

子ども卓球教室

目的 卓球を通じて体力・技術の向上を図り、他学校・他学年同士の交流を図る。

対象 小学生(各回20名)

講師 金曜クラブ、サンデーボール(坂下公民館登録団体)

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	4月21日(日)	10:00 ～ 12:00	・卓球の基礎練習 ・卓球の試合 ・参加者の学年、レベルに合わせた練習	20
2	5月12日(日)			14
3	6月16日(日)			12
4	7月21日(日)			15
5	8月18日(日)			4
6	9月 8日(日)			13
7	10月20日(日)			12
8	11月17日(日)			14
9	12月15日(日)			11
10	1月19日(日)			15
11	2月16日(日)			13
12	3月15日(日)			新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止

合 計(延べ) 143名

ま と め

2時間のうち、前半1時間は子どものレベルに合わせての基礎練習、後半1時間は同レベルの参加者同士で試合をするという流れで行いました。ラケットとボールは公民館で貸し出しており、道具を持っていない子どもでも気軽に参加することができ、卓球の楽しさを知る一助となりました。

坂下公民館登録団体に所属している皆さんや、高校生のお兄さんの丁寧かつ熱心な指導と子ども自身の頑張りのおかげで、最初と比べると大分上達し、最初はラケットの持ち方から習っていた初心者の子どもの子どもでさえも、サーブやラリーが上手にできるようになっていました。また上級生が下級生に教える姿も見られ、他学年の交流も図られていました。



ビームライフル体験会

目 的 オリンピアンに触れ、一緒に体験することにより、東京2020
オリンピック・パラリンピックへの気運醸成を高める。

対 象 どなたでも

講 師 松尾 薫 氏(元オリンピック選手)

日 程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	5月18日(土)	10:00 ～ 12:00	オリンピックによる講演 ビームライフル体験会	100

ま と め

今年度は、「オリンピックによる講演とビームライフル体験会」を開催し、講師に、ライフル射撃でオリンピックに4度出場し、アトランタでは選手団監督としてご活躍された元オリンピック選手の松尾薫氏をお招きしました。

はじめに、射撃競技について詳しく教えていただきました。自身の体験談では、メンタル面が競技結果に左右することなどを面白おかしくお話いただき、参加者の笑いが絶えない講演会となりました。

その後、室内で安全にできるビームライフルを参加者全員が順番に体験しました。的に狙いを定めて引き金を引く緊張感や高得点を射止めた時の高揚感など、競技の面白さや魅力を大いに感じ楽しんでもらうことができました。また老若男女の参加者同士で点数を競い合うなど大いに盛り上がり、2020年オリンピック・パラリンピックへの気運醸成が図られました。



じゃがいも掘り

目的 親子で土に触れる楽しさ、収穫の喜びを体験する。

対象 親子(20組)

講師 吉田 武司 氏(坂下公民館子ども教室実行委員会)

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	6月29日(土)	10:30 ~ 12:00	じゃがいも掘り体験 収穫したてのじゃがいもの試食	53 (18組)

ま と め

梅雨真っ只中の小雨降る中、参加者は雨で濡れても収穫ができるようしっかり準備して今年も恒例のじゃがいも掘りが開催されました。講師の吉田さんから収穫方法の話の後、一斉にじゃがいも掘りがスタートしました。

普段、土に触れることの少ないお子さんや、土の中に埋まっているじゃがいもを見たことがない小さいお子さんは、ゴロゴロ出てくるじゃがいもに大興奮でした。

収穫後は、畑の近くにある小屋で、採れたてのじゃがいもと、とうもろこしの試食をしました。「いつも外では全然食べない子なのに、今日はいっぱいじゃがいもを食べていました。」という声もあり、自分で収穫したじゃがいもを食するという経験は、親子の笑顔に繋がり、また普段と違う子どもの様子に気づく貴重な機会となりました。



坂下風手打ちうどん教室

目的 地域に伝わる手打ちうどん作りをとおして、食文化の大切さを学ぶ。
また、親子や地域間の交流を図る。

対象 親子(15組)

講師 坂下公民館協力委員会

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	11月24日(日)	9:30 ～ 14:00	地域に伝わる手打ちうどん作りの体験と 試食	47名 (16組)

ま と め

毎年恒例の「坂下風手打ちうどん教室」は、ここ数年では最多の参加人数でした。最高6回目の参加という家族もおり、16組中8組は昨年が続いての参加で、リピーター率の高い事業となっています。初めに講師から、坂下地域の風土や風習の説明がありました。参加者は講師のデモンストレーション(こねる、踏む、切る)を見た後、6班に分かれて実習しました。「先生は簡単に生地を延ばしていたけど、自分で打つのは凄く難しい」と、苦戦しながら、家族や同じ班の仲間と交互に体験をしていました。

