

野 火 止 公 民 館 事 業 一 覧

対象	No.	事 業 名	項目	頁
青少年	1	のびのびのびっ子絵本のお部屋	1	-14-①
	2	0歳児のための音楽教室	1	-14-②
	3	親子で Pasta づくり	3	-14-③
	4	親子で考えるおこづかい講座	3	-14-③
	5	父の日のフラワーアレンジメント～お花のトピアリー～	3	-14-④
	6	めざせマジシャン！ワクワクマジック講座	3・7	-14-④
	7	夏休みホール探検隊～ホールのお仕事、プチ体験～	3	-14-⑤
	8	ゾウキリンのミニあんどんづくり	3	-14-⑤
	9	小学生の夏休み囲碁講座	3	-14-⑥
	10	わくわくサイエンス教室	3	-14-⑦
	11	世界の国と文化交流～タイ舞踊を体験してみよう～	2・3	-14-⑧
成人	12	世界の料理教室～スリランカ料理作ってみませんか～	2	-14-⑧
	13	国際理解講座～ウクライナ豊かな大地、愉快的仲間達～	2・9	-14-⑨
	14	体も地球もよろこぶ！！米粉 de おかしづくり体験	4	-14-⑨
	15	やさしい「論語」を読む～生活の中の論語～	5	-14-⑩
	16	昔話が伝えるメッセージ～日本と世界の昔話の比較から～	5	-14-⑩
	17	季節のクラフトづくり	5	-14-⑪
	18	新座の旬野菜でクッキング	4・12	-14-⑫
	19	手づくりこんにやく講座	5	-14-⑬
	20	百人一首を味わう	5	-14-⑬
	21	ゆかたの着付け講座～夏祭りはゆかたで～	5	-14-⑭
	22	楽しく脳トレ 大人の鍵盤ハーモニカ	5	-14-⑮
	23	初級太極拳講座	7	-14-⑯
	24	親子でリトミック	1・7	-14-⑰
	25	ふるさと歴史ウォーキング～野火止用水の下流域を歩く川越街道から市役所まで～	5・9	-14-⑱
	26	夏の虫の観察会	4	-14-⑲

	27	スマホで動画を楽しむ♪撮影・編集をやってみよう！！	10	-14-⑳
	28	バレトンでワンランク上のシェイプアップ	5	-14-㉑
成人	29	デコパージュ講座～身近な小物をデコレーションで彩る～	5	-14-㉒
	30	初めての読み聞かせ～読み手と聴き手のキャッチボール～	1・7	-14-㉓
	31	市民リクエスト事業	3・5 ・10	-14-㉔
	32	のびっ子おはなし隊が贈る大人のためのお話し会～未来…今、大切にしたいことさがしてみませんか？～	7	-14-㉕
	33	産後ママのためのダイエットウォーキング	1	-14-㉖
	34	野菜たっぷり可愛いお弁当作り	1	-14-㉗
	35	楽しく学んで実践できるコミュニケーション心理学	12	-14-㉘
	36	声を鍛えて印象アップ声の磨き方・話し方講座	12	-14-㉙
	37	歴史講座 中世の普光明と「鎌倉街道」	5	-14-㉚
	38	どうする！！膝・関節の痛み	12	-14-㉛
	39	小さな防災フェスタ～地震と大雨から身を守る～	8	-14-㉜
一般	40	人権学習	11	-14-㉝
	41	サークル・見学体験会	7	-14-㉞
	42	世代をつなぐ交流講座フロアで行うカーリング（カローリング）を楽しもう	6	-14-㉟
高齢者	43	いきいき健康体操	6・7	-14-㊱
	44	シニアのためのボランティア事始め	6・8	-14-㊲

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併せて、今年度で11年目を迎える講座である。幼い子どもと保護者の居場所づくりと、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52回、延べ774名の参加者となった。参加者からの紹介で参加人数も増えたが、小学生の参加はほとんどなく、乳幼児とその保護者の参加がメインとなっている。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。絵本の選定、当日の進行、練習に加え、毎月1回専任講師を招いての勉強会を続けており、毎週の講座開催には深く感謝している。講師が参加者を見守り、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6年4月2日～令和7年3月25日までの火曜日 ② 令和6年12月21日（土）（計52回）（計時間）
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／ ① 12人、②各回12組（24人）
参加者数	① 延べ参加者数740人②参加者数34人 ① ②延べ参加者数774人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	令和6年4月2日から令和7年3月25日（火） 午後3時30分から4時	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16日（土） ② 午後1時30分～2時15分 ③ 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

