
折り紙でつくる七夕飾り

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 七夕の伝統行事にちなみ折り紙で七夕飾りを作る。
- 期間 平成27年7月4日(土)
- 時間 午後2時～午後4時 (計2時間)
- 対象・定員 市内在住の幼児・小学生と保護者 30人
- 参加者 25人
- 講師 栗原公民館サークル新座折り鶴の会講師
日本折り紙協会講師 本多 秀子 アシスタント 浦田 幸恵
- 事業内容 七夕の笹飾り(1枚の折り紙で作る織り姫・ひこぼしと8枚の折り紙を丸く組み合わせた輪飾り)を折り紙でつくり、笹を各自持ち帰り、家で飾る。

○まとめ

ロビーに飾った七夕飾りの下で実施し、雨天にもかかわらず、多くの参加者があった。

はじめに自分の好きな色の折り紙8枚と大きな折り紙1枚を選び、講師の本多先生の説明を聞きながら2種類の折り紙を折った。アシスタント1名が付き、ひとりひとり丁寧に教えていただいたので、全員が終了予定時刻より30分早く仕上げることができた。

家族そろって参加したり、親子で参加する人が多く、みんなで楽しんでいた。帰りには笹のお土産もあり喜ばれた。

親子そば打ち体験

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 夏休み中の親子を対象にそば打ちを体験。
- 期間 平成27年8月19日(水)
- 時間 午前10時～午後1時00分 (計3時間)
- 対象・定員 市内在住の親子 10組
- 参加者 10組 23人
- 材料費 1500円
- 講師 満留賀 店主 柴田 忠尾 他アシスタント3名
- 事業内容 講師がそばの打ち方、切り方を実演し、それを全員が見学した。
その後、それぞれの親子が講師の指導を受けながらそばを打った。打ったそばは、半分をおみやげに持ち帰り、半分をその場で茹でて試食した。
- まとめ
事前に、そば打ちに関する詳しい資料を受講者に郵送した。材料と道具は講師が当日持参。そばはきちんと水を計り少しずつそば粉にまぜていき、手ですくうようにかき混ぜなじませて、だんだんダメになってきたらひとかたまりにしてこね、手のひらでのし、真っ白いそばの粉を打ち粉にして、のし棒に巻いて延ばす。1円玉の薄さに伸ばし、折りたたんでそば切り包丁で板をあてがい切っていく。途中要所所で、子ども達に粉のこね具合や厚さを手で触らせて確認させながら実演が進行。職人が目の前でリズムよくそばを切ってゆく様子を見学し、切れたそばを並べて見せたときには感動の歓声が沸き起こった。その後、講師やアシスタントの指導を受けながらそば打ちを体験。打ち上がったそばを試食した。自分で初めて打ったそばの味は、太さがまちまちでも格別のようにであった。

親子とうもろこし収穫体験

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 収穫体験を通じ、食について考えると共に地元の農業について考える機会としたい。

○期間 平成27年7月18日(土)

○時間 午前9時30分～午前10時30分 (計1時間)

○対象・定員 市内在住の親子20組

○参加者 親子29組 72人

○参加費 一家族1,000円

○講師 農業 原井 正治

○事業内容 公民館ロビーに9時20分に集合し受付を行い、畑まで約5分歩いて移動した。はじめに原井さんからとうもろこしの実の付き方や収穫時期の見極め方などを教えてもらい、とうもろこし畑に入って収穫体験を行った。その後、予め準備しておいたセイロで蒸かしたとうもろこしを試食した。

○まとめ

台風の余波で天候が心配されたが、暑さもそれほどでなく畑作業には適した日だった。とうもろこしの不思議な生態に大人も初めて知った人が大勢いた。

とうもろこしを採る子供に親が手助けし、とうもろこしをうれしそうに手にした姿を写真に収めるなど、夏休みの思い出作りができた。

予定では、一家族8本ということであったが、少し虫に食べられているものや、下の方に生った少し小さいものなどを含めると一家族15本くらいお土産に持ち帰れたようである。

その後用意しておいたカマドやセイロで蒸かし試食した。甘さを原井さんが用意した糖度計で測定したら13度あった。今回収穫したのは「みらい」という品種で甘みが強く、生でも食べられるとあって生で食べられることに驚いていた。

親子さつまいも掘り体験

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 新座の地元農家の畑での収穫体験を通じ、食について考えると共に地元の農業や観光について考える機会としたい。

○期間 平成27年10月18日(日)※17日(土)が雨天のため延期

○時間 午後1時30分～午後3時 (計1.5時間)

○対象・定員 市内在住の親子12組

○参加者 親子32組 111人

○参加費 一家族600円

○講師 農業 原井 正治

○事業内容 公民館に1時20分に集合し、徒歩5分の畑まで歩いて行き、開講式を行った後、原井さんにあらかじめツルを刈ってもらった場所を一組に5株ずつを割り当て、掘り方を教えてもらい掘りあげた。その後、予め準備しておいたセイロで蒸かしたお芋を皆で食べた。麦茶をジャーに用意した。最後に収穫したさつまいもをそれぞれ持ち帰った。

○まとめ

講師の原井さんが、予めツルを刈って、5株ずつ白線を引いておいてくれたので、すぐに掘り始めることができた。みんなが持参した移植ごてで真剣に掘り、掘り上げた大きないもに歓声をあげる子ども達を写真に納め、秋の一日を楽しく過ごした。

午前中に、かまどを持込み、薪を焚いてセイロを五段使って、いもを60本ほど蒸かしておき、試食として作業が終わった後、参加者が畑で食べた。

土曜日が雨のため急遽翌日に延期になったため、当初申込みのあった46組のうち32組の親子が参加した。日曜日でお父さんやおばあちゃん家族みんなで参加してくれた。

書き初め教室

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 書道に親しむきっかけを作るとともに、小学生の書き初めの課題に取り組み作品を仕上げる。

○期間 平成28年1月6日(水)

○時間 午前9時30分～正午 (計2.5時間)

○対象・定員 市内の小学3・4・5・6年生の児童 25人

○参加者 22人

○講師 栗原公民館サークル講師 田尻 蓉子 ほかアシスタント4人

○事業内容 課題は、3年生は「てまり」、4年生は「大だこ」、5年生は「花さく里」、6年生は「春の足音」。手本を見ながら練習し、講師に筆運びや配置、小筆による自分の名前の書き方を指導してもらい書き上げた。一番よくできたものを学校へ提出用に、二番目によくできたものを公民館ロビーに張り出した。片づけた後ロビーに集まって、先生の講評を聞いた。張り出した作品は今月末までロビーに展示する。

○まとめ

講師とアシスタント5名で一人一人にきめこまやかに指導していただいた。「お手本をよく見て」「筆を立てるように」等、講評をいただいた。子ども達は集中し熱心に課題に取り組んだ。

定員は当初20人を予定していたが、募集と同時にいっぱいになり、講師にお願いして5人増やし、25人にした。当日欠席者がでて、22人が受講した。

今回、新年の様子をニュースに取り上げるといふことでJ:COMの取材が入り、子ども達が書き初めに取り組む姿を取材し、本日夕方6時からの「デイリーニュース」で放送される。

夏休み親子地球観察隊

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 小学生の親子を対象に自然に触れ、環境を守るたいせつさについて学ぶ