試食会後の感想では、「買ったうどんと違い、手打ちうどんは麺にこしがあり、地元野菜の天ぷらやきんぴらもおいしかった」「普段出来ない体験を子どもにさせることが出来てうれしかった」と、うどん作りの体験を通じて、食文化の継承だけでなく親子や地域住民同士の交流を深め、地域の良さに気づく貴重な機会となりました。



書初め教室

目的 日本古来の学習のひとつである書初めを、学校で出された各学年の課題に沿って学習する。

対象 小学3～6年生（各回20名）

講師 地域住民の方々（元坂下書道クラブ）

日 程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	12月25日(水)	10:00～ 11:30	学校の課題の書初めの学習	19
2		13:30～ 15:00		8

合 計 27名

ま と め

坂下公民館で長年にわたり書道の学習活動を続けていた地域住民の方々が今回も講師をしました。今までに培ってきた技量は色あせず、参加した子どもたちにわかりやく指導をしてくれました。

子どもたちが書いた書初めを講師がそれぞれに直接指導する形態で、教えてもらったあとも子どもたちは集中して次々と書き、積極的に講師から教えを乞うていました。

そのため、指導を受けたあとに書いた書初めになればなるほど上達が顕著になり、たった1時間半の学習で講師も驚くほどの実力になった子もおり、書いた書初めを「お母さんや学校の先生に見せるのが楽しみ」と朗らかに言っていました。

中には集中できず、隣の友達と話してしまう子もいましたが、「あと1枚書いてみよう」を繰り返したことで少しずつ集中できるようになり、最後には最高の1枚を書くことができました。



囲碁教室

目 的 囲碁を基礎から学び、技術の向上を図る。

対 象 どなたでも(8名)

講 師 鈴木 正敏 氏(囲碁クラブ代表)

日 程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	8月6日(火)	10:00 ～ 12:00	囲碁の基本的なルールの学習	5
2	8月7日(水)			5
3	8月8日(木)			5

合 計(延べ) 15名

ま と め

参加対象を子どもからどなたでもで実施したところ、老若男女の参加があり、囲碁を通じて世代を超えたコミュニケーションをとることができました。ほとんどが初心者、かつ低学年であったので、各回の最初には必ず復習を行い、更に言葉をかみ砕きながら説明することで理解を深めました。

また、説明だけでは実感を得ることはできないため、実際に碁石を並べ、実践をしたりして、学んだことを自分自身でできるようにしました。参加者の理解がとても早く、第2回では9路盤で、第3回では13路盤で一局打つことができるようになり、囲碁で勝敗を決める「地」を意識することができました。

参加者ごとに理解度が異なるため、中には躓いてしまう参加者もいましたが、個別に説明することで理解を深めることができました。

最後に、継続的に打つことが上達の近道だと伝え、毎月第2土曜日に実施している「囲碁・将棋の集い」の案内をしました。そして、「集い等でもっと打ちたい」、「囲碁のことがわかった」の声がある中、囲碁の最も基本となる礼を講師にして閉講しました。



将棋教室

目的 将棋を基礎から学び、技術の向上を図る。

対象 小学生及び中学生(15名)

講師 日本将棋連盟和光支部

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	8月19日(月)	10:00 ～ 11:30	将棋の基礎の学習と対局	17
2	8月20日(火)			11
3	8月21日(水)			11

合 計(延べ) 39名

ま と め

毎年、定員を超えた申し込みで、定員を拡大して全員を受け入れておりますが、全ての回に参加できた子どもは8名だけであり、複数回講座の出席率を高めることに難しさはあります。しかし、申し込みの時点では欠席予定であった日にちに出席した子どももあり、理由を聞くと「楽しいから来た」と言っていたので、需要度は高いようです。

初心者と経験者がともに参加した教室であったので、初心者に対しては前側で大盤を使用しながら駒の動き等を説明し、経験者は後側で自由対局をしました。初心者も説明が終われば自由対局を行い、講師が見回りながら全員に助言・指導・対局を常にして、子どもたちの理解度を高めました。中には、負けて悔しがる子どもが礼を失することがありましたが、それも次第と少なくなりました。「楽しかった」、「もっと指したい」という声が非常に多かったので、「囲碁・将棋の集い」の案内をし、次の学びにつなげることができました。



