

中央公民館事業一覧

対 象	No.	事 業 名	項 目	頁
青少年	1	絵本の広場	3	-13-①
	2	サマースクール～ソーラークッキング&遊べるリサイクル工作～	3・4	-13-②
	3	親子マネー講座～お金と上手につきあおう～	3	-13-②
	4	親子で楽しむ!さつまいも収穫体験	3	-13-③
成人	5	パソコン・サロン	10	-13-③
	6	新座の歴史を学ぶ～石仏や旧跡から辿る古道～	9	-13-④
	7	はじめてのフラワーアレンジメント～プリザーブドフラワーを使って～	5	-13-④
	8	韓国の魅力～言葉と文化を学ぶ～	2	-13-⑤
	9	パソコンボランティア指導者養成講座～地域で楽しく活躍しませんか～	10	-13-⑥
	10	スマホサポーター養成講座～あなたの力を地域でいかしてみませんか～	10	-13-⑦
	11	グリーンアレンジメント～観葉植物のミニインテリアづくり～	5	-13-⑧
	12	歴史講座～最高峰の城、江戸城の魅力～	5	-13-⑧
	13	ワード応用講座～便利な機能を学ぼう!～	10	-13-⑨
	14	はじめてのシルクスクリーン講座 ～おしゃれな秋のメッセージカード作り～	7	-13-⑩
	15	体めぐりストレッチ～温活&リンパの流れ改善で健康寿命を延ばす♪～	12	-13-⑪
	16	タイ式ヨガの呼吸法で免疫力アップ!	12	-13-⑪
	17	秋の自然散歩～文学作品や伝説も楽しみながら～	9	-13-⑫
	18	村上春樹作品の魅力に迫る	5	-13-⑫
	19	人権学習	11	-13-⑬
	20	はじめのタイ仏教講座	2	-13-⑬
	21	クラフトバンド～手軽に楽しめる籠づくり～	5	-13-⑭
	22	大人のためのマネー講座～知っておきたい!相続と遺言の基礎知識～	12	-13-⑭
	23	笑って聞け健康講座「笑い与健康」～笑いの効用・笑顔の効果～	12	-13-⑮
	24	はじめてのタブレット講座	10	-13-⑮
	25	好評につき第二弾!体めぐりストレッチ～血流とリンパの流れ改善で自立神経を整える～	12	-13-⑯
一般	26	ヴィブラフォン&ピアノのデュオコンサート	5	-13-⑯
	27	夏のちょっとこわい話	5	-13-⑰
	28	心も身体も弾む!親子で楽しくバランスボール	1	-13-⑰
	29	人形劇フェスティバル企画準備会	5	-13-⑱
	30	第29回人形劇フェスティバル	5	-13-⑱
	31	子育て応援講座 お父さんと一緒にチャレンジしよう!	1	-13-⑲
	32	フリースペース企画準備会	7	-13-⑲
	33	フリースペースコンサート ～華麗なるフルート・アンサンブルの世界～	7	-13-⑳
	34	気軽に行こう!サークル見学会	7	-13-㉑
	35	男女共同参画講演会 絵本の世界から私たちに翼を ～金子みすゞと祖母いわさきちひろの人生を通して～	11	-13-㉒
	36	春のマネー講座「超低金利の資産運用」～上手にお金に動いてもらうコツ～	12	-13-㉓
高齢者	37	シニア向けスマホ入門講座	10	-13-㉔
	38	シニア向け楽しいスマホ講座～LINEを使いこなそう!～	10	-13-㉕
	39	実年セミナー～地元を知ろう!楽しもう!～	6	-13-㉖

絵本の広場

<青少年><1>

【中央公民館】

【事業概要】

幼児・小学生とその保護者に対し、絵本を読み聞かせることにより、直接耳から入る語りの良さを感じてもらう。また、読み聞かせだけでなく、紙芝居、パネルシアター、手あそびなど、様々な技法を用いて演じることで、読むだけでは味わえない本の楽しさを知る一助とする。

令和5年度は、場所を館内の部屋からロビーへ、曜日を木曜日から土曜日へ変更したことにより、前年度より多くの方に参加いただいた。クリスマスイベントは、たいへん盛況であった。

期間	令和5年4月15日～令和6年3月16日の毎月第3土曜日 午後3時～3時30分（計12回）（計6時間）
対象／定員	幼児・小学生及びその保護者／各回20人
参加者数	延べ参加者数120人

【各回の事業内容】

回	日 時	内 容	講 師
1	4月15日（土）	大型絵本、パネルシアター	読み聞かせボランティアグループ 十二の会
2	5月20日（土）	絵本、紙芝居、手あそび	
3	6月17日（土）	絵本、紙芝居、手あそび	
4	7月15日（土）	大型絵本、大型紙芝居	
5	8月19日（土）	絵本、紙芝居、手あそび	
6	9月16日（土）	絵本、紙芝居、しりとり歌	
7	10月21日（土）	紙芝居、パネルシアター	
8	11月18日（土）	絵本、紙芝居、わらべうた	
9	12月16日（土）	大型絵本、大型紙芝居	
10	1月20日（土）	紙芝居、パネルシアター	
11	2月17日（土）	絵本、手袋人形、手あそび	
12	3月16日（土）	絵本、紙芝居、手あそび	