○期間 平成27年8月5日(水)・6日(木)・7日(金) (計3回)

○時間
1日目 午前10時～正午
2日目 午前 8時30分～午後5時30分
3日目 午前10時～正午 (計13時間)

○対象・定員 市内在住小学1～4年生の児童と保護者20組40人

○参加者 親子12組 32人 参加延べ人数84人

○講師 荻原 洋志・櫻博子(環境教育支援ネットワークきづき主宰) 他

○事業内容

- 1日目 木製の枠に木の実をつけた写真立てを作る。エコや環境について学ぶ。
- 2日目 館外学習(茨城県古河市セキスイエコファーストパーク、住まいの夢工場)
- 3日目 公民館近くの黒目川の「板のテラス」で、川の水質調査と生き物の観察をする。

○まとめ

3日間を通して地球環境を守るためのさまざまな取り組みを学び、エコな生活を身近なものとして考えることができた。参加した親子は、子どもと一緒に夏休みの貴重な体験ができたようだ。

1日目の工作では館の職員が用意した木枠に自分の好きな木の実を選んでボンドで貼り、写真立て作りに楽しそうに取り組む、個性的な作品を仕上げた。また、エコについて話を聞き、目標を書いてゴーヤの垣根の絵を作り、ロビーに展示した。

2日目の館外学習では、3班に分かれてリサイクル施設の見学を通して「ゴミも大切な資源」であることを学んだ。その後、自然の大切さについて話を聞き、一人一人巣箱を作った。午後はバスで「住まいの夢工場」に移動し、電気ポットの省エネ実験を通して、地球温暖化やエコな生活について学んだ。

3日目は、水棲生物を網ですくって観察したり、竹で作ったいかだや、県からライフジャケットとともに借りてきたカヤックに乗って遊んだ。川の水の水質検査の方法を教えながら、黒目川の水の透明度を観察した。用意した冷えたスイカを食べ、修了証書授与式を行い3日間の講座を終えた。環境学習をしながら、親子での楽しい思い出になったのではないかと思う。

今年も昨年に引き続き幼児の参加は見合わせ、小学生とその親を対象に限定した。

C02 削減緑のカーテンで夏を涼しく

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 ゴーヤでグリーンカーテンを作る方法を学び環境対策について考える。

○期 間 平成27年6月19日（金）

○時 間 午後2時～午後4時 （計2時間）

○対象・定員 市内在住又は在勤の方 15人

○参加者 14人

○講師 環境まちづくり地域協議会 in にいざ
 櫻 博子
 荻原 洋志
 市野 進

○事業内容 地球温暖化で最近の夏は猛暑を通り越し酷暑の日が続く。最近はクーラーをつかい、外へ熱い熱風を吹き出させ温暖化に拍車をかけている。少しでもCO2を減らすために、植物でグリーンカーテンをつくり暑さを和らげる取り組みの一つとして、ゴーヤの苗の植え込み方や管理の仕方について、材料を見せてもらいながら説明を受けた。

○まとめ

部屋が確保できず、ロビーの椅子を移動させ、スクリーンを設置して実施した。地球温暖化の影響について説明を受けた後、植付け用土の選び方や肥料のやり方、芯の摘み方、ネットの張り方など具体的なゴーヤの栽培方法を教えていただいた。

また、受講者がエコライフチェックシート夏版に記入し、日頃のエコライフについて見直しを行った。

受講者からは、地植えの場合の土作り、ポットから移植する場合のつるの扱い方、台風など強風への対策など、様々な質問が出て、熱心に取り組もうとする様子がかがえた。昨年に引き続きロビーでの講座であったが、出張所に用事があって来館した人が飛び入りで参加するなど、かえってロビー講座の利点がありよかった。

最後にゴーヤの苗だけでなく、しそや、けいとうの苗もプレゼントされた。グリーンカーテンの効用を市民に広めていくために有益な事業である。

整理収納講座

「今を大切に生きるヒント」

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 毎日をいきいきと暮らすために、身の回りの整理の仕方や収納について学ぶ。

○期間 平成27年11月13日（金）

○時間 午前10時～正午（計2時間）

○対象・定員 市内在住又は在勤の方 50人

○参加者 40人

○講師 整理収納アドバイザー 小宮 真理

○事業内容 ◆あなたとモノの関係を見直してみよう
◆なぜモノを抱え込むのか、手放せないのか
◆モノを手放すには
◆整理・整頓・片付けの違い
◆生前整理とは？
◆出す・分ける・しまうの3ステップと収納の工夫
上記の内容についてプロジェクターを使って丁寧に教えていただいた。

○まとめ

整理収納への関心は高く50名の申込者がいた。幼児連れの若い方からシニアまで幅広い世代が参加してくれた。小宮先生は整理収納は自分の生き方を考えることだと教えてくださった。身の回りのモノが必要かを見極めるには自分にエネルギーを与えてくれるものを基準に考える。身の回りにモノが増えていくのは、不要なモノを買ったり貰ったりしているせいで、いつもモノを増やさない意識を持たないと自然にモノは増えてしまう。モノを手放すには、自分の理想の暮らしを描いてみるといい。また「もったいない」の意味をはき違えている人が多く、もったいないから使わないのではなく、モノは使ってこそ生かされるという言葉に納得した。生前整理とはこれからの人生をより楽しく過ごしていくための作業ということで、元気、やる気、体力、タイミングが必要とのこと。片付けは精神面や体力面でとても大変だが、まずは引き出しひとつから始め、達成感を味わうことが大切とのこと、参加者は今日から始めようと思いを新たにされた。

世界の文学を通しての人間探究

—アメリカ文学—

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 アメリカ文学を通して人間について深く知る。
- 期間 平成28年3月11日・3月18日 火曜日 (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 50人
- 参加者 33人 参加延べ人数66人
- 講師 東京都立大学名誉教授 村山淳彦
- 事業内容 エドガー・アラン・ポーの「黒猫」「天邪鬼」の2作品を通して、人間の
中に潜むあまのじゃく性、ひねくれ根性について考察する。

回	月 日	内 容	講 師
1	3月11日(金)	エドガー・アラン・ポーの生涯と時代	村山 淳彦
2	3月18日(金)	「黒猫」(1843)「天邪鬼」(1845)	村山 淳彦

○ま と め

日本では、江戸川乱歩という発音を日本語に置き換えた作家も出るほどポーはよく読まれ、影響を与えた。ポーは俳優業がまともな職業でなかった時代に俳優の両親の間に生まれた。

母をはじめ肺結核で大切な人たちを失い、いい方に傾きかけるとよくない方に落とされるという波乱に富んだ人生を送った。アメリカが、「すべての人が創造されたときから平等であり、生命、自由、幸福の追求が含まれ、その権利を保障するために政府があり、それを損なうならばその政府を変更したり、廃したりして新しい政府を打ちたてるのは人民の権利である」と理念をかかげ英国から独立した。禁酒、奴隷の解放やフェミニズム運動など、社会が変わりつつあった。文芸雑誌がつぎつぎ創刊され、文学市場は女性が占めていた。文学なんて女のやることと言われていた時代に、ポーはバイロンのような詩人になりたかったが、食べてゆくために小説家になり、女性が主催する講演会によばれ、役者のように演じ人気があった。当時絞首台の告白といわれるスタイルの文学があり、死刑は公開で、処刑前の説教や告白は人々の興味を誘った。処刑の様子を取材しパンフレットにして売り出す商売もあった。