親子でパスタづくり **<青少年><3>**

 【野火止公民館】

【事業概要】

料理をつうじて親子で協力して作業を楽しむ。2種類のパスタを手打ちで作り、ソースもミートソースと人参のクリームソースの2種類を堪能した。他にラザニアとデザートにティラミスもメニューに加わり、盛りだくさんの内容だった。手打ちパスタはセモリナ粉とオリーブオイルを使用して本格的な味に仕上げた。感想からは親子で楽しい時間を過ごした様子が感じられた。

日時	令和6年5月19日（日）午前10時～12時30分 （2時間30分）
対象／定員	市内在住または在学の小学生と保護者・10組（20人）
参加者数	20人
参加費	材料費1,000円
講師	ままごとキッチン 前田 純子

親子で考えるおこづかい講座 **<青少年><4>**

 【野火止公民館】

【事業概要】

親子でお金について学び、金銭感覚を養う。実際におこづかい帳を付けてみたり、カードを使って決まった金額内で食材を購入してサンドイッチをつくったり、ゲームを通じて算数の勉強もしながらお金の使い方について勉強した。ひとつの物を購入するにも、収入を得る際にもよく考えて選択することの大切さを学んだ。当日欠席者の多い講座となったが参加者からは好評の講座となった。

日時	令和6年12月8日（日）午後1時30分～3時 （1時間30分）
対象／定員	市内在住または在学の小学生と保護者・15組（30人）
参加者数	10人
講師	消費生活相談員 中上 直子

父の日のフラワーアレンジメント <青少年><5>
～お花のトピアリー～

 【野火止公民館】

【事業概要】

父の日のプレゼントづくりを通じて花に親しみ、植物と触れ合う時間を体験する。花の種類によって特徴や扱い方、トピアリーの種類や意味についても学んだ。丸いオアシスに花を挿していく作業が難しそうだったが講師の丁寧な指導のもと参加者全員が素敵な作品を完成させることができた。

日時	令和6年6月16日（日）午後1時30分～3時 （1時間30分）
対象／定員	市内在住または在学の小学生・20人
参加者数	14人
参加費	材料費1,500円
講師	日本フラワーデザイナー協会 斯波 直美

めざせマジシャン！ワクワクマジック講座 <青少年><6>

 【野火止公民館】

【事業概要】

野火止公民館のサークル団体である「パペット・マジック」の協力で、小学生にも楽しく簡単に身に付けることができるマジック講座をおこなった。マジックの不思議と種明かしの楽しさ、また、高齢の講師たちとの交流の場となることも意図した。小学1年生から6年生までを難易度別に二つに分けてマジックの指導を行った。最後は、迎えに来た保護者に一人一人が得意なマジックを披露した。

日時	令和6年8月8日（木）午後1時30分～3時30分（2時間）
対象／定員	市内在住の小学生・15人
参加者数	15人
講師	パペット・マジック

夏休みホール探検隊 **<青少年><7>**
～ホールのお仕事、プチ体験～

 【野火止公民館】

【事業概要】

ふるさと新座館にある地下のホールの普段は見学することのできない舞台裏を影アナ、照明、音響操作などの体験も交えながら見学した。仕事体験を通じて仕事の内容を理解するとともにいろいろな職業に理解を深めることを目的とする。

日時	令和6年8月21日（水）（計2時間） ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分
対象／定員	市内在住の小学生と保護者・各10名
参加者数	① 10人、②6人、 延べ参加者数16人
講師	（株）シグマコミュニケーションズ 曾山 一峰 伊倉 浩子

ゾウキリンのミニあんどんづくり **<青少年><8>**

 【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。市民に愛されるゾウキリンのキャラクターで、飾っても使用しても楽しめる小さなあんどんを作った。市内小学校の運動会と重なっていたため大人のための参加となった。膨らませた水風船を土台に障子紙と和紙を水で溶いた木工用ボンドでコーティングしてあんどんを作った。

日時	令和6年10月26日（土）午後1時30分～3時30分（2時間）
対象／定員	市内在住または在勤及び在学の小学生以上の方・15人
参加者数	6人
参加費	なし
講師	野火止公民館職員 牧島 幸子

小学生の夏休み囲碁講座 <青少年><9>

 【野火止公民館】

【事業概要】

囲碁の楽しさを理解して物事について考える力を身につける。囲碁は二人のプレーヤーが白と黒の碁石を使って自分の領土を広げていくゲームであり、ルールとテクニックを覚えて囲碁を楽しむ。全3回の開催予定だったが1回目は参加者がいなかったため全2回の開催となった。