夏休み子ども環境工作教室

目的 間伐材についての勉強と、間伐材を使った工作を通じて環境に対する興味や関心を高める。

対象 市内在住の小学生(20名)

講師 東京ガス株式会社北部支店

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	8月9日(金)	10:00 ～ 11:00	講座 ・「東京ガスの取り組みについて」 ・DVD「ハリーと森の仲間たち」 ・「元気な森を育てるには」 工作 ・間伐材を使ったコースター作り	25

ま と め

環境について、まず最初に「間伐材とは何か」をDVDを見て学び、その後の講義では、「なぜ森林は必要なのか～森林と地球温暖化の関係～」について学習し、熱心にメモをしている子どもの姿がありました。

その後、子どもたち1人1人に小さな間伐材の切れ端が配られ、「間伐材を使ったコースター作り」を行いました。最初に紙やすりをかけるのですが、子どもたちはみな、楽しそうにやすりをかけていました。

講座終了後のアンケートには「間伐材のことを知れてよかった。」「(間伐をして)森を明るくすることをはじめて知った。」等の意見が書かれており、間伐の必要性など環境についてしっかり学習することができました。



夏休み子ども科学教室

目的 科学の実験や工作を通して、科学に対する興味や関心を高める

対象 市内在住の小学生(20名)

講師 坂口 美佳子 氏(科学読物研究会)

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	8月24日(土)	10:00 ～ 12:00	「高分子化合物ってなんだ?～ふくらむスライムをつくろう～」 ・スライムを使った実験 ・ふくらむスライムとスーパーボールの工作	18

ま と め

「スライムとはどんなものか、人に説明するときどのように説明する?」と講師からの質問から始まり、「ぬるぬるしている」「つかめない」等がありました。

いよいよ実験、スライムに塩を入れたらどうなるか、酢を入れたらどうなるか、紙オムツに水を吸わせたらどのくらいの水を吸うのか、子ども達は真剣な眼差しで取り組んでました。

その後、子ども達は「ふくらむスライム」「スーパーボール」を作り、ふくらむスライムでは完成したスライムにストローで息を吹き込み、大きくスライムをふくらませて、大喜びで子どもたちは盛り上がっていました。

「これはなぜ、こんなふうになるのだろうか?」と子ども自身が疑問や興味を持ち、楽しさの中から科学に繋がる、大変良い講座となりました。



夏休み親子料理教室

目的 親子で料理をすることでコミュニケーションを図り、食育を学ぶ。

対象 市内在住の小学生の親子(18名)

講師 NPO法人 食育の会 おむすびころりん

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	8月3日(土)	10:00 ～ 13:00	スパイスで本格キーマカレーを作る。 食育のお話	18名 (8組)

ま と め

カレールーを使わずにスパイスで作る「本格キーマカレー」と「野菜サラダ」を作りました。

子どもを主役にするサポート法を教わったり、1台の調理台に講師2人がつき、子ども自身に玉ねぎを切ってもらうことで野菜の切り方を基礎から学ぶことができました。

また、カレーを煮込んでいる間に講師の方から、カレールーには沢山の油が入っていて、油をとり過ぎる食生活を送っていると、血管がつまりやすくなるリスクもあると話を伺いました。

「スパイスを使っただけの料理は美味しかった。」「親子で一緒に料理を覚えられて楽しかった。」「5感に刺激があり楽しく満足であった。」などの感想が多く寄せられ、更には講師である食育活動を行っている団体にも興味を持ってもらうことができ、食育の大切さも学んでもらうことが出来ました。



親子手づくり和菓子教室

目的 親子で和菓子を手作りすることでコミュニケーションを深め、子どもに日本の文化に触れさせる。

対象 市内在住の小学生の親子(9組18名)

講師 黒木 房子 氏

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	9月7日(土)	10:00 ～ 12:00	親子で協力して「おはぎ」を2種類、作る。	18名 (9組)

ま と め

秋のお彼岸ということで親子で「おはぎ」を作りました。

親子でもち米を丸め、あんこ、きな粉の2種類のおはぎを作りながら、講師からは同じ和菓子でも時期によって呼び方が違い、春は「ぼたもち」秋は「おはぎ」と呼ばれている話を聞き、「知らなかった。」などとの声もあがりました。

自分たちで作ったおはぎとお茶を飲みながら、「美味しいね。」と親子で作った喜びを感じてもらうことができました。

参加者からは、「家で和菓子を作ることがなく良い経験になった。」「思っていたより簡単に作ることができ大変美味しかったので家でも作ってみたい。」などの感想があり、親子で和菓子を作ることによって少しは和の心を感じてもらうことが出来ました。