短編であるが、啓蒙思想、科学や論理的な説明による合理主義の台頭など、社会のいろいろなものが映しこまれている、読者によりいろいろに理解できる要素がふんだんに含まれている。「黒猫」はリンチをうける黒人ととらえることもできる。作家の目を通してその時代の社会が映しこまれているはずで、また映しこまれていなければならぬ気がする。人間への深い洞察眼を見るような気がする。

人権学習

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 人権問題について考える
- 期間 平成27年10月24日(土)
- 時間 午後10時30分～午前11時30分 (計1時間)
- 対象・定員 公民館活動サークルの方 70人
- 参加者 44人
- 教材 「字のないはがき」約18分
- 事業内容 第2回利用者懇談会の後半に図書館から借りたビデオを視聴した。

○まとめ

向田邦子の原作の戦時中の妹の疎開を題材にした短いビデオだった。終戦末期に、食べ物にも事欠く生活になってきて、向田家のある都内から、空襲で一家が全滅しないようにと、妹だけが山梨に疎開に出される。

威厳のある父は毎日、たよりを出すようにと、まだ字も書けない妹にはがきをどっさり買ってきて、宛名だけを書いて妹に持たせる。初めのうちははがきに大きな○がはがきいっぱい書いてあったのが、日が経つにつれ○が小さくなり、しまいには×になり、そのうち、たよりも来なくなってしまう。しばらくして妹が病気になっていることを知り、母が汽車に乗って迎えに行く。

家に戻った娘をみて父は大泣きする。

82歳になる石川秀三郎委員長が、見終わって突然、戦争中のことを参加者に語り掛け、実体験に、皆がうなづきながら聞き入った。戦争は即人命や人権を奪うものである。戦争の無い時代に公民館まつりが開ける喜びをかみしめて公民館まつりを楽しみましようと思ってくった。

めだか学級 保育付講座

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 子育てについていろいろ学ぶなかで、仲間作りのきっかけとする。
- 期間 平成27年5月15日～7月3日 毎週金曜日 (計8回)
- 時間 午前10時～正午 (計16時間)
- 対象・定員 市内在住の2, 3歳児とその保護者 20組
- 参加者 14組28人 参加延べ人数80人 保育延べ人数80人
- 事業内容

回	日時	内容	講師
第1回	5月15日(金)	開校式 親子体操とゲーム	栗原公民館サークル まめちゃんズ
第2回	5月22日(金)	楽しいおはなし会	おはなしオルゴール 渡辺美紀
第3回	5月29日(金)	コモペ・ダイジェスト版 子育てのコツ教えます	家庭児童相談室 相談員
第4回	6月5日(金)	家計簿をつけてみよう	武蔵野友の会
第5回	6月12日(金)	美味しいおやつを作ってみよう	武蔵野友の会
第6回	6月19日(金)	子どもは貴方を映す鏡	シニア大楽講師 渡辺博子
第7回	6月26日(金)	幼児の健康と事故防止	保健センター職員
第8回	7月3日(金)	電話相談の子ども達の悩みから知る「子育てのすご技Q！」	子ども110番相談員 顧問 にしがはちだい

○まとめ

昨年より一回少ない8回で募集したが、4月広報に載らなかったこともあって、なかなか受講希望が定員に達しなかった。近隣のふれあいの家、子育て支援センター、幼稚園、保健センターなどにチラシを置いてもらい、声かけしていただいた結果、14組の受講者が集まった。参加した人の反応はとてもよく、なかには乳児を連れて熱心に話を聞く様子もみられるなど、積極的に子育ての知識を得ようとする様子が見られた。工作や調理実習、講義のなかの話し合いを通じて、受講生同士が打ち解け、仲間作りができたようだ。

受講者感想で「久しぶりの座学に学ぶことの楽しさを感じた。子育ての事、自分自身のこと、向き合う大切な機会をありがとうございました。コモペ講座を受けてから、子どもに接する態度が変わった気がします。こちらが変わると子どもも変わり家庭内の空気がよくなったように思います。講座だけでなく同じように育児されている皆さんと共有できて、気も楽になり、なにより楽しかったです。」という感想であった。

保育サポーターによると、子供たちも母親から離れても泣かなくなり、仲間と関わっていくようになったということである。今後も親子ともども成長できる講座を企画したい。

夏のハンギングバスケット

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 ハンギングバスケットの作り方を学習し園芸に親しむ。
- 期 間 平成27年6月17日(水)
- 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 21人
- 費用 材料費 2800円
- 講師 日本ハンギングバスケット協会公認講師 大塚 敦子
- 事業内容 壁掛け型の木製の「タブロー」という手法で、木製の板にネルソルという園芸用の土を水で練ってつけ、そこに10種類の多肉植物をさし、発根させる方法で作品を作る。

○ま と め

毎年、定員を上回る希望者があり、人気の高い講座である。リピーターも多く、次回を楽しみにしている受講者が多い。講師の大塚敦子先生にこの講座を依頼してから5年目を迎えたが、毎回目新しいハンギングバスケットを紹介していただいていることも人気の理由である。

ネルソルや多肉植物を取り扱うことは初めてという方が多く、それぞれの特徴と扱い方を説明していただいた。多肉植物は、砂地に挿して2週間くらいで発根するので、葉や伸びた枝先を切って挿す(葉挿し、挿し穂)ことで簡単に増やすことができるだけでなく、秋には真っ赤に色が変わる種類があるなど、楽しい植物である。ネルソルは粘着力が強く色々な物につけて植物を植え込み、楽しむことができる。二人一組で土を練る作業や、それぞれの作品作りを楽しんだ。

予定終了時刻の約30分前には、全員が作品を仕上げ、最後に講師が質問を受け、自宅に持ち帰ったあとの注意点について解説があった。

冬のハンギングバスケット

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 暮れからお正月まで楽しめる豪華なハンギング作りを学ぶ。
- 期間 平成27年11月25日(水)
- 時間 午前9時45分～午後12時30分 (計2時間45分)
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方 20人
- 参加者 20人
- 費用 材料費 3,800円
- 講師 日本ハンギングバスケット協会公認講師 大塚 敦子
アシスタント 宮岡 信子
- 事業内容 株を鉢から取り出し根を崩し、バスケットに植え込む。株の位置や向き植える際に根を崩さない方が良いものと崩しても良いものなど、植物の性質や色合いなどアドバイスを受けながら植え込んだ。
パンジー、ビオラ、ハボタン、ヘデラ、スイートアリッサム、シロタエギクなど19株をバスケットに植え込み、最後に上部にミズゴケを張って正月の玄関にふさわしい豪華なハンギングバスケットを作った。
- まとめ

今回は材料が多く、市内栗原に住む同じ公認講師の資格を持つ宮岡さんにアシスタントをお願いした。開始も15分早め、終了も30分遅くした。

軽体育室にブルーシートを敷き詰め、4人ずつ、5テーブルをつくり、材料を予め手分けして配った。皆それなりに豪華なハンギングに仕上がり、これからの時期玄関先を明るく印象にしてくれるだろう。作業終了後、机の上と周りを協力して片付けたあと、管理の仕方を教わった。