期間	令和6年7月24日～8月7日までの毎週水曜日（計2回） 午前10時～正午（計4時間）※7月24日は中止
対象／定員	市内在住又は在学の小学生・20人
参加者数	7人、延べ参加者数10人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	7月31日（水） 午前10時～正午	囲碁のルール、対局マナー、囲碁用語、石の置き方について学ぶ	日本棋院普及協会 戸塚 英雄
2	8月7日（水） 午前10時～正午	石のとり方を学んで、石とり合戦をしてみよう	



わくわくサイエンス教室 <青少年><10>

 【野火止公民館】

【事業概要】

科学、物理学について、実験や物づくりを通じて楽しく学び不思議を解き明かしていく講座。自然観察なども取り入れ、理科全般に興味を持ってもらう。

期間	令和6年6月22日（土）～2月16日（日）（計3回） （計5時間40分）
対象／定員	市内在住の小学生以上の方①12人②24人③12人
参加者数	①10人②23人③13人 延べ参加者数46人
参加費	①材料費500円②無料③材料費500円

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	6月22日（土） 午後1時30分～ 3時30分	まちかどサイエンス ～見えないものが見える不思議・宇宙線を見てみよう～	埼玉たのしい科学ネットワーク 小林 真理子
2	7月25日（木） ①午前10時～ 10時50分 ②午前11時～ 11時50分	光る泥だんごをつくろう！！	飯島 篤志
3	2月16日（日） 午後1時30分～ 3時30分	まちかどサイエンス ～鏡の不思議・万華鏡づくり～	埼玉たのしい科学ネットワーク 小林 真理子



世界の国と文化交流 <青少年><11>
～タイ舞踊を体験してみよう～

【野火止公民館】

【事業概要】

タイの文化を現地の方から学ぶ異文化交流講座。「こんにちは」「ありがとう」をタイ語で学び、タイの文字での名前の書き方を教えてもらった。また、アクセサリやタイの民族衣装を身に着けて民族舞踊を教わり、音楽に合わせて踊ることができた。「知らない文字、衣装などタイのことを知ることができておもしろかった」という感想が多かった。

日時	令和6年8月23日（金）午後1時30分～3時 （1時間30分）
対象／定員	市内在住及び在勤の小学生以上の方・12人
参加者数	5人
講師	タイ文化・タイ語教師 小松 パパッソン

世界の料理教室 <成人><12>
～スリランカ料理作ってみませんか～

【野火止公民館】

【事業概要】

食を通じての異文化交流講座。スリランカ料理は香辛料に特徴があるが、1品に9種類のスパイスを使用したカレーは好評で、家庭でも作りたいという声を多くいただいた。カレーを煮込む時間にスリランカの場所、食べ物、食生活などの説明を受けた。

日時	令和6年4月18日（木）午前10時～正午 （2時間）
対象／定員	市内在住または在勤の方・15人
参加者数	20人
参加費	材料費1,000円
保育	2名
講師	山崎 シルヴァ

国際理解講座 ウクライナ <成人><13>
～豊かな大地、愉快的仲間達～

 【野火止公民館】

【事業概要】

講師は総合商社に勤務し、仕事の関係で4年間ウクライナに駐在経験がある。講師からは、そこで見たウクライナの豊かな大地と人々の生活、ウクライナでの仕事仲間とのエピソードを交えた、戦争戦乱の様子とは別の本来のウクライナの姿をお話いただいた。建国から現在まで常に戦争の影響を受けていた歴史を背負いながら人懐こく笑顔で生きている人々の芯の強さを感じたという講師の言葉には広大な国土を守り生活する人々の姿が感じられた。普段あまり聞くことがない現地ならではの情報も聞くことができ、国際理解に目を向けるきっかけの一つになればと思う。

日時	令和6年10月19日（土）午後1時30分～3時30分 （2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方・30人
参加者数	17人
講師	特定非営利活動法人国際社会貢献センター活動会員 近藤 敦也

体も地球もよろこぶ！！米粉deおかしづくり体験 <成人><14>

 【野火止公民館】

【事業概要】

十文字学園女子大学健康栄養学科の林教授と林ゼミの学生に協力いただき、ノンアレルギーのおかし作りと食品ロス削減のためのエコクッキングを学び、SDGsについて学ぶことができた。小麦粉のかわりに米粉を使用し、乳不使用のチョコレートを使用したクッキーを作った。人参、りんご、かぼちゃは皮まで使用してゴミ削減のクッキーを作った。クッキーが焼きあがるまでの時間を利用して、今日のクッキングで使用した食材の紹介や牛乳アレルギーに対応した代替え食品などの説明をいただいた。

日時	令6年12月14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	19人
参加費	材料費500円
講師	十文字学園女子大学健康栄養学科林ゼミ学生