和楽器講座

目 的 日本伝統芸能「箏(こと)」を楽しく奏でる。

対 象 市内在住・在学の小学4年生から高校生(10名)

講 師 高橋 雅都子氏 と和光市邦楽協会の方々

日 程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	7月24日(水)	10:00 ～ 11:30	箏の歴史、箏の部分名称や構造、弾く姿勢や弾き方、楽譜の読み方の説明。 練習曲一、「ビリーブ」(楽譜P1,2行目まで)	12
2	7月31日(水)		「ビリーブ」の練習 (楽譜P2, 3行目まで)	11
3	8月7日(水)		「ビリーブ」の練習 (前回の復習、ビリーブ最後まで)	11
4	8月21日(水)		「ビリーブ」の練習 (前回の復習、ビリーブ最後まで)	7
5	8月28日(水)		「ビリーブ」の練習 講師、先生方との合同演奏	13

合 計(延べ) 54名

ま と め

初めての和楽器講座で、市内7校の小学生から定員を超える申し込みがあり、定員を拡大して申込者全員受け入れました。講師及び邦楽協会の方の手厚いサポートや丁寧な指導により、箏に触れることがなかった子どもも、初日から「ビリーブ」という曲を弾きはじめられました。

休憩中や講座終了後に、熱心に練習する姿も見られました。最終日には尺八と十七絃の先生も加わり、参加者が奏でる一箏二箏に合わせた四重の「ビリーブ」が、室内中を美しく柔らかな音色で響き渡り、日本の伝統芸能である箏を堪能することができました。

アンケートでは、機会があれば是非やりたいとの意見が多く寄せられました。



ケーキ作り教室

目 的 本格的なケーキ作りを学習する。

対 象 市内在住・在勤の成人(36名)

講 師 本橋 雅人氏(365アニバーサリー オーナーパティシエ)

日 程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	2月18日(火)			12
2	2月19日(水)	10:00 ～ 13:00	チョコレートケーキと苺のパフェの調理 実習	12
3	2月20日(木)			11

合 計(延べ) 35名

ま と め

毎年大好評のケーキ作り教室で、今回は「チョコレートケーキ」と「苺のパフェ」を作りました。参加者は、講師のわかりやすくポイントを押さえた説明に熱心に聞き入り、真剣にメモを取っていました。班のメンバーで協力しあって作業を行い、素晴らしい出来栄の「チョコレートケーキ」と「苺のパフェ」が完成しました。

終わった後、試食しながら、参加者がお菓子作りで普段気になっていることを講師に質問すると、どの質問にも丁寧に答えてくれました。「この作り方ならさほど時間がかからないので家でも作ってみたい。」「パフェは子どもと一緒に作れそう。」等の感想があり、学んだことを家庭でもすぐに実践できると参加者は喜んでいました。



囲碁・将棋の集い

目 的 囲碁・将棋の対局を通じて地域住民の交流を図る。

対 象 どなたでも(各回20名)

講 師 将棋…日本将棋連盟和光支部
囲碁…鈴木 正敏氏

日 程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	4月13日(土)	13:00 ～ 15:00	将棋の自由対局	16
2	5月11日(土)			16
3	6月 8日(土)			10
4	7月13日(土)			7
5	9月14日(土)		囲碁及び将棋の自由対局	13
6	10月12日(土)		台風19号接近のため中止	-
7	11月 9日(土)		囲碁及び将棋の自由対局	16
8	12月14日(土)			15
9	1月11日(土)			8
10	2月 8日(土)			17
11	3月14日(土)		新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止	-

合 計(延べ) 118 名

ま と め

今年度で5回目となる「囲碁・将棋の集い」は、地域住民が囲碁と将棋を通じ、地域間・世代間交流をしています。地域に定着してきた事業であり、毎月欠かさず来てくれる子どももいます。

小学生の参加が中心となっており、ここでの対人戦と指導を通してかなり上達した子どももいます。昨年度の集いから来るようになった小学生の男の子は、最初のころは集中力に欠け、対局中でもキョロキョロすることが多かったのですが、今年度の下半期になると急速に力をつけ、集中が途切れることなく連続して対局できるだけでなく、講師顔負けの実力を付けていました。

子どもの付き添いで来た親が子どもと一緒に一からルールを学んだり、囲碁を教わるために初めて参加した大人もおおり、参加者皆さんが積極的に学んでいました。



第1回 料理教室

目的 季節の料理や地域の食材を生かした調理を学ぶ。

対象 市内在住・在勤の成人(12名)