8名が全く初めての参加であり、2テーブルにまとめて指導した。

講座終了後に講師の先生方と話をしている、宮岡さんはフランスの本場にハンギングの勉強に留学したとき、日本の盆栽にフランス人が夢中になっており、自分の足元はなかなか見えない物だと感じ、帰国後盆栽の研究もしたとのこと。ハンギングバスケットなどの西洋の園芸でも、日本人の要白をとる感覚などを、大塚先生も取り入れたりして、やはり日本人の感性が息づいていると感じ入った。

春のハンギングバスケット

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 芽だし球根を使用した春のハンギング作りを学ぶ。

○期間 平成28年3月16日(水)

○時間 午前10時～午後12時30分 (計2.5時間)

○対象・定員 市内在住又は在勤の方 20人

○参加者 20人

○費用 材料費 3,000円 ※容器持参の方は2,800円

○講師 日本ハンギングバスケット協会公認講師 大塚 敦子

○事業内容 日本の気候に合わせて開発した直径25cmのスリットバスケットを使用し、まず、内側にスポンジを張る。

株を鉢から取り出し、根の崩し方を教わった。球根は外側に先が出るように植え込む、位置によって向きを変えるなど、植物の性質や色合いなどアドバイスを受けながら植え込んだ。職員は作業の進行状況を見ながら、空いた鉢や崩した土を回収した。

デージー、アリッサム、ペチュニア、ワスレナグサ、パセリ、ムルチコーレ、フィカスプミラなど14株を使用。真ん中の「フォーカルポイント」には一番きれいなペチュニアを植え込み、バランスを見ながら空いているところに芽だし球根のムスカリを配置する。最後に上部にミズゴケを張って春らしいハンギングバスケットとなった。

○まとめ

軽体育室にブルーシートを敷き詰め、4人ずつ、5テーブルをつくり、先生が持参した花材や道具を予め配っておいた。初めての方は6名でそれ以外の方は経験があったためとてもスムーズにすすんだ。作業終了後、机の上と周りを協力して片付けたあと、管理の仕方を教わった。しばらくは日陰においてたっぷり水やりをして根をのばした方が良いとのこと。

今回使用した「芽出し球根」は作った人が開花するように人工的に寒さに当て、咲くように仕立てた苗ということで、芽が出た状態の球根は必ずきれいに咲くとのこととても楽しみである。

西郷隆盛 人と思想

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 今の日本に大きく影響を与えた明治維新の立役者であるにもかかわらず悲運な最期を遂げた西郷隆盛の人物像に迫る。

○期間 平成27年11月10日～24日 毎週火曜日 (計3回)

○時間 午前10時～正午 (計6時間)

○対象・定員 市内在住又は在勤の方 100人

○参加者 58人 参加延べ人数143人

○講師 東京女子大学非常勤講師 金子 元

○事業内容 「維新の三傑」の一人として今でも根強い人気のある西郷隆盛の人物像と思想について解説してもらう。

第1回 出自・西郷の人物評(勝海舟・坂本龍馬)・入水自殺未遂

第2回 2度の島流し 島津久光上京計画・倒幕・大政奉還・勝海舟との出会い

第3回 西郷は本当に「征韓論」を唱えたのか

○まとめ

申込者は71名だった。受講者の58名中、男性がほぼ半数いた。

西郷隆盛、大久保利通、木戸孝允の維新の三傑と言われている人物のひとり西郷を皮切りに、大久保、木戸と学ぶ第一弾。大久保や木戸に比べ、有名な割に資料が少なく写真すら無いといわれる。ペリーが開国を迫る中、国内では長く続いた幕藩体制が崩れかけ、攘夷から開国へ日本が大きく方向転換し、このままでは、列強の植民地にされてしまうという強い危機感の中で、列強に追い付け追い越せと、まずは朝鮮から足がかりを付けようとしていた

時期に、自分を朝鮮に派遣せよと板垣に強硬に迫る書簡や、西郷の言動や、それを裏付ける思想について、福沢諭吉と符合する点もあれば、キリスト教の精神に通じるものがあるとして、内村鑑三が共鳴したり、自由民権運動に通じる理念も持っていたという解説があった。薩摩は他藩に比べ士族が多く、改革によって一番割を食ったという事情も、西郷の最期に影響を与えていたかもしれない。月照を殺せと命じられたときに切腹せず、なぜ入水を選んだのか考えさせられた。

大久保利通 人と思想

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 維新の三傑といわれる、西郷隆盛、大久保利通、木戸孝允について学ぶ
西郷に続くシリーズ第二弾。

○期間 平成28年3月3日～17日 毎週木曜日 (計3回)

○時間 午前10時～正午 (計6時間)

○対象・定員 市内在住又は在勤の方 100人

○参加者 47人 参加延べ人数105人

○講師 東京女子大学非常勤講師 金子 元

○事業内容 大久保利通は、西郷と共に斉彬に従った勤王の志士。斉彬の死後、保守派の久光に苦心して取り入り藩の実権を握る。会津と組んで尊王攘夷を主張した長州を京都から追放。薩長同盟を結び第二次長州征伐で幕府見限る。偽りの詔勅・「錦の御旗」で武力討伐に踏み切る。征韓論では内政重視を名目に西郷と決別。にもかかわらず一年後に台湾出兵。西南戦争や士族の反乱で、かつての盟友と死闘を繰り広げる。紀尾井坂で暗殺される。大久保は、状況に応じて態度を二転三転させる、手段を選ばない「権謀術数」に長けたリアリストといったイメージがある。

○まとめ

申込者は65名あり。そのうち47名が受講。日本史を専攻しているという大学生も参加した。

大久保は、天皇を中心とした国づくりを進めるため、天皇の存在を国民の前に示す必要があった。一方で、国内の産業を発展させる必要性を痛感した。内務省という神社局も含む不思議な組織をつくり、その流れは最近の自治省まであったとのこと。岩倉遣欧使節団に随行し西洋の技術の高さや文化を目にしたことが大きかった。明治6年徴兵令が發布され、戦は武士から兵隊に移行。西南戦争は武士の時代の終わりを告げる戦となった。

西郷は人と人のつながりを重視したのに対し、大久保は大義名分を重視し「たてまえ」をうまく使った。

明治11年大久保邸を訪問した福島県令山吉盛典に「維新の貫徹」を果たすために30年は必要とし、これからの10年は、第二期で内政を整え、産業を起こすため、最も重要な時だと語った直後の登庁中に暗殺された。

歴史人物に学ぶ 徳川慶喜

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 歴史人物の生きざまを通していかに生きるかを学ぶ。

○期間 平成27年10月6日・13日・20日 金曜日 (計3回)

○時間 午前10時～正午 (計6時間)

