

<成人><39>

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

## 【事業概要】

マスク着用の義務が緩和されたがまだまだマスクが手放せない時期に、マスクを着用しながらメイクを楽しむことができる講座を開催した。マスクを着けていると対面した際、自然と視線は相手の目から上に合わせられる。魅力的な眉の書き方、引き方、アイメイクの入れ方をプロのメイクアップアーティストから学んだ。化粧品アレルギー、皮膚の弱い方に考慮してできるだけメイクアップ用品は持参をお願いした。影響のない参加者にはアレルギーテスト済みのテスターを体験してもらった。参加者一人一人に合ったメイク方法と似合う色をレクチャーしてもらい、高級なメイク用品と同じ効果があり、ドラッグストアなどで手ごろな価格で入手できるメイクアップ用品の紹介もあった。参加者は、配布されたフェイスチャートに講師の説明を書き込みながら、テスターを試し、アドバイスを受けながら実際にメイクをした。講師の対応で終始華やいだ雰囲気の中での講座だった。

日時	令和4年11月9日（水）午後1時～3時（計2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の女性／15人
参加者数	11人
参加費	材料費500円
講師	株式会社メイクアンリミテッド 土方 俊平



\*\*\*\*\*

## かんたんお掃除教室

<成人><40>

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

### 【事業概要】

家庭で役立つ、生活にいかせる知識を学ぶ講座として企画をした。年末に向けての大掃除編と、洗濯表示の見方や洗剤の正しい使い方などを学ぶ洗濯編の2回で開催した。大掃除編では、家庭内で利用の多いリビング、キッチン、浴室、洗面所、トイレ、玄関の効率よい掃除の方法や洗剤の使い方を学んだ。また、新型コロナウイルス感染症対策として欠かせない室内の効果的な消毒方法についても説明があった。洗濯編では、衣類のタグや洗剤のラベルについている洗濯表示の見方、素材による漂白剤の使い分け、柔軟剤の使い方、洗濯物の干し方など細かい説明を受けた。平素から、洗剤のすすぎ残しに対する対策などを色々と工夫している参加者が多く、講師に対しての質問からは洗濯に対する意識の高さを感じられた。

期間	令和4年12月16日、令和5年1月13日の金曜日 午前10時～11時30分（計2回）（計3時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	①16人、②16人、延べ参加者数32人

### 【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	12月16日（金） 午前10時～11時 30分	年末の大掃除編	花王グループカスタマーマーケティング株式会社 小泉 香利
2	1月13日（金） 午前10時～11時 30分	暮らしのキレイ 目からうろこのお洗濯講座	花王グループカスタマーマーケティング株式会社 成田 晶子 庄司 紀美賀

\*\*\*\*\*  
**SDGsってどんなこと？私たちにできること** <成人><41>  
 \*\*\*\*\*  
 【野火止公民館】

【事業概要】

SDGsはSustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略称であり、2015年9月の国連サミットで193国連加盟国の全会一致で採決された。そして、2016年から2030年までの15年間で達成するために17の目標が掲げられた。講座では、埼玉県で取り組まれているSDGs活動と達成状況の話を伺い、自身ができることを参加者全員で考えた。県政出前講座を活用して、埼玉県職員から埼玉県におけるSDGs推進アプリ、官民連携プラットフォーム、埼玉県SDGsパートナーについてお話しいただいた。この世界から誰一人取り残されることがないように、自身で何ができるのかを考え、できることから目標達成に向けて行動してみることが大切だと感じた。

日時	令和4年10月27日(木)午後1時30分～2時30分 (1時間)
対象/定員	市内在住又は在勤の方/20人
参加者数	6人
講師	埼玉県企画財政部計画調整課 SDGs推進担当 長根 悠貴



\*\*\*\*\*

## 人権学習

<一般><4 2>

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

### 【事業概要】

10月8日(土)の利用者懇談会で、参加団体に人権リーフレットを配布した。

10月28日(金)の消防訓練の後、訓練の参加者と公民館スタッフで人権ビデオ「Voice」を鑑賞した。「人権の教室」に招かれた3人の中学生が3人の講師からの声を手掛かりにテーマごとに人権について考えていくストーリーになっている。講師は、オリンピアン岩崎恭子氏、北朝鮮による拉致被害者へ向けてラジオで日本にいる家族の声を届ける活動をしている村尾健児氏、いじめ撲滅を目指すNPO法人ジェントルハートプロジェクト理事の小森美登里氏の3人である。参加者は熱心にビデオに見入っていた。様々な角度から人権について考える機会を持つことができた。