やさしい「論語」を読む～生活の中の論語～ <成人><15>

 【野火止公民館】

【事業概要】

中国の文学について学ぶ講座。生活に身近な教訓となる「論語」を取り上げた。孫子の兵法、孔子の論語はどちらも処世訓でありビジネス書であるが、論語は人生を豊かにする書であるなど、現代社会にたとえた解釈と説明が親しみやすかった。また、講師は講座に音読を取り入れており、論語を7つのテーマごとに参加者全員で音読をして「論語」を味わった。

日時	令和6年8月30日（金）午後1時30分～3時30分 （2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方・30人
参加者数	13人
講師	漢文音読の会代表 古茂田 彰男

昔話が伝えるメッセージ <成人><16>
～日本と世界の昔話の違いから～

 【野火止公民館】

【事業概要】

古くから語り継がれてきた口承文学である民話を取り上げ、懐かしい昔話を通じて海外の昔話との比較から日本人の民族性について考えを深める。口承文学者の小澤俊夫氏の資料を参考に、幼いころに聞かされた昔話を味わいながらその中に含まれるメッセージを紐解いていった。日本と世界の昔話を比べるとメッセージには共通点もおおくあり、類似した話も存在する。一方で日本特有の感性と民族性を見出すことができ興味深かった。

日時	令和6年10月12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・30人
参加者数	17人
講師	駿河台大学准教授 小林 将輝

季節のクラフトづくり <成人><17>

 【野火止公民館】

【事業概要】

季節にあった物づくりを通じて四季を感じ、物づくりから歳時記を楽しむ。また、参加者同士が同じ趣味を通じて語り合う交流の場としての講座。

期間	令和6年4月20日（土）、11月17日（日） （5時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方①8人②12人
参加者数	①8人②4人 延べ参加者数 12人
参加費	材料費①700円②2,000円
保育人数	0人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	4月20日（土） 午後1時30分～ 4時	ミニ兜づくり	牧島幸子
2	11月17日（日） 午後1時30分～ 4時30分	タイルで作る羽子板飾り	クラフトアート教室 Sakura 小澤 弘実



新座の旬野菜でクッキング <成人><18>

 【野火止公民館】

【事業概要】

市内の農家の協力の元、新座で採れる旬野菜を使用した料理教室を開催した。レシピや調理方法を学び、野菜の知識と共に栄養価を学ぶことで食育につなげる。

期間	令和6年5月8日、11月20日の水曜日（計2回） （計5時間） ① 午前10時～正午、②午前10時～午後1時
対象／定員	市内在住又は在勤の方／各20人
参加者数	① 11人、②18人、延べ参加者数29人
参加費	材料費①1,000円②1,500円
保育人数	① 0人、②0人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	5月8日（土） 午前10時～正午	①手ごねピザ2種（マルゲリータ、照り焼きチキン） ②フィレ肉のサルティンボッカ ③新座野菜の濃厚ポタージュ ④キャロットケーキ（おみやげ）	東京ガス料理教室 田中 久美子
2	11月20日（土） 午前10時～ 午後1時	～彩りのクリスマス料理～ ①キッシュロレーヌ ②クリスピーチキンハニーマスタード洋風ピラフ添え ③たこと帆立のカルパッチョ ④クリスマスマフィン	

手づくりこんにゃく講座 **<成人><19>**

 【野火止公民館】

【事業概要】

昔からの製法のもと、生のこんにゃく芋からこんにゃくを手づくりした。こんにゃく芋の一番栄養価の高い時期やこんにゃく芋の扱い方を学び、ミキサーを使用してこんにゃくづくりを体験した。市販のこんにゃくと比べて形はいびつであるがそのため煮物にすると味がしみやすくなるなど手づくりの良さが感じられた。

日時	令和7年2月6日（木）午前10時～午後12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	15人
参加費	材料費700円
講師	Hina cafe 杉本 寧子

百人一首を味わう **<成人><20>**

 【野火止公民館】

【事業概要】

文学の知識を深める講座。今年度は平安時代の文学を取り上げた。日本を代表する秀歌集である小倉百人一首の成り立ちを学ぶとともに代表的な和歌から表現を味わい、形成された過程を学んだ。季節にちなみ「月」の入った秋の和歌を中心に、選者の文献を比較しながら、時代背景に至るまで難しい内容を丁寧にわかりやすく解説いただいた。

日時	令和6年9月7日（土）午後1時～2時30分（1時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方・40人
参加者数	19人
講師	東洋大学教授 菊地義裕

ゆかたの着付け講座
～夏祭りはゆかたで～

<成人><21>

【野火止公民館】

【事業概要】

毎年開催しているゆかたの着付け講座。手軽に和装の着付けを体験して日本文化に親しむことを目的としている。ゆかたは手に入りやすく、着付けも1回の開催で学ぶことができる。初めて着付けを体験する参加者も下着の身につけ方、ゆかたの着方、おしゃれな帯結びを2種類習得することができた。