サマースクール～ソーラークッキング& <青少年><2> 遊べるリサイクル工作～

【中央公民館】

【事業概要】

夏休み期間に、青少年に体験学習の機会を提供し、リサイクル・温暖化・再生エネルギー等の環境について考える機会とすることを目的に開催した。

温暖化や再生エネルギーについて説明を行った後、ペットボトルの蓋や割り箸等を使ってリサイクル工作を行った。小学6年生がボランティアで協力してくれ、全員時間内に作り上げることができた。

ソーラークッキングでゆで卵を作ったが、子どもたちは太陽のエネルギーの力を目の当たりにして驚いている様子だった。

日時	令和5年7月29日（土）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	市内在住の5歳～小学生／15人
参加者数	14人

親子マネー講座 <青少年><3> ～お金と上手につきあおう～

【中央公民館】

【事業概要】

お金の大切さは、子どものときから知っておきたいが、どのように知識を身に付けたらよいのか、親子で学ぶことにより、家庭でのマネープランについて考えるきっかけ作りを目的とした。生活する上でかかるお金はどういうものがあるのか、投資とはどういうことなのかなど、お金の基本について学んだ。

参加者からは、「子どもとお金のことを正面から伝えたり話したりする機会がないので、親子で一緒に話をする、聞く有意義な時間でした」など、講座の趣旨に合った感想が寄せられた。

日時	令和5年7月22日（土）午前10時～11時30分 （1時間30分）
対象／定員	市内在住の小学4～6年生及びその保護者／10組20人
参加者数	3組6人
講師	株式会社イー・カンパニー代表 八木 陽子

親子で楽しむ!さつまいも収穫体験 <青少年><4>

 【中央公民館】

【事業概要】

この季節ならではの旬な食材である芋掘り体験をすることで、親子の触れ合いを深めることを目的に開催した。

開催の当日、朝から局所的に雷雨となっている地域もあったが、芋掘り会場近辺は雨も降らず、講座開始前には陽も差し、絶好の芋掘り日和となった。

一家族、約20～30本の収穫となり、参加者全員が自然に親しみながら、親子で一緒に芋を掘ることを楽しんでいた。終了後、参加者から芋の保存方法を講師に確認するなど、地元農家と交流する場面もあり、地域活性化の一助となった。

日時	令和5年10月28日（土）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	市内在住の幼児～小・中学生とその保護者／10組20人
参加者数	10組29人
参加費	1組600円（4株）以降1人増ごとに200円加算（2株）
講師	尾崎農園 尾崎 秀雄

パソコン・サロン <成人><5>

 【中央公民館】

【事業概要】

平成15年11月に中央公民館で開催した「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講師を務め、当日直接申込みする方法で、地域の方のパソコン操作に対する疑問に答えている。

生活や趣味に役立てる方、就職のための学ぶ方等、学ぶ理由は色々あり、年代も若い世代からシニアまでと幅広い世代が参加していた。若い世代ではスマートフォンやタブレットで用が足りるので、パソコンを扱えない方も増えているようだ。今後も継続して学習の場を設けてほしいという声が多く聞かれた。

期間	令和5年4月11日～令和6年3月26日の毎月第2・第4火曜日、午後1時30分～4時（計24回）（計72時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／12人
参加者数	51人、延べ参加者数130人
講師	パソボラいるか

新座の歴史を学ぶ ＜成人＞＜6＞ ～石仏や旧跡から辿る古道～

【中央公民館】

【事業概要】

市内に現存する石仏や旧跡を歩いて巡りながら、位置や制作年代、時代背景を知り、清人道等の古道の歴史を学ぶ。

天候不順のため、参加者に意向を確認の上、館外学習を先に実施し、その後講義を行った。道場や石神等の道標や石仏等を確認しながら巡り、人々の生活に根付いていた清戸道等の古道や石仏の歴史について学んだ。

講義では、古代から現代までの近隣や新座市内の道の変遷、馬頭観音や庚申塔等の文化財の歴史について講師から詳しい説明を受けた。今後も地元の歴史について学ぶ講座の開催を望む声が多く聞かれた。

日時	令和5年5月13日（土）午前9時30分～午後零時20分 （2時間50分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／15人
参加者数	13人
講師	元新座市学芸員 斯波 治

はじめてのフラワーアレンジメント ＜成人＞＜7＞ ～プリザーブドフラワーを使って～

【中央公民館】

【事業概要】

日常では手にする機会が少ない花材であるプリザーブドフラワーを用い、専門家に手ほどきを受けて、自分のオリジナル作品を作る。

参加者一人一人に対する作業フォローや分かりやすい親しみのある説明もあり、終始和やかな雰囲気の中で講座を終えることができた。オリジナル作品は長く楽しむことができ、作る楽しさと鑑賞する楽しさを味わうことができると大変好評であった。

日時	令和5年5月27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	11人
参加費	材料費1,800円
保育人数	0人
講師	厚生労働省認定1級フラワー技能士 永島 美雪

韓国の魅力～言葉と文化を学ぶ～ <成人><8>

 【中央公民館】

【事業概要】

韓国について、近年、音楽や食文化などが日本にも紹介され、交流も多くなっている。日本に近い国でありながら、これまであまり学ぶ機会がなかった韓国の文化について、韓国語講師に韓国の生活ぶりを紹介いただき、異文化への理解を深めることを目的に開催した。