○対象・定員 市内在住又は在勤の方 100人

○参加者 56人 参加延べ人数135人

○講師 (株)人材育成顧問コンサルタント 鈴木 貞夫

○事業内容 激動の時代を生きた最後の将軍は変わりゆく世の中で何を見て何を考えたのか、人物像に迫る。

第1回 徳川慶喜の誕生と維新動乱の始まり

第2回 政治の表舞台に立った京都時代

第3回 鳥羽伏見の戦いの敗北とその後の人生

○まとめ

申込者は76名だった。鳥羽伏見の戦いでは見方を見捨て敵前逃亡。水戸で幼少より学んだ孫子の兵法の「危うい時は逃げろ」というのが影響したのではという説もある。京へ行くときは後見役、帰ったときは大政奉還後で元将軍の立場になり江戸城に入っていない唯一の将軍となっている。

2年前にこの講座で取り上げた「勝海舟」が奔走した様子が想像できる。御三家の水戸徳川家は「水戸学」といわれる、光圀以来の尊王思想がかなり行動に影響を与えたのではとのこと。静岡に住み、潤沢な資財と援助により趣味に生き77歳まで生きられたのは幸せであったのではないか。

ただ、個人としての人生の幸福とは別な何かを考えさせられた。

歴史上の人物はその行動の何をどう見るか、また、その結果がどうであったかによってさまざまに人物評価が変化する一つの好例であった。

今後、「水戸学」について学ぶ機会を設けてみたいと思う。

古事記

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 日本成り立ち古事記について解説する。

○期間 平成27年6月9日～6月30日 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 100人

○参加者 79人 参加延べ人数267人

○講師 学習院大学講師 林 東洋

○事業内容

第1回「黄泉の国・みそぎ」

第2回「みそぎ(2)・三貴子」

第3回「うけい」

第4回「天の岩屋・須佐之男命の追放」

○まとめ

昨年6月に行った「古事記」の第二弾だったが、はじめに前回の概要を話していただいたので、初めて参加した方にもわかりやすかった。100名の申込み者の中で、まったく出席しなかった方が21名いたが、参加された人はとても熱心に聞き入っていた。

昨今の学生気質についての話など、大学で教鞭を執っておられる先生ならではのエピソードや、神々にまつわる神社の話、終の棲家?と決めた埼玉への思いなどをまじえ、毎回笑いの絶えない講義だった。古事記は日本書紀とともに「王権神話」であり、天皇家と氏族とのつながりを伝えるものであることや、漢字の意味より発音が大切であることなどがわかりやすく解説された。夫婦、親子、兄弟の情愛や対立、葛藤は現代にも通じる点が多々あり、面白い。

なかでも、「黄泉の国」の「タブー」についての話が興味深かった。「見るな」と言われたのについつい覗いてしまい、永遠にイザナミを失うことになった愚かなイザナギが這々の体で逃げる姿はタブーを犯したものの哀れな姿であり、タブーの世界とも重なる。しかし、ツイッターなど個人情報を垂れ流す風潮は日本から「見るな」という世界が消えつつあるのかもしれないということだった。

なじみの深い「天の岩屋」が日蝕をモチーフにした太陽再生の話であり、太陽の機嫌がよいと天地に秩序が保たれるという話は、このところの異常気象への不安を思い起こさせた。

来年の6月に、「古事記最終回」の日程が決定し、ますます楽しみである。

論語を学ぶ6

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 論語を通じて生き方の哲学を学ぶ
- 期間 平成28年2月3日～3月2日 毎週水曜日 (計4回)
市議選の期日前投票所になるため10日が一週飛んだ。
- 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 100人
- 参加者 86人 参加延べ人数227人
- 講師 学習院大学講師 林 東洋
- 事業内容 孔子とその弟子達との問答から儒教の教えを伝える「論語」について取り上げた講座の6回目になる。毎回テーマをきめてそれに関連するところを抜粋した資料をもとに解説してもらう。今回のテーマは「小人」「信」「忠」を取り上げた。
- まとめ
- 1回目はまず前季を振り返り「君子」と「小人」の違いについて、君子は徳や教養があり身分が高く、小人は徳、教養がなく身分が低い人をさす。弟子との「君子」と「小人」の違いを説く問答に、我が身を振り返って君子とはなんとほど遠く「学問をやれば君子になれるわけではない」と落胆したが、「小人はそれぞれの器に合った働きをすれば良い」とのこと。
- 「信」人間関係を重視しなさいと説き、人間関係を大事にすることができないものは、社会的に大きな役割を果たすことはできない。
- 「忠」は忠誠、忠義などの言葉通り、真心を込めて政治をする大切さや友だちづきあいも真心を持って正しい方向へ導くべきと言いつつ、逃げ道も残した方がよいと説く。弟子の年齢や才能によって問いも変わっていることもおもしろい。
- 林先生の体験や感じたこと、ニュースや国際問題なども話題にあげ、関連させて説明してくれるので、より理解が深まり、先生の人柄も出て一層講座をおもしろくしている。問題を起こして辞任した国会議員の「信なくんば立たず」が国民からの信頼がなければ国家は成立しないという意味を理解しているのかとあきれかえったり、支配する側に都合が良い「儒教」が中国でまた見直されていることなど興味は尽きない。

歴史に学ぶ「武士道」前編

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 江戸幕府の体制ができあがったころに書かれた「葉隠」について解説。
- 期間 平成27年11月20日～12月11日 毎週金曜日 (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 100人
- 参加者 70人 参加延べ人数241人
- 講師 元玉川学園女子短期大学教授 小澤 富夫
- 事業内容

戦場で武勲を上げ、強い主従の絆で結ばれた主君と下士、主君が死ねば殉死で後を追った。しかし、幕藩体制が整いつつある、徳川三代までに、有能な家臣を殉死で失うのは大きな損失となるため殉死を禁じた。戦が無くなり泰平の世となり、武士が武家と呼ばれるようになり、果たす役割が変化する中で、藩祖鍋島直茂(1616年没)、一代鍋島勝茂(1657年没)、の時代を振り返り、変わりゆく世の中を嘆き、50年前はこうだったということ鍋島家二代光茂に仕えた山本常朝という人が出家して、聞き書きを10年間にわたってまとめたのが「葉隠」であり、その意とするところについて解説。

昭和30年代に小澤先生の師である東京大学教授の相良享と文学者の三島由紀夫が「葉隠」の魅力について対談した内容について紹介。「葉隠」は時代の風は変えられぬ残念だを書いて終わっているのに対し、考えたものを必ず行動に移さなければならない。葉隠の時代の精神をどう今に生かしたらいいのか。古いものだからと言って打ち捨てるのではなく現代に生かさねばならないとし、行動哲学・恋愛哲学・生きる哲学について触れた。

○ま と め

人が行動を起こすのは自分に主体性があるからであり、究極は行動には死を覚悟しないとできない。例えば、諫言は、下の者が主君に対して死を覚悟して意見することである。また主君にはそれを許す度量も必要である。また、人生の中で好きなことをみつけてやりなさいと「葉隠」の中にあり、主体性を持って生きることの大切さに改めて気づかされる内容であった。

戦前の昭和時代に「武士とは、死ぬ事と見付けたり」という言葉が強調され、「葉隠」が意とする、死ぬ気で奉公という意味を、生き恥をさらさず死なねばならないと曲解して利用されたために、今でもそう思っている人が多い。大方の人がそう思っている、勉強して良く本意を汲み取る学問の大切さというものを感じた。

歴史に学ぶ「武士道」 後編

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 日本人の精神文化を育んできたものについて時代を追って解説する。