講師 比留間 ゆき氏(坂下公民館登録団体)

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	9月17日(火)	10:00 ～ 13:00	「わくわく楽しい！！秋の行楽弁当」 2色おにぎり2種、サツマイモのレモン煮、豚肉のうめしそ巻き、サクラエビと青のりのだし巻き卵、クルチー・ちくわきゅうり・ミニトマトのスティック、パイナップル	11

ま と め

「行楽弁当」ということで、運動会や秋の行楽シーズンを前にして開催しました。

運動会のお昼や行楽で歩き疲れた後に食べるお弁当というシチュエーションで考えられたメニューで、食べると疲れが取れるような食材や調理方法でつくるものばかりでした。

参加者は家から持参したお弁当箱に出来上がったおかずをおもいおもいに詰めて、その後、麦茶を飲みながらみんなで楽しく美味しくいただきました。

終了後、参加者からは「お弁当作りはワンパターンになりがちなので、新しいものを教えていただいて良かったです。」という意見が多数寄せられ、次回も参加者のニーズに応えられるような内容を企画できたらと考えます。



第2回 料理教室

目的 季節の料理や地域の食材を生かした調理を学ぶ。

対象 市内在住・在勤の成人(12名)

講師 比留間 ゆき氏(坂下公民館登録団体)

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	12月3日(火)	10:00 ～ 13:00	「小麦粉を使わない！！米粉でつくるおしゃれなクリスマス・ディナー」 米粉ニョッキ、米粉ロールケーキ、ほうれん草のポタージュ、人参と大根のリボンサラダ	12

ま と め

小麦粉アレルギーの子どもでも美味しく食べられる「クリスマス・ロールケーキ」を小麦粉を使わずに米粉を使って作りました。米粉のしっとり感、作り方を覚えれば意外と簡単に作れるロールケーキ、全てのことに参加者は驚いていました。

また、米粉で作ったニョッキ、これまた美味しく、参加者からは「米粉がこんなに使い勝手が良いとは思わなかった。」など多くの感想をいただき、普段使いたない食材を使用したことで料理の幅が広がり、これからも色々な食材を使用した料理教室ができたかと考えます。

保育付きで開催したところ、若いお母さんの参加が多く「託児の講座ありがたいです。」と多くの意見をいただき、今後も保育付きの必要性も感じました。



子育て学級

目的 子どもを取り巻く環境について考え、実践法を学ぶ。

対象 市内在住・在勤の成人(20名)

講師 仙台 順子氏(NPO法人 ぽけっとステーション 管理栄養士)

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	12月6日(金)	10:00 ～ 12:00	食育についての講話 簡単なおやつ作り方のデモン ストレーション	8

ま と め

はじめに普段の食事の取り方やより良い食習慣について学びました。講師は「幼児期は生涯にわたる食習慣や食に対する考え方の基礎が身につく大切な時期ですが、お母さんが気負わずに体に良い料理を作って、食卓がほっと安心できる場となるように」と話され、家事や仕事をこなしながらでも簡単にできる料理のコツやレシピを教わりました。

デモンストレーションでは、参加者から色々な質問が飛び交い、講師もすぐに答えてくれるので分かりやすい内容となっていました。

最後の試食では、お腹も心も満たされ、和気あいあいとした雰囲気に参加者同士の会話も弾んでいました。参加者からは「子どものおやつに早速作ってあげたい」「食の細い子なので色々な食材の調理法が勉強になった」と、食の大切さを改めて考える良い機会となり、満足度の高い講座となりました。



生活教養講座

目的 生活する上で必要な知識や、生活を楽しくする方法を学ぶ。

対象 市内在住・在勤の成人(20名)

講師 かわさき 真知 氏(和光市生涯学習指導者)

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	10月2日(水)	10:00 ～ 11:30	お片付け講座 書類をお片付けしよう	14
2	11月6日(水)		お片付け講座 家計簿をお片付けしよう	13
3	12月4日(水)		お片付け講座 年末に向けて物をお片付けしよう	13

合 計(延べ) 40名

ま と め

今回は、生活を楽しくする方法として「お片付け講座」を3回開催しました。

1回目は書類整理術、2回目は家計整理術、3回目は収納術、お正月を気持ちよく迎えるために家の中をすっきりさせ、子どもにも手伝ってもらえるような簡単でわかりやすい方法などを学びました。どの回でも、参加者は熱心にメモを取っていました。講師からは「自分が本当に大切にしたいものは何か」が決まらなければ捨てるものは決められない。と話されたのは大変印象的でした。