日時	令和6年7月5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



楽しく脳トレ大人の鍵盤ハーモニカ <成人><22>

 野火止公民館】

【事業概要】

大人用の鍵盤ハーモニカを使用して指を動かしながら吹いて音を出す作業を繰り返し、楽しく脳のトレーニングをする。ドレミの位置から吹き方まで丁寧な指導の下、3曲仕上げることができた。講座を続ける希望者が多くサークル結成に至った。

期間	令和7年3月1日～15日の毎週土曜日（計3回） （計4時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の50歳以上の方・20人
参加者数	18人、延べ参加者数46人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	3月1日（土） 午前10時30分～正午	メロディグラフを使って吹き方、呼吸法、指の動かし方を練習する「聖者の行進」を弾いてみる	SUZUKI大人のケン ハモ講師 松浦 さやか
2	3月8日（土） 午前10時30分～正午	メロディグラフを使って「きらきら星」「かっこう」「かえるのうた」「こぎつね」を演奏してみる	
3	3月15日（土） 午前10時30分～正午	メロディグラフを使って指使いを練習する「きらきら星」「かっこう」「かえるのうた」「こぎつね」を演奏してみる「アメイジンググレイス」に挑戦する	

初級太極拳講座

<成人><23>

【野火止公民館】

【事業概要】

サークル連携事業講座。太極拳は中国の武術であり、形の一つひとつの意味を実践の中で解説いただいた。野火止公民館で活動中の「太極拳を学ぶ会」の講師とサークルメンバーの協力のもと、太極拳の呼吸法、手足の動き、重心の取り方を学んだ。太極拳を基本としたストレッチの指導もあり、ゆったりとした動きではあるが運動量は多く、太極拳を続けてみたいという感想を多くいただいた。

期間	令和6年9月20日、27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	23人、延べ参加者数40人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	9月20日（金） 午後1時～3時	太極拳についての説明を受け、4種類の型と気功法を体験する。	太極拳を学ぶ会講師 鈴木 雄二
2	9月27日（金） 午後1時～3時	8種類の形をすべて取り入れた動きの中で逆腹式呼吸を練習する。二人一組で攻撃と受けてに分かれて体を動かす。	



親子でリトミック <成人><24>

【野火止公民館】

【事業概要】

親子で楽しく参加できる体験型の講座。野火止公民館で活動がある「親子リトミックドレミ」の協力のもと講座を開催した。対象年齢が同学年になるように設定したことから、参加した幼児は同じカリキュラムで無理なく体を動かすことができた。講座を通じて交流する親子が多く見られた。2回講座で内容は同じものを行ったが、「複数回体験できたことがとてもよかった」という感想が多かった。

期間	令和6年5月15日・29日の水曜日 午前10時～11時 (計2回) (計2時間)
対象／定員	市内在住の1歳2か月から2歳2か月の子とその保護者・10組
参加者数	20人、延べ参加者数32人
講師	生涯学習ボランティア講師 中村 真由美



ふるさと歴史ウォーキング <成人><25>
～野火止用水の下流域を歩く 川越街道から市役所まで～

 【野火止公民館】

【事業概要】

昨年度の暗渠^{きよ}に沿ったウォーキングの続編となる講座。今年度は野火止用水の下流域（主に暗渠）から川越街道を歩き市役所周辺の散策を目的としたコースを設定した。昨年度のコースと重なる道や見学場所もあったが、野火止用水の本流、平林寺堀、陣屋堀を歩いた。

期間	令和6年10月18日、25日の金曜日（計2回） 午前9時30分～午後12時30分（計6時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方・20人
参加者数	15人、 延べ参加者数25人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	10月18日（金） 午前9時30分 ～午後12時30分	雨天のため座学。大和田力ミ遺跡の発掘調査からわかる新座と戦争についての話と野火止用水、水と新座の歴史について解説。	元新座市学芸員 斯波 治
2	10月25日（金） 午前9時30分 ～午後12時30分	野火止公民館を出発し市役所裏を通り陣屋堀を見学。	



夏の夜の虫の観察会 <成人><26>

【野火止公民館】

【事業概要】

新座の雑木林には夜になるとどのような昆虫が現れるのか？前日にペットボトルやストッキングを使用したトラップを仕掛けて、翌日は昆虫観察に出かけた。夜しか出会うことのない昆虫や閻魔コオロギ、かんとん（昆虫）の鳴くすがたを実際に目の前で観察することができ、大人も子どもも同様に目を輝かせて見入っていた。雑木林が保存され、自然が多く残る新座の環境を生かした講座を今後も続けていきたい。