期間	令和4年10月8日(土)・28日(金) (計2日) (計2時間30分)
対象/定員	利用者懇談会参加団体及び消防訓練参加者 /①100人、②30人
参加者数	①40人、②21人、延べ参加者数61人

### 【各回の事業内容】

回	日時	内容
1	10月8日(土) 午前10時~正午	利用者懇談会で参加団体に人権リーフレットを配布
2	10月28日(金) 午後4時~4時30分	消防訓練後、人権ビデオ「Voice」を鑑賞。鑑賞後、参加者に人権リーフレットを配布。

\*\*\*\*\*

日本美術講座～浮世絵鑑賞入門～ <一般><43>

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

【事業概要】

毎年のように各地の美術館では浮世絵展が開催される。日本人にとってはなじみ深く、大変人気のある作品も多くある。浮世絵の歴史、出来上がりまでの工程、作品、作者について学び、作品を鑑賞する際の参考となるように、浮世絵の世界をより堪能することができるように講座を企画した。浮世絵の歴史を絵の視点の当て方の変化を中心にして、「洛中洛外図」から「寛文美人図」までの作品を鑑賞しながら説明してもらった。上空のドローンの視点を京の都の全体図から、屋内、ひとりの人物へと近づける、遠景から近景への変化が美人画へとつながる流れになっているそうである。葛飾北斎、東洲斎写楽、歌川国芳の有名な絵師の活躍にも作品を通じて触れることができた。また、「ウキヨ」は当世を表し、中世では仏教の浄土思想から憂世と表され、近世では浮世（現世の享楽）を意味していたそうである。美人画の鈴木春信・鳥居清長・北川歌麿、役者絵の東洲斎写楽・歌川豊国、風景画の葛飾北斎・歌川広重、幕末の新しい浮世絵を残した歌川国芳の作品をスライドで鑑賞することもでき、アンケートからも満足いただけことが分かる120分となった。

日時	令和4年8月2日（火）午後1時～3時（2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	19人
講師	十文字学園女子大学教授 樋口 一貴



\*\*\*\*\*

ビアトリクス・ポターの生涯と <一般><44>  
『ピーターラビットのおはなし』

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

【事業概要】

イギリスを代表する児童文学のキャラクターであるピーターラビット。2022年には『ピーターラビットのおはなし』が出版されてから120年を迎えた。昨年度に続き、著者であるビアトリクス・ポターの研究を専門としており、大東文化大学ビアトリクス・ポター資料館の館長でもある講師から、『ピーターラビットのおはなし』の魅力と著者の生涯についてお話しいただいた。裕福な家庭に育ち、子ども時代から動物・植物・昆虫に親しみ、それらを観察し、描いて過ごした環境から、避暑で訪れた湖水地方の自然を愛したポター。その経験から、後に湖水地方の自然保護に生涯の全てを注いでいる。また、それは、急逝した婚約者と予定していた農場経営にも通じる。参加者は物語の世界観に浸りながら、イラストレーター、環境保護主義者、科学者、自然保護活動家、実業家としてのポターの生涯について学んだ。

日時	令和4年9月17日（土）午後1時30分～3時 （1時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	13人
講師	大東文化大学教授 河野 芳英

\*\*\*\*\*

健康で生き生き過ごそう <高齢者><45>  
フレイル予防はじめませんか？

\*\*\*\*\*

【野火止公民館】

【事業概要】

高齢者がフレイルについて正しく知識を知り、予防方法を学び、健康に生き生きとした長寿生活を過ごせるために企画した。最近少し痩せてきた、走るとすぐに息切れをするようになってきた、疲れやすくなってきた、外出が面倒になってきたなどの症状を「フレイル状態」というそうである。このフレイル状態の過ごし方で、健康で生き生きと過ごせるか介護が必要な状態になるかに分かれてくる。予防に必要な運動、口腔ケア、規則正しい食生活、認知機能の維持、人とつながる社会参加の五つのことをメインに学んだ。バランスの取れた食事については、筋肉や臓器のもとになるたんぱく質をしっかりと摂ること、筋肉と体液の減少から臓器や細胞をサポートする機能が低くなることを補うために、水分をしっかりと摂らなければいけないなど、栄養や水分補給についても普段とは違った側面からの話を聞くことができた。参加者からも「普段気を付けてきたことの足りない部分が分かってよかった」「説明が分かりやすく良かった」という感想が聞かれた。フレイル状態を予防して、健康で楽しい生活を過ごすこと人が増えると良いと思う。

日時	令和5年1月26日（木）午後1時30分～2時30分 （1時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の65歳以上の方／20人
参加者数	13人
講師	新座市いきいき健康部長寿はつらつ課職員