講義では、YouTube の映像を視聴しながら解説を行うなど、講師が分かりやすくお話して下さった。参加者からは、「とてもユニークで楽しい講義でした」「普段知ることができなかった韓国の様子が聞けて面白かった」などの感想があり、多くの参加者に満足いただき、大変好評であった。

期 間	令和 5 年 6 月 2 日～6 月 1 6 日の毎週金曜日（計 3 回） （計 4 時間 3 0 分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／2 0 人
参加者数	1 8 人、延べ参加者数 5 0 人

【各回の事業内容】

回	日 時	内 容	講 師
1	6月2日（金） 午後1時30分～ 3時	韓国人の名前は二つ？ コンビニ（必ず聞かれるフレーズ？）、プリペイドカード（交通カード）、韓国の地下鉄の乗り方、日本のマンションとの違い	韓国語講師 ソン ドフス 孫 東洙 
2	6月9日（金） 午後1時30分～ 3時	韓国人が室内でコートを脱がない理由？ 韓国人はシミが少ない理由！ 屋台のおでん 韓国の選挙の様子	
3	6月16日（金） 午後1時30分～ 3時	ジョンセって？（賃貸制度） コシウォン？（住居スタイル） 韓国の庶民はどうやってお金を増やす？ 韓国の法事、タクシー	

パソコンボランティア指導者養成講座 <成人><9> ～地域で楽しく活躍しませんか～

【中央公民館】

【事業概要】

市内で活躍しているパソコンボランティア指導者のスキルアップと、ボランティア指導に感心がある方に学習の機会を設けることを目的として開催した。

1 回目は、県内等で I C T 関連講座や指導者養成に積極的に取り組んでいる講師から、分かりやすい教え方等について、すぐに実践で使えるポイントを捉えて説明していただいた。3 回目は、中央公民館主催事業「パソコン・サロン」等で活躍しているパソコンにいるかに指導をお願いしたところ、講座終了後に「パソコン・サロン」の見学をしたいという申出もあった。継続的に地域で活躍してもらえる環境作りに努めていきたい。

期 間	令和 5 年 6 月 1 3 日～ 2 7 日の毎週火曜日（計 3 回） （計 6 時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／ 1 7 人
参加者数	1 5 人、延べ参加者数 3 9 人

【各回の事業内容】

回	日 時	内 容	講 師
1	6 月 1 3 日（火） 午前 1 0 時～正午	わかりやすい教え方、パソコンと スマホの連携について	N P O 法人埼玉情報 センター事務局次長 秋本 創
2	6 月 2 0 日（火） 午前 1 0 時～ 1 1 時 3 0 分	インターネットのセキュリ ティ（県政出前講座）	埼玉県警察本部生活 安全部サイバー犯罪 対策課職員
3	6 月 2 7 日（火） 午前 9 時 3 0 分～ 正午	W o r d と E x c e l の裏 技	パソコンにいるか



スマホサポーター養成講座

<成人><10>

～あなたの力を地域でいかしてみませんか～

【中央公民館】

【事業概要】

地域で継続的にスマホを学習できる場が欲しいというシニアの方々からの要望を受けて、デジタル・デバイトの解消と、主にシニア世代のICT活用促進、地域人材活用を目的として、スマートフォンの基本操作等を指導するボランティアの養成を行った。グループ学習形式で各課題について協議をしながら、講師の指導の下、スマホサポーターとしての心得や、アプリ、androidとiPhoneの違い等について学んだ。講座終了後、9の方がスマホサポーターとして活動することとなった。

期間	令和6年3月7日～21日の毎週木曜日（計3回）（計9時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	12人、延べ参加者数28人

【各回の事業内容】

回	日 時	内 容	講 師
1	3月7日（火） 午後1時30分～4時30分	アプリについて	東京スマホ研究会 代表 佐藤 弥子
2	3月14日（火） 午後1時30分～4時30分	スマホの設定方法	
3	3月21日（火） 午後1時30分～4時30分	サポーターの心得、 ロールプレイ	



グリーンアレンジメント <成人><1 1>
～観葉植物のミニインテリアづくり～

【中央公民館】

【事業概要】

夏に向かう時期に、水耕栽培の植物を色とりどりの砂に植え、見た目にも美しく涼やかな自分だけのインテリアづくりを楽しむことを目的に開催した。参加者を4つのグループに分けて、講義から作業までを行うことで、お互いの制作過程を観察しながら、各グループが和気あいあいと楽しんでいた。

講師の人柄もあり、参加者からの質問をしやすい雰囲気を作ってくださった。参加者からは、「とても丁寧で分かりやすい講座で楽しかった」等の感想が多く寄せられた。

日時	令和5年7月1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	15人
参加費	材料費2,000円
保育人数	0人
講師	グリーンアドバイザー 大島 恵

歴史講座 <成人><1 2>
～最高の城、江戸城の魅力～

【中央公民館】

【事業概要】

全国各地の山をめぐり、城の魅力や見所を分かりやすく発信している講師から、国家プロジェクトとして当時の最高峰の技術で建築された江戸城の魅力について、建築技術、設計、規模、地形、政治、時代背景等の様々な視点から、写真や地図を用いて分かりやすく説明していただいた。現在の東京の基盤となった江戸の町の成り立ちと江戸城の歴史的変遷について学ぶことができ、大変好評であった。