日時	令和6年7月21日（日）午後6時～8時（2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤及び在学の方・20人
参加者数	24人
講師	自然観察指導員 荒居 浩明



**スマホで動画を楽しむ♪ <成人><27>
撮影・編集をやってみよう**

【野火止公民館】

【事業概要】

動画撮影と動画編集アプリを使用して編集を学ぶ。スマートフォンを使用し作業のハードルを低くすることで高齢者も参加しやすい環境を設定した。動画を使った日々の生活や活動紹介を通じて趣味や活動範囲を広げ、基礎を学んで撮影技術や編集技術を高めることを目的とした。スマートフォンの機種の違いから編集アプリをインストールする作業に戸惑う場面もあったが、資料の解説では理解

しにくい点も実際に作業してみると楽しく編集作業できるようになった。参加者からは「楽しかった」「わかりやすくよかった」という感想を多くいただくことができた。

期間	令和7年1月18日（土）、1月26日（日）（計2回） 午後1時30分～3時30分（計4時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方・20人
参加者数	18人 延べ参加者数33人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	1月18日（土） 午後1時30分～3時30分	YouTube についての説明と動画を配信する方法、注意点について説明。 動画撮影のポイントと次回までの宿題になる動画撮影について説明（20秒くらいの動画を3本ほど撮影する）。	特定非営利活動法人 埼玉情報センター 秋本 創懇談会
2	1月26日（日） 午後1時30分～3時30分	無料動画編集アプリ VLL0 をスマートフォンにインストールする。複数の動画のカット編集と動画に写真・文字・音楽を入れこむ作業を実際にやってみる。	

バレトンでワンランク上のシェイプアップ <成人><28>

 【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。通常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。全4回とも内容は同じ。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。令和4年度に開催後、参加者の反応が良く再度の開催の要望が多かったため、今年度はサークル育成事業の枠で企画した。講座終了後、9人の希望者がおり、サークル結成となった。

期間	令和6年6月28日から7月19日までの毎週金曜日（計4回） （計3時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の普段から運動をされている方・20人
参加者数	19人 延べ参加者数63人
講師	バレトンインストラクター 中川 彩子



市民リクエスト講座 <成人><31>

 【野火止公民館】

【事業概要】

令和5年度の講座開催後の参加者アンケートから再度開催の要望があった講座を中心に企画を立てた。歴史講座、文学講座、健康講座の人気の高い。毎年開催される講座も組み込み、多世代にわたって参加いただけるようにした。

期間	令和6年5月10日（金）から令和7年1月19日（日）まで （計11回）（計18時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方・160人
参加者数	95人、延べ参加者数131人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	7月2日（火） 午後1時30分 ～3時	大人のための天文学 ～キトラ古墳と中国星座～	多摩六都科学館 天文グループ 斎藤 正晴
2	6月7日～21日の 毎週金曜日・全3回 午後1時30分 ～3時30分	エクセルでお絵描き	パソコン教室 TONE 嵯峨 照啓
3	1月19日（日） 午前10時～正午	小学生のためのノルディック ウォーキング体験講座	特定非営利活動法人 NORDIC あさか
4	7月27日（土） ①午前9時30分 ～10時30分 ②午前10時45分 ～11時45分	紙ひこうきつくととばそう	のびっ子おはなし隊
5	5月10日、17日 の金曜日・全2回 午前9時30分 ～正午	のんびり野火止歴史散歩	新座市観光ボランテ ィアガイド協会
6	9月18日、25日 の水曜日・全2回 午後1時30分 ～2時30分	椅子に座ってダンス	ダンスインストラク ター 平岡 舞

のびっ子おはなし隊が贈る <成人><3 2>
大人のためのおはなし会
～未来…今、大切にしたいことさがしてみませんか？～

 【野火止公民館】

【事業概要】

「絵本は子どもだけのものではない」を念頭に絵本や物語を大人が聴いて楽しめるように企画されたおはなし会。大人向けの内容の紙芝居、わらべ歌、手遊び、昔話クイズなどを言葉の一つ一つを大切にしながら語り伝えている。回数を追うごとに参加人数も増え、次回開催が望まれる講座となっている。

日時	令和6年10月5日(土)
対象/定員	市内在住又は在勤及び在学の中学生上の方・20人
参加者数	15人
講師	のびっ子おはなし隊

産後ママのためのダイエットウォーキング <成人><3 3>

 【野火止公民館】

【事業概要】

産後の筋力と体力回復を目的とした子育て中の母親のための講座。「姿勢」を意識した歩き方をマスターすることで散歩や買い物の時間を使って自然とトレーニングができる方法を学ぶ。また、腰の負担が軽くなり、姿勢を整えやすくなる抱っこ紐のつけ方のレクチャーもあり、赤ちゃんを抱っこしながら体型を戻すことができる方法を学んだ、もう少し多くの方に参加してほしかった。