○期間 平成28年2月5日～2月26日 毎週金曜日 (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 100人

○参加者 102人 参加延べ人数265人

○講師 元玉川学園女子短期大学教授 小澤 富夫

○事業内容 前期の「葉隠」に引き続き、明治期の新しい武士道の誕生について、新渡戸稲造の「武士道」から考察する。キリスト教信仰者の新渡戸稲造は、ドイツ留学の折、日本の道德教育について聞かれ戦国時代の武士道については知識が無かったが、祖父から躰として教わった武士道が家庭教育の根幹であると考え「BUSHIDO」として紹介した。日本が日清戦争、日露戦争で大国に勝利した時、海外の国々では「サムライ」が兵隊になって勝ったと「武士道」に注目が集まり、この本は世界中で読まれた。

武士道は、満州事変が起こると儒学的武士道として軍隊の中に入ってくる。天皇を神として忠誠を誓い国のために身を捧げるという軍国主義の中で、国民道德として「教育勅語」軍人の教育「戦陣訓」として政治的に利用された。「生きて虜囚の辱めを受けず」などという教えによって尊い命が失われたことを忘れてはならない。

○まとめ

「道」とは人が歩く道であり、踏むべき道も人が歩かなくなれば廃道となる。新しい道ができれば古い道はなくなっていく。武士が役人となった時代に「武士道」はない。泰平の江戸時代、武道よりも礼儀作法を重視し、中国の朱子学（儒学）を受け入れ、儀礼を重んじる「日本的儒学」に変容させた。仏教、神道においても日本的に入れ替えてきた。「変容」が得意な国民性は、先の戦争や3.11の原発事故の教訓など過去の過ちをすぐに忘れてしまうという点で今も変わっていないと思う。

歴史街歩き ～明治神宮周辺～

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 「論語を学ぶ」の番外編として受講者と都内の歴史散歩をして先生との交流を図る。

○期間 平成28年3月9日(水)

○時間 午前11時30分～午後5時00分 (計5.5時間)

○対象・定員 「論語を学ぶ」の受講者の中から 20人

○参加者 23人

○講師 学習院大学講師 林 東洋 ・東京女子大学非常勤講師 金子 元

○事業内容 11時30分に明治神宮大鳥居前の広場に集合し、明治神宮文化館で開催中の「漆の美展」を見学、菖蒲園の奥にある最近若者に人気の清正井を見学、参拝のあと、宝物殿を見学、参宮橋駅方面に出て、駅近くの店で2班に分かれ、一時半から遅い昼食を摂り、2時10分に歩きはじめ、代々木八幡神社に寄り、境内にある竪穴式住居の復元したものを見て、参拝。東京ジャーミイ(モスク)見学し、すぐ近くにある古賀政男音楽博物館を見学後解散し、代々木上原駅までほぼ全員歩いてきた。

○まとめ

論語の番外編として受講者と都内の歴史散歩をして先生との交流を図る

目的も兼ねて実施。前日は5月の陽気だったのが、午前中から雨が降り出し一日中雨であった。気温も午後に入るとどんどん下がり、この時期としてはむしろ寒かった。明治天皇にまつわる宝物や歴代天皇の絵や英国から輸入した馬車などを見学。ヒノキの大鳥居は太いヒノキが国産では手に入らず、台湾のものを使用しているそうである。代々木八幡神社の宮司は作家の平岩弓枝さんの実家だそうである。モスクでは案内人の話がたいへん面白く、一時間を超える滞在となった。お祈りの作法や、装飾の意味、イスラム社会での男女平等観や女性の服装などなど、もっと聴いていたかったが、古賀政男音楽博物館が4時半までに入館せねばならず、お礼を言って後にした。本日の参加者も一番満足したようであった。寒い雨の中、原宿から合計15000歩の散歩であった。

四季の料理 ～夏の薬膳料理～

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 旬の食材を使い夏バテ防止、疲労回復をはかる薬膳料理について学ぶ。
- 期間 平成27年7月7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 15人
- 材料費 800円
- 講師 ままごとキッチン 前田 純子 アシスタント 工藤公子
- 事業内容 薬膳料理とは何かを学び、旬の食材を使った体にやさしい薬膳料理を作る。

本日のメニュー ・豚キムチとクコの実の和えご飯
・キャベツと胡桃のサラダ
・グレープフルーツマリネとジュレ

○まとめ

受講生15名の名簿を3色に分け、テーブルに色紙をおいて三つの班を作った。

はじめに、薬膳料理の考え方についてお話を聞いた。薬膳は健康の目安として、「気」→生命を支える原動力・「血」→栄養を与える・「水」→体全体を潤す、この3つの働きが不足したり、偏ったりしたときに体内のバランスが崩れて不調になると考える。不調になったときに何を食べればよいか確認して健康な体を作っていくとのこと。また、先生が朝起きたときに一番に確認するのは舌の状態、舌の様子から体の調子がわかるということでそれぞれ手鏡で確認していた。

上記のメニューのレシピについての説明では、食材の効能について丁寧に教えていただき、受講生は熱心にメモしていた。

調理に入ると、どの班も5人がそれぞれ積極的に作業に参加して、調理と同時進行で片付けもスムーズにすすめていった。前田先生は塩と油をほとんど使用しないということで、豚肉をオーブンで蒸し焼きにするハム作りにも塩は使わず、素材の味でおいしく仕上げていた。体に良いとされる食材を使った薬膳料理は、夏に向かってぜひ作ってみたいと思うだけでなく、手早くできるので家庭でもすぐに取り入れられることを学んだ。

四季の料理 ～冬の薬膳料理～

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 冬に向けて、免疫力アップや風邪予防に効果的な体に優しい薬膳料理について学ぶ。

○期間 平成27年11月19日(木)

○時間 午前10時～午後12時30分 (計2.5時間)

○対象・定員 市内在住又は在勤の方 15人

○参加者 15人

○材料費 800円

○講師 ままごとキッチン 前田 純子 アシスタント 工藤公子

○事業内容 7月の夏の薬膳料理に引き続き、風邪予防、免疫力アップなど冬の薬膳料理を学ぶ。

- 本日のメニュー
- ・ごはん
 - ・鶏肉と黒キクラゲの黒酢あんかけ
 - ・きのこことザーサイのスープ
 - ・温野菜フォンデュ
 - ・長いものショウガあんかけ
 - ・柚子茶寒天

○まとめ

薬膳料理は人気があり7名のキャンセル待ちがあった。受講生は今回初めての方が多く、15名の名簿を3色に分け、テーブルに色紙をおいて三つの班を作り、すぐに調理に取りかかった。どの班も5人がそれぞれ積極的に作業に参加して、調理と同時進行で片付けもスムーズにすすめ、11時30分には料理ができあがり試食した。

試食後、薬膳料理の考え方とメニューの食材の効能について丁寧に教えていただき、受講生は熱心にメモしたり、次々に質問していた。冬の薬膳は「冷え症対策」がメインとなるということで、ニンニク、酒、鶏肉を使ったスープやながいもがよいとのこと。また花粉症予防のためには、今からシソや菜の花をたっぷり摂ると、春先の花粉症軽減になるとのこと。