日時	令和5年9月5日（火）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／34人
参加者数	32人
講師	城郭ライター 萩原 さちこ

ワード応用講座 ＜成人＞＜1 3＞ ～便利な機能を学ぼう!～

【中央公民館】

【事業概要】

ワードの基本操作ができる方を対象に、エクセルの便利な機能を学ぶ講座を開催した。「パソコン・サロン」等で活躍いただいているパソボウいるかに講師をお願いした。手作りの資料に沿って、表の作成、ワードアート・図形・写真の活用、役差し込み印刷等のすぐに役立つ機能について学んでいった。

毎回復習の時間を設け、パソボウいるかのメンバーの方がアシスタントに就き、丁寧に対応してくださったので好評だったが、学習内容が多く、進行速度が速いと感じた方もいた。

期 間	令和5年9月7日～28日の毎週木曜日（計4回） （計10時間）
対 象／定 員	市内在住又は在勤の方／10人
参 加 者 数	9人、延べ参加者数33人
参 加 費	C D 代 1 5 0 円

【各回の事業内容】

回	日 時	内 容	講 師
1	9月7日（木） 午前9時30分～ 正午	ワードの概要、文書の作成、表を使う等	パソボウいるか
2	9月14日（木） 午前9時30分～ 正午	1回目の復習、ワードアート・表の作成、ページ罫線の挿入、図形を使った地図を作成等	
3	9月21日（木） 午前9時30分～ 正午	2回目の復習、図形を使った地図の作成等	
4	9月28日（木） 午前9時30分～ 正午	3回目の復習、差し込み印刷、地図や写真を文書に入れる等	

はじめてのシルクスクリーン講座 <成人><14> ～おしゃれな秋のメッセージカード作り～

【中央公民館】

【事業概要】

中央公民館で昭和58年から活動しているサークルのシルクスクリーン「彩」と連携し、シルクスクリーンの製造過程を学び、実際に作品を制作することによって、地域の芸術振興を図る講座を開催した。道具も貸し出していただき、一人一人丁寧に刷り方を指導していただいたので、全員時間内に秋をテーマにしたデザイン（3色刷り）のはがきサイズの作品を制作することができた。シルクスクリーンは色ごとに版を替えていかなくてはならず、1色刷るのに時間が掛かるが、参加者はお互いに助け合って作業を行っていた。作品が出来上がったときには感動したという声があがっていた。

期間	令和5年10月4日・11日の水曜日（計2回）（計4時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／10人
参加者数	10人、延べ参加者数19人
参加費	材料費300円

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	10月4日（水） 午後1時～4時	シルクスクリーンの制作過程を学び、3色刷りの紅葉のデザインの作品を制作する。	シルクスクリーン「彩」
2	10月11日（水） 午後1時～3時30分	3色刷りのハロウィーンのデザインの作品を制作する。	



体めぐりストレッチ <成人><15>
～温活&リンパの流れ改善で健康寿命を延ばす♪～

【中央公民館】

【事業概要】

血流・リンパの流れを良くなるように考えられた「体めぐりストレッチ」で、自分でできるストレッチを学び、温活による免疫力のアップと健康寿命を延ばすことを目的に開催した。

参加者は、全員女性ということもあり、女性の体作りを主題とした講座となった。座学が約1時間、エクササイズが約1時間の時間配分で進行し、理論を勉強した後、実技であるストレッチやリンパマッサージの実践をやることで分かりやすく講義いただき、参加者は講座終了後も講師の周りに集まって質問するなど、大変好評であった。

日時	令和5年9月27日（水）午後6時～8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
講師	体めぐりストレッチインストラクター 中島 さちこ

タイ式ヨガの呼吸法で免疫力アップ！ <成人><16>

【中央公民館】

【事業概要】

タイ式ヨガであるルーシーダットン独自の深い呼吸法とやさしいポーズで疲れた体をリフレッシュする機会を企画した。ストレッチから腹式呼吸法までを、適宜水分補給を行いながら、めい想的な音楽が流れる中、実施された。参加者の大半がヨガマットを持参され、慣れた感覚で、ゆったりとした時間の中で体をほぐすことを楽しんでいた。

日時	令和5年10月19日（木）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／15人
参加者数	14人
保育人数	0人
講師	日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラクター 高橋 優子

*****ろ*****

秋の自然散歩 ～文学作品や伝説も楽しみながら～

<成人><17>

【中央公民館】

【事業概要】

新座市内をウォーキングしながら、自然や名所・旧跡について学び、地元の魅力を再発見することを目的として開催した。鎌倉時代創設の古刹である法台寺や在原業平に縁のある樋之橋、自然豊かな黒目川や妙音沢等を歩いて、その地の歴史を学びながら、秋の野草や樹木を観察した。また、今回観察できる野草や樹木に因んだ万葉集や古今和歌集の和歌や、源氏物語等の古典文学、妙音沢の弁財天伝説も解説していただいたので、更に理解が深まった。

日時	令和5年10月31日（火）午前9時30分～正午 （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	16人
講師	新座市観光ボランティアガイド協会



村上春樹作品の魅力に迫る

<成人><18>

【中央公民館】

【事業概要】

現代日本を代表する作家である村上春樹の作品は、世界中の読者の共感を呼んでいるが、各国の文化を超えて世界中で読まれる作品の魅力はどこにあるのか、村上文学が貫いている主題は何か、村上作品を通じて現代日本文学の世界を楽しく学ぶことを目的に開催した。