参加者からは「先生の教えは具体的で無駄がなく、とてもためになった。また片づけが出来なくてコンプレックスに感じていた私ですが背中を押していただいたような気持ちになりました。」などの感想があり、見た目も気持ちもスッキリとした暮らしを実現するための方法をしっかり学ぶことができました。



ハーブを使って手作り教室

目 的 物作りの楽しさを学習しながら、創造性と芸術性を養う。

対 象 市内在住・在勤の成人(15名)

講 師 和光・花樹林

日 程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	1月22日(水)	10:00 ～	火を使わないアロマキャンドル(ワックスバー)作り	10
2	2月26日(水)	11:30	我が家で作るハーブソルト 肉用、魚用 2種セット	9

合 計(延べ)19 名

ま と め

「手工芸教室」の中で「ハーブを使って手作り教室」を2回開催しました。

1回目の「ワックスバー」では、蝋の上に飾る花や実のデザインから始め、美しい花や実、それらをラベンダーの精油が入った蝋が固まらないうちに差し込みました。蝋が固まった後のワックスバーの美しい出来栄に、みな大満足でした。

2回目の「ハーブソルト」では各自で乳鉢を使ってハーブをすりつぶし塩と混ぜました。参加者はできあがったハーブソルトを、料理のスパイスとして使用するのを楽しみにしていました。

参加者は「ハーブ」の香りや効果に魅了させ、もっと「ハーブ」を学びたいという気持ちが生まれる講座となり、今後も実施してほしいとの声が多数ありました。



ゼロから始める！健康麻雀教室

目 的 頭と指先の動きを活性化させ、健康的な生活を目指す。

対 象 市内在住・在勤・在学の成人(16名)

講 師 坂下公民館職員

日 程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	10月21日(月)	10:00 ～ 11:30	麻雀牌の種類と始め方	14
2	10月28日(月)		アガリ方とフリテン・チョンボ	16
3	11月11日(月)		鳴くことと役の種類	15
4	11月18日(月)		点数計算と対局の流れ	14
5	11月25日(月)		対局	13

合 計(延べ) 72名

ま と め

昨年度好評だった麻雀教室をまた実施してほしいとの要望を受け、今年度も開催しました。ほとんどの方が初心者でしたので、全5回で麻雀を打つことができるようになることを目指し、麻雀のルールをかみ砕いて何度も説明したため、わかりやすかったという感想が多くありました。麻雀は専門用語が多く、ルールも複雑であるため、毎回の復習ノートを配布して復習に重点を置いたところ、参加者のスキルや意欲が次第と向上されました。

閉講後、サークルが発足され、今後も自分たちで麻雀の学習を継続することになりました。



健康フラ教室

目 的 体力の向上や健康的な生活を目指す。

対 象 市内在住・在勤の成人 20名

講 師 芝崎 久子 氏

日 程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	2月3日(月)		フラの基本的なモーション 「Nawiliwili」の歌詞・振付の意味 1・2番の振付練習	11
2	2月10日(月)	13:00 ～ 15:00	フラの基本的なモーション 「Nawiliwili」の歌詞・振付の意味 3番の振付練習	13
3	2月17日(月)		「Nawiliwili」の1番から4番まで通し練習 グループごとに発表	12

合 計(延べ) 36名

ま と め

運動不足やストレス解消に効果が期待できるフラダンス、ということで幅広い年代の女性から人気ですが、今年度は保育付きの教室で募集をかけたところ、乳幼児のお子さんを持つ9名の若いお母さんの参加がありました。

ほとんどの方が初心者でしたので、最初は手や腰の動かし方が難しかったようですが、講師が曲の歌詞や振付の意味を分かりやすく丁寧に説明すると、徐々にしなやかなヒップモーションと柔らかなハンドモーションが徐々に出来るようになりました。

曲の1番から4番まで全ての振付が違い、テンポも速い曲でしたので苦戦する場面もありましたが、休憩時には参加者同士で楽しそうに振付を確認する姿も見られました。

教室終了後のアンケートでは「保育付きはありがたくリフレッシュできた」「またフラをやりたい」「楽しかった」等の感想が寄せられ、今後も継続して実施していきたいと思えます。



地域の田舎まんじゅう作り教室

目的 地域の伝統を継承するとともに、住民同士の交流を図る。

対象 市内在住・在勤・在学の成人(12名)