薬膳の基本は、自分の体の状態を考えてその日の献立をたて、季節に合った食事をとることが大切ということである。

四季の料理 ～春の薬膳料理～

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 健康生活の基本となる四季折々の料理について学ぶ。
- 期間 平成28年3月8日(火)
- 時間 午前10時～午後12時30分 (計2.5時間)
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方 15人
- 参加者 14人
- 材料費 800円
- 講師 ままごとキッチン 前田 純子 アシスタント 工藤公子
- 事業内容 冬に体にたまった老廃物を出し、花粉症予防にも効果的な薬膳料理を学ぶ。
本日のメニュー ・シソとショウガとハト麦ご飯
・キャベツと鶏の回鍋肉
・あさりときのこのトマトチャウダー
・ポイルキャベツくるみあえ
・桜あんだんご

○まとめ

今年度は「四季の料理」の3回の講座で薬膳料理を取り上げたが、毎回好評で各回ともキャンセル待ちがあった。(今回は当日1名が連絡なしで欠席だった)14名を3班に分け、三つのテーブルで調理を行った。どの班もそれぞれ積極的に作業に参加して、調理と同時進行で片付けもスムーズにすすめ、11時20分には料理ができあがり試食した。

試食後に、前田先生から薬膳料理についてお話してもらった。春はからだが活発に活動し始める時期なので、うまく順応できないと頭痛、いらいら、のぼせなどさまざまな症状が出やすくなる。春野菜は眠っていたからだを目覚めさせ、冬の間たまった老廃物を解毒する。特に春は「酸味」と「苦み」がポイント。肝機能を高める食事に「酸味」が大切で、「苦み」のある野菜が新陳代謝をよくする。これは、花粉症対策としても有効である。また体を温めるジャスミン茶、体を冷やすウーロン茶、殺菌作用がある緑茶などお茶にも効果があるとのこと。

薬膳は奥が深くまだまだ学びたいという受講者の感想だった。

「歌の宅配便」コスモス学級公開講座

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 コスモス学級のPRを兼ねて公開講座にし、懐かしい歌声で良き時代に思いをはせる。

○期 間 平成27年9月25日 (金)

○時 間 午前10時～正午 (計2時間)

○対象・定員 市内在住又は在勤の方 50人

○参加者 40人

○講師 師 「歌の宅配便」 広井 顕真

○事業内容 今年のテーマ「夢と現実」

「夢の歌」と「名前ソング」を特集し、最後にオリジナル曲「がんばれ！！未来(あした)のあなたに」「さよならも云えずに」「今日の夕暮れ」を演奏。軽妙なトークを交え2時間たっぷり20曲を歌い、観客も一緒に歌う曲も2曲用意し共に盛り上がった。

曲目は野バラ・故郷を離るる歌・翼をください・明日があるさ・夢の途中・夢の中に君がいる・夢見る想い・夢のカリフォルニア・ミヨちゃん・ジョニーへの伝言・五番街のマリーへ・ミスタームーンライト・ヘイジュード・オーキャロル・ダイアナ・ダニーボーイ・いつでも夢を・ふるさと
<オリジナル曲>・さよならも云えずに・がんばれ！！～未来のあなたに・京の夕暮れ

○ま と め

毎年秋の高齢者学級「コスモス学級」の最初に公開講座形式にして、広くコスモス学級をアピールし参加者を増やす目的で行っているコンサートである。

すべての曲の伴奏もハーモニーもすべて一人で音作りをしているという、多才な広井さんのコンサートは、コスモス学級参加者が懐かしく共感できる曲が多いというだけでなく、曲の合間に入る話題が楽しく引きつけられる。宅急便の仕事の傍ら、各地に歌を届けている広井さんのコンサートを楽しみにしている人が多い。

当初85人の申込みがあったが、当日雨だったせいか40名の参加であった。

吉田兼好「徒然草」コスモス学級公開

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 高齢者のためのコスモス学級を市民に知ってもらい、「徒然草」とおして、高齢化社会での生き方の知恵を学ぶ
- 期間 平成27年10月2日・9日（金）（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 50人
- 参加者 95人 参加延べ人数167人
- 講師 元玉川学園女子短期大学教授 小澤 富夫
- 事業内容 コスモス学級の2回目と3回目を公開講座とし、昨年に引き続き「徒然草」を取り上げた。
- テーマ
- 第1話 自分の心と向き合う「徒然草」・・・ひとは一人で生まれ、一人で死ぬ
- 第2話 新しい「老いの生き方」を探る
- 第3話 一時専念
- 第4話 限りある人生をどう極めるか
- 第5話 自分らしく生きる

○まとめ

小澤先生の講座には毎回多くの受講者が集まるが、コスモス学級への申込みが59名、公開講座78名で、合計137名の申込みがあった。

1回目はネパールでの活動などの話も織り交ぜて、高齢者は限りある人生をどう極めるかを話された。毎日決まった生活をしている人は何もしない人、何も変化がないということ。人生は刺激が無いといけない。人は人生をいつ終わるかわからない。「昔は良かった」と過去を振り返っているのは進歩がない。

2回目は「徒然草」の段ごとに先生が「題」をつけ、何を言わんとしているかを一言で言いあらわし、解説を加えた。口語訳中心の古典では知り得なかった深い意味を知ることによってこれからの生き方を見直すきっかけとなったのではないか。

- ・多くの趣味を持つよりひとつのことを楽しむ
- ・ほんとうにやるべきことを先にやる
- ・本を読む

水彩画を楽しむ

西東京いこいの森公園

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 水彩画のなかでも特に風景画について学ぶ。
- 期間 平成27年7月10(金)
- 時間 午前10時～午後1時 (計3時間)
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方 20人
- 参加者 12人
- 講師 水彩画家 南雲 義男
- 事業内容 西東京いこいの森公園を会場に、風景画の描き方を学ぶ写生会を行った。

○まとめ

梅雨のため雨が降り続き、開催が危ぶまれたが、当日は一転快晴となりホッとした。当初20名の申込みがあったが、当日は12名が参加した。

はじめに南雲先生が事前に会場の公園を訪れ描いた作品を見ながら基本的な描写の位置決めについて話を聞き、その後それぞれ自分が気に入った場所を選んでスケッチした。先生は緑が美しい公園内を回ってアドバイスしてくれた。今回は水彩画の経験がある方が多く集まったため、とりかかりが早く、全員が時間内に仕上げることができた。

残りの30分でひとつひとつの作品について指導講評してもらった。

南雲先生の指導は作品の良い点を指摘し、認めた上で、課題や改善方法 についても丁寧に教えていただいたので、今後のレベルアップにつながるものであった。丁寧に塗りすぎてしまった作品には一歩手前で仕上げとすることや、一部分だけ色つけする手法などとても興味深いお話があった。

水彩画を楽しむ 東久留米大円寺周辺

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 水彩画のなかでも特に風景画について学ぶ。
- 期間 平成27年11月11(水)
- 時間 午前10時～午後1時 (計3時間)
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方 20人
- 参加者 10人
- 講師 水彩画家 南雲 義男
- 事業内容 東久留米駅から西へ徒歩7分ほどの大円寺周辺の風景を描き、2時間半後に集まり、全員の作品を並べて、講評を聞いた。