日時	令和6年7月2日、9日の火曜日(計2回) 午前10時～11時30分(計3時間)
対象/定員	市内在住又は在勤の抱っこ紐が使える月齢の乳児と母親20人
参加者数	6人 延べ参加者数8人
講師	一般社団法人ポスチャーウォーキング協会認定講師 高橋 志保

野菜たっぷり可愛いお弁当作り <成人><34>

【野火止公民館】

【事業概要】

野菜をメインにした見た目も楽しめる栄養のたっぷり詰まったお弁当作りの講座。野菜ソムリエである講師からお弁当に使用した食材についての説明もあり、参加者はそれぞれが持ち寄ったお弁当箱の中に出来上がった料理を彩りよく詰めていった。4月からお弁当作りが始まる参加者や、これからの行楽シーズンにもぜひ活用したいという参加者もあり、簡単に栄養価の高い可愛いお弁当を作ることができるという好評だった。

日時	令和6年4月13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・15人
参加者数	7人
保育人数	2人
参加費	材料費800円
講師	野菜ソムリエ 楠 みどり



楽しく学んで実践できるコミュニケーション心理学

<成人><35>

【野火止公民館】

【事業概要】

仕事で役立つコミュニケーション術など、社会活動に生かせる就労者、若者向けの講座。心理学の分野の一つである交流分析という方法によって快く生きるためのコミュニケーション方法を学ぶ。隣の席の人とテーマに沿った会話をしてもらう参加型の要素も取り入れていた。相手の話を聴き、ほめる、認めることによって自身がほめられた時の気持ちを知り、心に栄養を与えることの大切さを実感させられた。

期間	令和7年2月21日、28日の金曜日（計2回） （計2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の18歳以上の方・20人
参加者数	14人 延べ参加者数26人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	2月21日（金） 午前10時30分 ～11時30分	「良好な人間関係のコツ」をテーマに心を満たす言葉がけについて学ぶ。	特定非営利活動法人 日本分析交流協会認定 交流分析士インストラクター 坂東 功規
2	2月28日（金） 午前10時30分 ～11時30分	「身近な人とのイライラする会話」をテーマにイライラする会話の正体と改善方法について学ぶ。	



声を鍛えて印象アップ 声の磨き方・話し方講座 <成人><36>

 【野火止公民館】

【事業概要】

就職にも生かせる、面接の場面でも役立つ就労者、若者向けの講座。自分がどのようにみられているのか客観視をしながら説得力のある声の磨き方、好印象を与える声の出し方、話し方を学ぶ。声帯周りの筋肉を鍛えるためのフェイスストレッチ、よく通る声を出すための目線、口の開け方、腹式呼吸を使っの声の出し方など実際に声を出しながらトレーニングした。多くの参加者が講座前には声が出にくかったが終了時には声が出るようになっていた。

期間	令和7年2月23日、3月2日の日曜日（計2回）（計3時間）
対象／定員	市内在住及び在勤の18歳以上の方・20人
参加者数	17人 延べ参加者数33人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	2月23日（日） 午前10時30分～正午	見られている自分を客観視して好印象を与える声の出し方、話し方、聴き方を学ぶ。声帯の周りの筋肉を鍛え、腹式呼吸によって声を出す練習をする。	一般社団法人日本声磨き普及協会認定講師 西邑 由里子
2	3月2日（日） 午前10時30分～正午	5種類のフェイスストレッチと早口言葉を練習する。面接に有効なロールプレイングを個々の注意点に実際に留意しながら体験する。	

歴史講座

<成人><37>

中世の普光明寺と「鎌倉街道」

【野火止公民館】

【事業概要】

令和7年4月の33年に一度の普光明寺で行われる「千体地藏」の御開帳前に、主に「川越街道」、「鎌倉街道」を中心に「街道」について解説があった。『新座市史』『新編武蔵風土記稿』などの資料から普光明寺の歴史と辻堂としての役割についてお話しいただいた。

期間	令和6年9月6日、13日の金曜日（計2回（計3時間））
対象／定員	市内在住又は在勤の方・30人
参加者数	31人、 延べ参加者数61人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	9月6日（金） 午前10時30分 ～正午	「川越街道」大和田宿から「鎌倉街道」羽根倉道へ	大東文化大学教授 宮瀧 公二
2	9月13日（金） 午前10時30分 ～正午	街道の辻堂（寺院）からはじまった普光明寺	