作家デビューの1979年から1995年までの長編小説作品（全作品の前半）を中心に作品の社会的な時代背景や独自の解釈についての講義となった。

元出版社勤務の講師は、遠藤周作や辻邦生の編集者としての経験の話なども交えながら、親近感を感じる柔らかな雰囲気でお話をしてくださった。

参加者全員が本好きで、村上文学に対しての自己分析や今後の生き方に重ねるなど、たいへん思慮深い多くの感想が寄せられた。

日時	令和5年11月11日（土）午後1時～3時（2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／30人
参加者数	23人
講師	東海大学教授 三輪 太郎

人権学習

<成人><19>

【中央公民館】

【事業概要】

中央公民館利用者を対象に人権について学習することを目的として、中央公民館利用者懇談会開催時に外から見えにくい障がいのある人の人権、災害時の人権等をテーマにした「シェアしてみたらわかったこと」を視聴するとともに、人権DVD冊子「人権ア・ラ・カルト」を配布し、啓発を図った。

日時	令和5年11月18日（土）午前10時～午前11時 （1時間）
対象／定員	中央公民館利用団体代表者／85人
参加者数	48人

はじめてのタイ仏教講座

<成人><20>

【中央公民館】

【事業概要】

タイ人の価値観を作った『上座部仏教』（南伝仏教）を通じて、タイの文化や国民性について理解を深めるとともに、現代の『日本仏教』（北伝仏教）との違いなど、他国の異文化を学ぶ目的で開催した。

宗教学者である講師は、十数年タイで生活し、現地・バンコクで出家されている。また、日本仏教『浄土真宗本願寺派』の僧侶でもあるため、様々な観点から仏教のお話を頂いた。

また、講話だけでなく、講師が古代インド語で実際にお経を唱えるなど、普段は聞けない貴重なお経やお話を参加者は興味深く聞き入っていた。

参加者からは、「タイは仏教が社会に大きく影響していることが分かった。来世の考え方が日本と違う」「上座部仏教について理解できた。生き方の潔さが心に残った。自分の生き方についても考えさせられた」など、多くの感想が寄せられた。

日時	令和5年11月22日（水）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／30人
参加者数	28人
講師	武蔵野大学教授 山田 均

クラフトバンド ＜成人＞＜21＞
～手軽に楽しめる籠づくり～

【中央公民館】

【事業概要】

カラフルで環境に優しいエコ素材のクラフトバンド（古紙や牛乳パックから再生した手芸用の紙ひも）でオリジナル雑貨を作ることを通して、もの作りの楽しさを学ぶことを目的に開催した。

参加者は、全員が女性で、それぞれオンリーワンの作品作りを楽しんでいた。丁寧に一人一人の作業をフォローしてくださり、作業が遅れる方もいなく、全員が時間内で作り上げることができた。

日時	令和5年12月7日（木）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	14人
参加費	材料費500円
保育人数	0人
講師	クラフトバンド認定講師 奥村 ひろ美

大人のためのマネー講座 ＜成人＞＜22＞
～知っておきたい！相続と遺言の基礎知識～

【中央公民館】

【事業概要】

家族が亡くなった後に多くの方が直面する相続について、公民館ならではの気楽さで学べる講座を企画した。「いざというとき、まず何をすればいいのか」といった相続でやるべきことや知っておきたい項目及び遺言の書き方や注意点等、相続と遺言の基礎知識について学んだ。

多くの申込みや問合せがあり、参加者からは、「今回の内容だけでは、とても足りないと思う」などの感想が寄せられ、相続と遺言について関心度が高いことが分かったので、今後の開催について検討していきたい。

日時	令和5年12月9日（土）午前10時～11時30分 （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	20人
講師	司法書士 秋浦 良子

笑って聞く健康講座「笑い与健康」 <成人><23> ～笑いの効用・笑顔の効果～

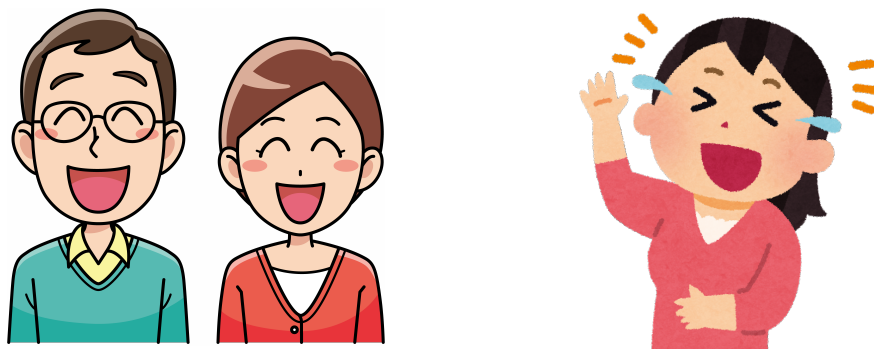
【中央公民館】

【事業概要】

笑い与健康について、「笑い」が脳や心の健康に及ぼす効果を学ぶ。笑うことによって血流が良くなり、細胞が活性化され、表情筋が笑いの指令を出すことから、作り笑いでも同じ効果がある。