○まとめ

前回7月10日実施の時も梅雨のため前日まで雨が3日間降り続き、開催が危ぶまれたが、今回も深夜まで3日間雨が降り続いたが、当日は一転快晴となった。当初16名の申込みがあったが、雨が降り続いていたためか前日にキャンセルが多く出た。当日は10名が参加した。太陽も久々に出て温度も上がり気候的には寒くなく良いコンディションになって良かった。

はじめに南雲先生が事前に会場を訪れ描いた作品を2枚見せながら基本的な描写の位置決めについて話を聞き、その後それぞれ自分が気に入った場所を選んでスケッチした。先生は回ってアドバイスしてくれた。全員が12時30分までに仕上げる事ができた。

残りの30分でひとつひとつの作品を大円寺の鐘樓の階段に並べて、講評してもらった。たとえば明暗がはっきりしていてよいとか、構図のこういうところが良いとか、作品の良い点を指摘し、課題や改善方法についても丁寧に教えていただいた。

カポエイラで楽しく体力作り

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 ブラジル発祥の武芸「カポエイラ」を学び、体力作りをする。
- 期間 平成27年11月7日(土)～11月28日(土) (計4回)
- 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 参加延べ人数51人
- はんだ つよし
- 講師 カポエイラ・ナセウ・ソウ 飯田 剛史
- 事業内容 ゆったりとしたラテン音楽を流し、リズムに合わせて体を動かす。
- ＜練習の流れ＞
- ① ウォーミングアップ
 - ② 基本の動作の練習(カポエイラの大切な4要素)
 - ・大きく三角形をふむ「ジンガ」
 - ・自分の体の前で半月を描く「蹴り」
 - ・攻撃をよける「避け」
 - ・ステップを使った「移動」
 - ③ 2人1組になってカポエイラの型を使ったゲーム
※初めと終わりは握手
 - ④クールダウン

○まとめ

カポエイラとは「草原にある人」という意味で、ブラジルの奴隷が雇い主の暴力に対処するため、民族舞踊に見せかけて練習を積み、暴力を振るわれたときに草むらに逃げ込み、追ってきた相手を倒したのが始まりとのこと。現在は伝統武芸として、2014年11月ユネスコ無形文化遺産に登録されている。ラテン音楽に合わせて体の力を抜いてゆっくりとした動きで体幹を鍛えることができる。

まだ馴染みのないスポーツだが、ご夫婦と小学生、幼児連れの若夫婦、シニアまで幅広い世代が参加した。飯田先生が受講者の体力レベルに応じて徐々に難度を上げていき、みんなが楽しく参加できるプログラムを用意してくれた。簡単な動きから繰り返し練習し、かなり良い動きができるようになった。次々相手を変えていく二人一組のゲームは受講者同士打ち解けられた。また「ビリンバウ」という独特な楽器も披露してくれた。かなり激しいスポーツというイメージだったが、子どもから高齢者まで、年齢や体力に応じて楽しく取り組むことができた。

小澤富夫ネパールでの活動の歩み

---生活と文化

〈栗原公民館〉

○開設趣旨 40年ちかくネパールでボランティア活動されている「歴史に学ぶ」でお世話になっている小澤先生が、今年4月の大地震の直前にネパールに行き、12月に震災後初めて見てきた状況について生活や文化の話を中心に紹介。

○期間 平成27年12月18日(金)

○時間 午前10時～正午(計2時間)

○対象・定員 市内在住又は在勤の方 100人

○参加者 54人

○講師 元玉川学園女子短期大学教授 小澤 富夫

○事業内容 小澤先生がネパールで学校を作る活動を始めたきっかけは、若いころ仏陀の足跡をたどりインド・パキスタン・ネパールを旅して歩き、その感動を若い学生にも体験させたいと始めた。1995年に先生が14回目に女子大生を連れて行った時にフジテレビが同行し、製作した「還暦先生と28人の女子学生」というタイトルのドキュメンタリーのDVDを見た。

○まとめ

小澤先生がネパールの支援を始めたのは近代化の波が来る前であった。今思うと、日本が江戸時代から近代国家になってゆく過程を、この40年間でネパールで見てきたようなものだとのこと。支援の方法についても言及され、金や物ばかり届けても、何に使われているかわからなかったり、着服したりする者が出たりして、自ら毎年行って目に見える形で、皆が公平に納得する形で支援しないといけないことを感じた。

震災の寄付金の配分などをめぐり現地の政治家等が対立し復興が進んでいないとのことは残念であった。人は仕事以外にも生きがいを持つ必要があるという考えは高齢化社会に生きる私たちのお手本になると同時に、蛇口をひねれば水が出て、スイッチを入れれば電気がつくという便利な毎日の暮らしに感謝して過ごさねばいけないと感じた。

コスモス学級

〈栗原公民館〉

- 開設趣旨 おおむね55歳以上の方を対象に、生きがい発見の場とする。
- 期間 平成27年9月25日～11月6日 毎週金曜日 (計7回)
- 時間 10時～正午(館外学習午前8時45分～午後4時30分)
(計19時間45分)
- 対象・定員 市内在住又は在勤のおおむね55歳以上の方・100人
- 参加者 117人 参加延べ人数 367人
- 参加費 1,650円 (館外学習参加費・折り紙材料費)
- 事業内容

回	月 日 (曜)	内 容	講師
1	9月25日(金)	公開講座 コンサート「歌の宅急便」	広井 顕真
2	10月 2日(金)	公開講座 吉田兼好「徒然草後編」	小澤 富夫
3	10月 9日(金)	公開講座 吉田兼好「徒然草後編」	小澤 富夫
4	10月16日(金)	折り紙「来年の干支の申を折る」	本多 秀子
5	10月23日(金)	笑いを探る	北沢 正嗣
6	10月30日(金)	落語から知る江戸時代	湯川 博士
7	11月 6日(金)	館外学習 鉄道博物館・盆栽美術館	館外学習

○ま と め

恒例の「歌の宅急便」のさわやかな歌声に魅了されコスモス学級のスタートを切った。第2/3回は人気の小澤先生の講座で公開講座としたため、84名が受講した。4回目の折り紙は、翌年の干支を折り毎年受講すれば十二支がそろってこれを楽しみにしている受講者もいる。今年は「申」で特別な和紙を使用したため材料費150円を集めた。この回到館外学習の抽選を行った。第5回は、「あやし家こいつ」こと北沢先生の思わずニヤツとする話術。笑いは相手の性格教養を測るカギとなるということで、世界の笑い、日本と欧米のユーモア、日本人の笑いについて話された。第5回はシニアには介護する側、される側どちらにしても身近な最優先課題のお話「介護10ヶ条」。先生ご自身が実母を介護した経験に基づいたお話で、笑いの中に納得させられるお話ばかりだった。その後披露された落語「孝行糖」は着物姿で出囃子にのり登場、玄人はだしの腕前で会場が笑い包まれた。最終回の館外学習は、中型バスの定員25名に参加者を限定し、鉄道博物館・盆栽美術館を学芸員の案内で見学した。どちらの施設も内容、解説共に充実しており、時間もちょうど良い距離で秋の一日を楽しく過ごせた。7回の講座を一度も休むことなく参加された方も多く、シニア世代が新しい世界に触れたり仲間作りのきっかけとなったり、これからますます需要が高まると思われる。