どうする！！膝・関節の痛み <成人><38>

 【野火止公民館】

【事業概要】

新座志木中央総合病院に協力いただいた健康講座。膝と股関節の痛みのメカニズム、治療方法、痛みとの付き合い方、人工関節について院長の林先生からお話しいただいた。最新の論文からの説明もあり難しい部分もあったが、予防、治療、リハビリなど患者本人が医師や理学療法士とともに取り組んでいくことが大切だと感じた。最後に理学療法士から痛み予防のストレッチの指導があり、参加者は熱心に取り組んでいた。

日時	令和7年1月11日（土）午後2時30分～3時30分（1時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方・40人
参加者数	38人
講師	新座志木中央総合病院院長 林 淳慈 新座志木中央総合病院理学療法士 藤原 千夏

小さな防災フェスタ <一般><39>
～地震と大雨から身を守る～

 【野火止公民館】

【事業概要】

市民の防災意識を高めるため、また、一人ひとりが実践している防災について振り返るきっかけづくりとして講座を企画した。多くの市民が参加できるように、イベント式で参加型の防災学習の講座にした。新座市危機管理室に協力いただき、小さな防災フェスタとしてふるさと新座館1階ロビーを会場に、3か所のブースにわけて主に地震に対する防災学習を行った。教材としてさいたまイツモ防災のイツモ防災コンテンツから家具転倒防止ワークショップと家具転倒防止まちがい探し、防災グッズ暗記クイズを使用し、ほかに防災DVD鑑賞、芝生広場での水消火器体験を行った。子どもから大人まで参加できる内容となっており、参加者から熱心な質問を多く受けた。

日時	令和6年11月10日（日）正午～午後2時（2時間）
対象／定員	新座市民の方・120人
参加者数	50人
講師	新座市総務部危機管理課 危機管理室

人権学習 <一般><40>

【野火止公民館】

【事業概要】

ふるさと新座館ホールで行われた利用者懇談会で参加団体に人権リーフレットを配布し、参加者全員で人権啓発ビデオ「わっかカフェへようこそ」を鑑賞した。東京下町の和カフェに持ち込まれた3つのエピソードについて考える35分間のDVDの中で、インターネットによる人権侵害、高齢者の人権、外国人の人権についてドラマ解説やインタビューなどで紹介している。自分も相手も大切にするために自身に何ができるのか考えるきっかけとした。

日時	令和7年3月30日（日）午前10時～10時35分 （35分）
対象／定員	利用者懇談会参加者・100人
参加者数	51人



世代をつなぐ交流講座 <一般><42>
フロアで行うカーリング（カローリング）を楽しもう

 【野火止公民館】

【事業概要】

異世代交流の講座として小学生から高齢者まで参加可能なスポーツの講座を企画した。埼玉県レクリエーション協会に協力いただき練習後試合形式でカローリングを楽しめるように計画をした。カローリングは道具さえ準備できれば氷上で行うカーリングを室内で楽しむことができる競技である。年齢・性別・体力に関係なく競技ができるため家族、友人同士での参加を期待したが参加者はなかなか集まらなかった。

期間	令和6年11月23日、11月30日の土曜日（計2回） （計4時間）
対象／定員	市内在住又は在勤及び在学の方・30人
参加者数	15人 延べ参加者数20人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	11月23日 （土） 午後1時30分 ～3時30分	準備運動、カローリングのルール説明後、チームに分かれて対戦する。	特定非営利活動法人 埼玉レクリエーション協会
2	11月30日 （土） 午後1時30分 ～3時30分	準備運動後チームに分かれて対戦する。	



シニアのためのボランティア事始め <一般><44>

 【野火止公民館】

【事業概要】

人生100年時代を迎えて健康寿命が延びる中、高齢者がいきいきと活動するためにボランティア活動について、埼玉県と新座市の目標と活動の様子を紹介してもらった。地域活動を始めるためのポイントやヒントを学び、活動の幅を広げてもらうことを目的とした。社会的課題に関する講座は参加者数の伸び悩みが顕著であるが興味を持っていただけるよう工夫していきたい。

期間	令和6年12月20日、令和7年1月10日の金曜日（計2回） （計3時間）
対象／定員	市内在住及び在勤の50歳以上の方・20人
参加者数	7人 延べ参加者数12人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	12月20日 （金） 午後1時30分 ～3時	健康寿命を延ばして地域とつながる人生100年時代の地域活動のすすめ	埼玉県共助社会づくり課職員
2	1月10日（金） 午後1時30分 ～3時	ボランティアを行う上での注意事項、4つの原則。新座市地域支えあいボランティア事業の主な活動についての説明と質疑応答。	新座市社会福祉協議会職員