とにかく笑うこと、笑いは免疫力と自然治癒力を高める最良な手段であることについて学んだ。講座では、笑い療法士である講師の軽妙で洒脱な人柄もあり、参加者を笑わせユーモアあふれる講義となった。

日時	令和6年1月13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	28人
講師	笑い療法士 北沢 正嗣



はじめてのタブレット講座 <成人><24>

【中央公民館】

【事業概要】

手軽で見やすい情報端末であるタブレットの基本操作と活用方法について学んだ。ソフトバンク株式会社（社会貢献事業）の協力により、タブレットの貸し出しと講師派遣を実施してもらい、タブレットを実際に操作しながら、アプリやネット、YouTubeの視聴、写真撮影・編集の方法等を学んでいった。

日時	令和6年1月31日（水）午前10時～11時30分 （1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
講師	スマホアドバイザー（ソフトバンク株式会社認定講師）

**好評につき第二弾！体めぐりストレッチ <成人><25>
～血流とリンパの流れ改善で自律神経
を整える～**

【中央公民館】

【事業概要】

9月に夜間講座として実施したが、参加者からはたいへん好評であったため、第二弾として企画した。

今回は、春先の心身不調に備えて、新たに自律神経を整えるストレッチやマッサージを学ぶことを目的に開催した。

申込み段階で反響が大きかったが、講座終了後もサークル化し継続活動を行うことが決定するなど、今回も参加者からはたいへん好評であった。

日時	令和6年3月6日（水）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／15人
参加者数	15人
講師	体めぐりストレッチインストラクター 中島 さちこ

ヴィブラフォン&ピアノのデュオコンサート <一般><26>

【中央公民館】

【事業概要】

プロの演奏を地域の方に身近な場所で楽しんでもらうことを目的として、例年この時期にコンサートを開催している。今年度は聞く機会の少ない鉄琴の一種であるヴィブラフォンとピアノの生演奏を実施した。

修行時のエピソード等のトークも楽しく、不思議な音色のヴィブラフォンと情熱的なピアノの演奏と共に参加者は楽しんでいた。参加者は遠方まで出掛けることが難しい高齢の方が多く、毎年楽しみにしてくれている方もいるため、今後も音楽を楽しむ場を設けていきたい。

日時	令和5年6月24日（土）午後2時～3時30分 （計1時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／80人
参加者数	77人
保育人数	0人
出演	僧侶兼打楽器奏者 福原 泰明、ピアニスト 日出間 梓未

夏のちょっとこわい話 <一般><27>

【中央公民館】

【事業概要】

暑い夏に少しでも涼しさを呼ぶよう、日本に伝わる民話・怪談を朗読や話劇を鑑賞した。話劇みのりの公演は恒例となり、参加者も毎年楽しみにしている方が多い。

定員を超える申込みがあったが、残念ながら当日数名の欠席があった。演目としては「ゆうれい屋敷」「手のひらの中の秘密」「嫁おどし肉付きの面」など、6話の朗読が行われた。参加者からは、「一生懸命の演技が良かった」「楽しくて時間が経つのを忘れました」などの感想が寄せられた。

日時	令和5年8月5日（土）午後3時30分～4時45分 （1時間15分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／60人
参加者数	53人
講師	話劇みのり

心も身体も弾む！

親子で楽しくバランスボール <成人><28>

【中央公民館】

【事業概要】

子育て中のお母さんが子どもと一緒に参加できる室内の運動講座として実施した。「転がる」「バランスを取る（片足上げ等）」「弾む」の三つの基本動作を中心に講座が進行した。

親子でボールに乗っている姿は、何か楽しい遊びをしているかのように笑顔があふれていた。子どもたちは、部屋の中を走り回り、3組の親子であったが、たいへん室内が賑やかな講座となった。

日時	令和5年10月25日（水）午前11時～正午（1時間）
対象／定員	市内在住の幼児～小学生とその保護者／10組20人
参加者数	3組6人
参加費	ボールレンタル費300円
講師	日本Gボール協会Gボールインストラクター 石川 徳子

人形劇フェスティバル企画準備会 <一般><29>

 【中央公民館】

【事業概要】

市内及び近隣で活躍する人形劇グループの合同公演を企画し、日程・準備事項を協議した。今回は、前回よりも定員も増やし、公演を11月26日（日）に開催することを決定した。

会場の割り当て、前日準備、広報活動等について役割分担し、事前に準備する内容を確認した。人形展示は11月9日（木）からとし、展示ケース及び会場入口の看板は公民館が新たに制作することを確認した。

日時	令和5年6月29日（木）午後1時55分～3時45分 （1時間50分）
対象／定員	人形劇団7団体／7人
参加者数	7人

第29回人形劇フェスティバル <一般><30>

 【中央公民館】

【事業概要】

人形劇フェスティバルは、子どもから大人まで楽しんでいただき、人形劇の魅力や懐かしさも感じていただけるお祭りである。出演者は、30年以上キャリアを積んだ実力派で、巧みな人形による演技とユーモアあふれる演出で子どもたちも食い入るように観て、笑い、観劇を楽しんでいた。

会場・時間	演目／団体名
レクリエーション室 1部 9：45～10：45	さんまいのおふだ （あおむし） まほうのかがみ （たんぽぽ）
レクリエーション室 2部 10：55～12：15	うまかたとやまんば （ふろしき座） ぐりとぐら （どんぐりっこ） ぶんぶく茶がま （ラ・ペ）
視聴覚室 10：30～11：05	おおきなかぶ （おはなしオルゴール） うさぎとかめ （おはなしカスタネット）