講師 坂下田舎まんじゅう作りの会(坂下公民館登録団体)

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	12月9日(月)	10:00 ～ 13:00	地域に伝わる田舎まんじゅう作り	12名

ま と め

昨年度の田舎まんじゅう作りの講座から発足した団体が、第36回坂下公民館まつりで
の模擬店出店をはじめとする学習継続を経て、今回の講座で講師を務めてもらいま
した。

講師の子どもも保育対象としたため、サークルからは9名の多数の参加がありました。そ
の甲斐あり、参加者が実際に作る際には直接指導することで、あんこを包むコツ等の詳
細がわかりやすく伝わることができました。

指導が詳細にわかりやすく伝わることで参加者にも余裕が生まれ、まんじゅう作りの後
半では、各班において作りながら子育て等の様々な情報共有が自然発生したのは大き
な収穫でした。

試食後に参加者と講師の全員がそれぞれ感想を言い合い、中にはヨモギを生地練り込
んで作るのはいかがとアイデアを発言する参加者もあり、家庭でも活用されることが
大いに期待できます。

ただ、試食から感想まで立って行ったため、疲労等から座ることも意識することが必要
でした。



若返り学級

目 的 地域の高齢者が、健康で明るく生きがいのある日常生活を送れるようにし、参加者の交流を図る。

対 象 高 齢 者(概ね60歳以上)(30名)

日 程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	6月11日(火)	10:00～ 12:00	「アロマでスキนครリーム」 講師:戸部正子 外6名 (和光・花樹林の方)	20
2	7月9日(火)	10:00～ 12:00	「新聞でつくるちぎり絵ハガキ」 講師:吉田 八重子氏 (和光市傾聴ボランティアクラブ)	23
3	9月10日(火)	10:00～ 11:30	「みんなで楽しくセラバンド！」 講師:彦坂 賢次氏、高辻智大氏 (和光市高齢者福祉センター”ゆうゆう”)	16
4	10月8日(火)	10:00～ 11:30	「わかりやすい高齢者の健康」 講師:宮崎尚子氏 (株)運動指導士アカデミー)	21
5	11月12日(火)	10:00～ 11:30	「知って予防 ヒートショック対策」 講師:川島千鶴子氏 (東京ガス(株)北部支店)	19
6	12月10日(火)	10:30～ 12:00	「クリスマスコンサート」 演奏・歌:岸佐登美氏、峯廻泰子氏、 水川まゆみ氏(ピアチェーレ)	23
7	1月14日(火)	10:00～ 12:00	「流木を使ったアレンジメント」 講師:宮ヶ原 伸江氏 (和光市生涯学習登録指導者)	20
8	2月12日(水)	10:00～ 11:30	「笑ってたのしくリミック」 講師:濱田幸子氏/松島裕子氏 (介護予防運動指導士・音楽療法士)	20

合 計(延べ) 162名

ま と め

毎回楽しみに参加してくれる方が多く、今年も体操、歌、物づくりなど、様々な内容で実施しました。参加者はみな笑顔になり、時には夢中になって取り組まれている姿がとても印象的でした。

終了後のアンケートでは、頭と体を動かすリミックやセラバンドは、みんなで楽しみながら出来ると大変好評でしたので、今後も同様の内容を企画していきます。



フランス文化講座

目的 外国の文化を学び、理解を深める。同じことに興味を持つ参加者でコミュニケーションを深める。

対象 市内在住の成人(12名)

講師 加藤 晴美(中央公民館職員)

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	11月20日(水)	10:00 ～ 11:30	「フランスあれこれ(座学)」フランスの文化(言葉、文学、歌など)について学ぶ。	6
2	11月27日(水)	10:00 ～ 13:00	「フランスの家庭料理(調理実習)」フランスの一般家庭のランチを作る。スープ、サラダ、シュークルート、ジャガイモのグラタン	9

合計(延べ)15名

ま と め

外国理解事業として全2回で開催しました。

第1回「フランスあれこれ(座学)」では、簡単なフランス語の自己紹介の方法、次に簡単な単語を学び、「星の王子様」、「壁抜け男」のお話を聞いた後、最後に皆で「オー！シャンゼリゼ」を歌いました。

第2回「フランスの家庭料理(調理実習)」ではメインディッシュに、キャベツと肉の煮込み料理(シュークルート)を作りました。パリジェンヌ達が普段作っている、レストランではあまり見かけない家庭料理に、参加者は興味深げに味わっていました。