日時	令和5年11月26日（日）午前9時45分～午後零時15分 （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。）／100人
参加者数	83人

子育て応援講座 ＜一般＞＜31＞ お父さんと一緒にチャレンジしよう！

【中央公民館】

【事業概要】

父親と子どもが一緒に料理をすることで、親子の触れ合いを促進し、料理を通じて男性の育児・家事への参画を促すことを目的に開催した。

挑戦する料理は、「フライパンで作る手羽元のローストチキン風」「ブロッコリーツリーのポテトサラダ」「チョコレートマフィン」のクリスマスメニュー。参加者からは、「父娘で料理ができる良い機会でした」「子どもと一緒にできる料理教育が良い」など、親子での触れ合いや食育に興味を示す声が伺えた。

日時	令和5年12月23日（土）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	市内在住の小学生とその保護者／10組20人
参加者数	9組18人
参加費	1,000円（材料費）
講師	野菜ソムリエ 楠 みどり

フリースペース企画準備会 ＜一般＞＜32＞

【中央公民館】

【事業概要】

障がいのある人もない人も共に楽しめる事業を市民と企画する。企画集団フリースペースと連携して、コンサートについて企画を行った。

地域の人々と交流を深めるためにはどういった内容がよいか検討を行い、様々な音楽家によるフルートなどの生演奏コンサートを派遣するNPO法人に依頼することに決まった。みんなが知っている曲、あまり古くない曲を選曲することの確認も行った。

期間	令和5年7月26日（水）、令和6年2月6日（火） （計2回）（計2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／各6人
参加者数	4人、延べ参加者数8人

【各回の事業内容】

回	日 時	内 容
1	7月26日（水） 午後2時～3時	コンサートの場所・出演者・時間・リハーサル・事前準備及び当日準備
2	2月6日（火） 午後1時30分～2時30分	

フリースペースコンサート <一般><33>
～華麗なるフルート・アンサンブルの世界～

【事業概要】

公演では、演奏だけでなくフルートの種類の説明や曲目に関わるクイズ、音楽に合わせたストレッチなども取り入れ、軽妙なMCで参加者を盛り上げていた。

馴染みのある選曲で、参加者からはたいへん好評であった。アンコールを入れて全18曲の演奏となった。

日時	令和 6 年 2 月 1 7 日（土）午後 1 時 3 0 分～ 3 時 （ 1 時間 3 0 分）
対 象／定員	市内在住又は在勤の方／ 8 0 人
参加者数	5 9 人
出演	フルート・アンサンブル「シュシュトルテ」



気軽に行こう！サークル見学会 <一般><3 4>

【中央公民館】

【事業概要】

中央公民館を利用しているサークルの活性化及び地域住民の生涯学習の推進のため、11月中のサークルが希望する活動日に見学会を実施した。

延べ22名が見学・体験に訪れ、そのうち5団体、延べ7人が入会することとなった。

期間	令和5年11月1日（水）～24日（金）（計18回）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／なし
参加者数	延べ参加者数22人

【参加団体】

No.	団体名	日時	活動種目
1	新座中央フォーク ダンスサークル	11月1日（水）10:00～12:00	フォークダンス
2	すずらん吟友会	11月1日・8日（水）9:45～11:45	詩吟
3	イーグル吟詠倶楽部	11月9日（木）9:45～11:45	詩吟
4	片山ハーブ塾	11月7日（火）13:00～15:00	ハーブを楽しむ
5	キッズアートサークル	11月7日（火）16:00～18:30 11月11日（土）9:00～10:30	子どものお絵描き
6	小品盆栽同好会	11月12日（日）9:00～12:00	小品盆栽
7	遊の会	11月12日・26日（日）9:00～12:00	陶芸
8	パソボラいるか	11月14日（火）13:30～16:00	パソコン
9	新座太極拳クラブ	11月14日（火）19:00～20:30	太極拳
10	秀麗会	11月16日（木）10:00～11:30	民舞
11	ひこばえ（自分史）	11月17日（金）9:45～11:30	エッセイ提出、読み合わせ
12	七宝焼同好会	11月17日（金）13:00～15:00	七宝焼
13	ピアノ愛好会 ポコ・ア・ポコ	11月18日（土）13:00～14:30	ピアノ
14	はなみずきの会	11月21日（火）10:00～12:00	折り紙
15	ギターサークル・カノン	11月24日（金）10:00～12:00	ギター

男女共同参画講演会 絵本の世界から私たちに翼を <一般><35> ～金子みすゞと祖母いわさきちひろの人生を通して～

【中央公民館】

【事業概要】

女性の生き方が制限されていた大正時代末期から昭和初期にかけて活躍し、配偶者からDVを受ける等、波乱万丈の人生を送った日本の童謡詩人「金子みすゞ」と、厳しい戦中・戦後を体験し、自らの意思で人生を切り拓き、「子どもの幸せと平和」を描き続けた絵本画家である「いわさきちひろ」。共に自分の才能をいかしながら、時代に翻弄されても懸命に生きた二人の女性の生き様を通して、男女共同参画について考える講演会を開催した。講師として、「いわさきちひろ」氏の孫に当たり、「おやこでよう！金子みすゞ」シリーズや黒柳徹子氏の戦争体験を絵本化した「トットちゃんの 15つぶの だいず」等、親子で考えることができるテーマを取り上げた多数の絵本を出されている絵本作家の松本春野氏を招いた。

分かりやすい言葉で、「金子みすゞ」と「いわさきちひろ」の人生や当時の時代背景について語っていただき、二人の生涯とそれぞれの作品に込められた想いを理解することができた。多くの戦火の中の子どもたちを見てきた「いわさきちひろ」だから描ける、作品に見られる「子どもの目」の表情に込められた意味については、多く参加者に感動を与えた。

日時	令和6年2月3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／80人
参加者数	59人
保育人数	0人
講師	絵本作家 松本 春野
協力	朗読：赤いりんご朗読会

春のマネー講座「超低金利の資産運用」 <一般><36> ～上手にお金に動いてもらうコツ～

【中央公民館】

【事業概要】

家計の安定的な資産形成の支援として、令和6年から新NISA制度（少額投資非課税制度）がスタートした。

証券投資の魅力とリスクについて初心者でも分かりやすく解説することで、お金に関する知識や判断力を身に付け、金融資産所得として「お金にも働いてもらう」資産運用について学ぶ目的で開催した。

参加者は、3割ほどが50代で夫婦での参加者もあり、終始メモを取るなど熱心に聞きいていた。

講座の申込み状況や参加者からの感想から、たいへん関心度が高いテーマであることが分かったので、今後の開催を検討したい。

期間	令和6年3月9日・16日の土曜日（計2回）（計4時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／各20人
参加者数	20人、延べ参加者数36人
講師	一般社団法人金融知識スタディ協会 池田 洋子

【各回の事業内容】

回	日 時	内容
1	3月9日（土） 午後1時30分～3時30分	資産運用に関する基本的な知識や資産形成における「長期」「積立」「分散」の重要性、投資におけるリスクの概念について
2	3月16日（土） 午後1時30分～3時30分	資産運用の実践編として、新NISA制度における口座開設から運用の際の留意点など



長期・積立・分散



シニア向けスマホ入門講座 <高齢者><37>

【中央公民館】

【事業概要】

シニア世代のＩＣＴ活用支援を目的として、スマホの基本的な操作やセキュリティについて学ぶことを目的として開催した。ソフトバンク株式会社の社会貢献事業から講師派遣等を協力いただき、貸与されたスマホを実際に操作しながら学習した。

講師が丁寧に繰り返し説明していただいたので好評だった。参加者は70代後半から80代の方が多く、定期的にスマホを学べる場所が欲しいという要望が出ていた。

日時	令和5年5月24日（水）午前10時～11時40分 （1時間40分）
対象／定員	市内在住又は在勤の60歳以上の方／15人
参加者数	15人
講師	スマホアドバイザー（ソフトバンク株式会社認定講師）



シニア向け楽しいスマホ講座 <高齢者><38> ～LINEを使いこなそう!～

【中央公民館】

【事業概要】

60歳以上の方を対象に、シニア世代のICT活用支援を目的として、LINEの基本操作や便利な機能等について学び、コミュニケーション能力を向上させることを目的として開催した。

講師が一人一人に丁寧に対応していただいたので理解しやすかった。自分自身のスマホを実際に操作しながら学習したので、学んだことがすぐに活用できると好評だった。もっと時間をかけて学びたいという意見もあり、継続した講座等の開催が課題である。

期 間	令和5年7月6日～27日の毎週木曜日（計4回） （計8時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／15人
参加者数	15人、延べ参加者数51人

【各回の事業内容】

回	日 時	内 容	講 師
1	7月6日（木） 午後2時～4時	LINEの基本操作を学ぼう	東京スマホ研究会 代表 佐藤 弥子
2	7月13日（木） 午後2時～4時	LINEの楽しい機能を使ってみよう	
3	7月20日（木） 午後2時～4時	LINEの無料通話で繋がってみよう	
4	7月27日（木） 午後2時～4時	SNSとは PINコードを設定しよう 大切なアプリの更新とWi-Fiとセキュリティについて	

実年セミナー ＜高齢者＞＜39＞ ～地元を知ろう！楽しもう！～

【中央公民館】

【事業概要】

60歳以上の方を対象に、地元の制度や魅力について知り、充実した楽しい暮らしを送ってもらうことを目的に、中央公民館等地元で長年活躍しているサークルや音楽家、市の出前講座に講師をお願いし、3回にわたり講座を開催した。

参加者は毎回楽しみながら熱心に参加していた。

期間	令和5年11月7日～21日の毎週火曜日（計3回） （計4時間45分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／30人
参加者数	35人、延べ参加者数66人

【各回の事業内容】

回	日 時	内 容	講 師
1	11月7日（火） 午後1時30分～ 3時30分	地域の歴史を楽しむ ～仏像の見方と石仏の楽しみ方～	にいざ歴史文化研究会
2	11月14日（火） 午後1時30分～ 3時	地域ぐるみの防災対策 命を守るために！知っておきたい地震対策	新座市危機管理室 職員
3	11月21日（火） 午後1時30分～ 2時45分	フルート & ピアノの心に響く オータムコンサート	アンサンブル☆ルミエール