今回「フランスの一般市民の文化(食文化も含めて)を学習する」という内容は、講師の人柄もあり、温かい雰囲気の中で外国の文化を身構えずに学ぶことができました。



教育と福祉の連携講座

目的 高齢者の孤立予防や不安解消などを図るため、健康に関するわかりやすい講話や簡単に出来る運動を学ぶ。

対象 市内在住の60歳以上の方(20名)

講師 宮崎 尚子氏(株式会社運動指導士アカデミー)

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	10月8日(火)	10:00 ～ 11:30	介護予防体力測定会 (血圧測定、5種目の体力測定)	21
2	11月26日(火)		すぐに出来る高齢者の運動と栄養	24
3	2月4日(火)		すぐに出来る高齢者の運動と口腔ケア	22
4	3月10日(火)		新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 いつまでも元気でいるための運動と生活習慣	-

合 計(延べ) 67名

ま と め

初回は長寿あんしん課職員にもお手伝いいただき、参加者の血圧測定と簡易な体力測定と種目ごとの自己チェックを行いました。自身の低下している身体機能を向上させるには、日常生活でどんなことをしたら良いのか、講師は分かりやすい内容で講義をしてくださいました。またタオルを使った体操や唾液腺マッサージ等を習い、自宅でテレビなど見ながら続けられると好評で、参加者同士で掛け声をかけ合い楽しく取り組まれていました。今後も継続して実施していきたいと思います。



公民館利用者研修会 ～サークル活動と公民館の可能性～

目的 公民館の目的等を学習することで、社会教育に対する理解を深め、公民館利用の向上、及び市民の生きがいづくりを目指す。

対象 坂下公民館登録団体、及びどなたでも(30名)

講師 上田 幸夫氏
(日本体育大学スポーツマネジメント学部教授、公民館学会会長)

日 程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	12月11日(水)	10:00 ～ 12:00	社会教育と生涯学習の定義、サークル活動の楽しさを講義形式で学ぶ	24

ま と め

公民館で団体・サークル活動をする団体に向け、公民館とはどのような施設か、そこでの活動の楽しさや意義とは何なのかについて、長年にわたり日本の公民館制度と実践の研究を続けている上田幸夫氏を講師に招いて学習しました。

憲法と社会教育の関係や公民館の歴史といった一般的な話もありましたが、講師の持ち前の親しみやすさにより、「説明がわかりやすかった」と感想を抱く参加者が多くありました。全ての住民が集い、つながり合い、学び合い、人生と地域に潤いを住民とともに作り出す公民館の存在意義について語られました。

講義後は各テーブルで交流会をする予定でしたが、参加者からの提案により、講師との質疑応答が行われました。公民館とコミュニティセンターとの違い等の話が出る中、多くの参加者が普段の公民館活動では知らなかったことが知ることができ、公民館の存在意義に改めて気づく良い機会となりました。



第36回坂下公民館まつり

目 的 公民館のサークル活動の学習成果の発表の場として、また、地域の交流を深める場として開催する。

日 程

部 門	月 日	内 容
展 示	5月17日(金) ～ 5月19日(日)	ペン習字・籐手芸・ハンギングバスケット・日本画・エコクラフト など5団体と、一般参加者3名の作品合計60作品と協力委員の絵付け作品
公 開 発 表	5月17日(金) ～ 5月18日(土)	健康体操・社交ダンスの活動公開 ビームライフル体験会 参加者100名
芸 能	5月19日(日)	芸能のつどいとして坂下公民館利用団体が中心となり、市内の活動団体に呼びかけて実施。 16団体40組
模 擬 店	5月19日(日)	公民館利用団体が中心となり、焼きそば・揚げパン・カキ氷・フランクフルト・わたあめ・金魚すくい・五目御飯・だんご・うどん・バザー・まんじゅう・将棋ブー ス等の14店が出店

来場者 3, 500名

ま と め

公民館活動団体の成果発表や地域交流の場として開催される坂下公民館まつりは、活動団体の所属メンバーや地域住民が一体となって作り上げるまさに一大イベントです。

展示・公開発表・芸能の各部門では多種多彩なサークルが日頃の学習の成果を存分に発揮することができ、来場者からは大変好評でした。模擬店は今年は大人気の「まんじゅう」が復活し、模擬店会場がおおいに盛り上がりました。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは和光市が「射撃競技」の会場の一部になるということで、啓蒙活動をこめて「ビームライフル体験会」も開催されました。オリンピックの松尾薫氏をお招きし行ったビームライフル体験会には、老若男女を問わず大勢の人が参加をしました。

