

# 西朝霞公民館



# 成人教養講座

◆目的◆ 成人を対象に、自己実現と生きがいのある生活を求めることを目的とし、日常生活の充実や、地域社会への参加などについて学習する。

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル／講師	対象	受講者／定員
1	6月29日(土) 午前10時～午後1時	グルテンフリーの生米パン ／料理研究家 山田 通子 氏	成人	9人 ／8人
2	11月12日(火) 午後1時～4時	レザーで簡単！小銭入れに挑戦 ／西朝霞公民館サークル レザークラフト薔薇の会のみなさん	どなたでも	10人 ／8人
3	2月22日(土) 午後1時30分 ～4時30分	ちょっとリッチに3種のチーズパン ／西朝霞公民館サークル ブレッドクラブのみなさん	どなたでも	8人 ／8人

◆まとめ◆

「グルテンフリーの生米パン」

生米からパンを作ることができることに驚いたが、ミキサーで生米を粉碎するところから焼き上がりまでを実習した。小麦粉の生地とは違った扱いのコツを講師が説明し、焼き上がりの時には実習室がおいしそうなこぼしい香りでいっぱいになり、もちもちとしてとてもおいしいパンが出来上がった。生米から作るという本格的な内容であったが、講師の丁寧でわかりやすい指導とカフェのランチ風の試食が大変好評であった。



## 「レザーで簡単！小銭入れに挑戦」

受講者全員が初めてのレザークラフト体験であった。色を重ねるところが難しかったようだが、サークルのみなさんの優しい指導で個性あふれる素敵な小銭入れに仕上がった。

成人教養講座  
**《レザーで簡単！小銭入れに挑戦》**  
 手作りのかわいいお財布を作しましょう。

**11月12日(火)**  
**午後1時～4時**

対象 どなたでも  
 定員 8人  
 講師 レザークラフト薔薇の会の皆さん  
 (公民館サークル)  
 費用 500円(材料費)  
 持ち物 なし

締切 10月29日(火)正午  
 申し込み 電話・窓口・ホームページ

西朝霞公民館  
**048-462-1411**



## 「ちょっとリッチに3種のチーズパン」

おいしいパン屋さんにはたくさんあるが、自分で小麦粉をこねて焼き、作る喜びを味わってほしいという講座であった。1テーブルを2人で使い、一人ですべての工程を体験し、3種類のチーズを入れたパンが出来上がった。サークルのみなさんがてきぱきと補助を行ったり話しかけたりと大活躍で、参加者から「質問しやすい雰囲気よかった」などの声をいただいた。また、発酵タイムではストレッチも行い、発酵の待ち時間も楽しく有意義に過ごすことができた。

成人教養講座  
**「ちょっとリッチに3種のチーズパン」**

コーヒーにも  
 よく合います。

**2月22日(土)**  
 午後1時30分～4時30分

対象/成人  
 定員/8人  
 講師/公民館サークル ブレッドクラブの皆さん  
 費用/800円  
 持ち物/エプロン、三角巾、布せん、マスク、筆記用具  
 締切/2月12日(水)  
 申込方法/電話・窓口・ホームページ  
 申込多数の場合は市内在住者を優先し  
 抽選となります。

西朝霞公民館 462-1411



## さわやか健康教室

◆目的◆ 健康に対する意識が高まる中、健康づくりに関する手軽で身近なテーマを学習する。

### ◆プログラム◆

回	実施日時	タイトル／講師	対象	受講者／定員
1	6月6日(木) 午前10時 ～11時30分	3B体操で楽しく健康体操 ／公益財団法人日本3B体操協会公 認指導者 三角 順子 氏	どなたでも	11人 ／15人

### ◆まとめ◆

#### 「3B体操で楽しく健康体操」

3つの用具を使う「3B体操」を始めて体験した受講者がほとんどであった。用具を使い無理なく体を動かす上に脳トレの要素もあり、シニア層にはぴったりの体操で、参加者は講師の指導に楽しく体を動かした。また、脳トレ要素のある体操では、何度も間違えたりして笑いの絶えない楽しい講座となった。続けて学習したい意欲のある参加者も多かった。



## 伝統文化講座

◆目的◆ 日本の伝統文化を学び、体験することを通して、その良さを再認識するとともに、自己の実現と生きがいのある生活を求めることを目的とし学習する。

### ◆プログラム◆

回	実施日時	タイトル／講師	対象	受講者／定員
1	12月26日(木) 午前10時～正午	書き初め ／西朝霞公民館サークル講師 鈴木 榮子 氏	小学3～ 6年生	14人 ／18人

◆まとめ◆

「書き初め」

毎年恒例となっている「書き初め」を今年も開催した。毎年応募してくださる方もいて、地域に定着している講座である。講師が一人一人手を取って、褒めながら指導を行うので、参加者は皆とても上手に書初めを書くことができた。家で書初めを行うのが難しい家庭もあるので、ぜひ公民館の書初め講座をご利用いただきたい。風邪の流行で、当日キャンセルが多かった。



育 児 講 座

◆目的◆ 人間形成に大切な幼児期についての知識を習得し、また、同じ世代の子どもを持つ親同士の交流を図ることで、心身共に健康な子どもを育てるための望ましい子育てのあり方を考える。

回	実施日時	タイトル／講師	対象	受講者／定員
1	4月10日 ～3月12日 午前10時30分から 約20分間 第2水曜・年間10回	絵本の時間 ぽぽたいむ ／西朝霞公民館職員	未就学児と 保護者	のべ62人 27組 ／毎回8組
2	4月27日(土) 午前10時30分 ～11時15分	親子で子どもの日(いろ水あそび) ／西朝霞公民館職員	未就学児と 保護者	8組20人 ／16組
3	5月18日(土) 午前10時30分 ～11時45分	ベビーマッサージ ／NARD JAPAN アロマ インストラクター 日栄 陽子 氏	1歳未満の 乳児と 保護者	7組18人 ／8組
4	7月6日(土) 午前10時30分 ～11時15分	親子で七夕あそび ／西朝霞公民館職員	未就学児と 保護者	7組19人 ／20組
5	1月26日(日) 午前10時30分 ～11時15分	親子で節分豆まき ／西朝霞公民館職員	未就学児と 保護者	17組52人 ／20組

◆まとめ◆

「絵本の時間 ぼぼたいむ」は年間10回開催した。内容は幼児向けに手あそび、フルートの演奏と読み聞かせの講座、季節の楽しみなどであった。今年度後半からは、ぼぼたいむ終了後、保護者向けにハンドケアを行うこととした。



「親子で子どもの日 (いろ水あそび)」

絵具でコーヒーフィルターに色を付けてうろこを作りこいのぼりを作ったり魚釣りゲームをした。うろこに色をつける場所では、思いもよらない色付けをしたり、こいのぼりにうろこを貼るところではうろこの形を変えたりと、子どもたちは個性あふれるすてきなこいのぼりを作った。



「ベビーマッサージ」

一歳未満の乳児と保護者を対象とした講座で、保護者は夫婦での参加が多かった。開催を土曜日にしたことや、育児には夫婦で関わるという昨今の状況などによるものなのかもしれない。講師はマッサージのしかたや、育児について親しみやすく解説し、わらべうたなどを歌いながらのマッサージや、手遊びを取り入れたマッサージなど、赤ちゃんだけでなく親も楽しめるマッサージを行った。



## 「親子で七夕あそび」

パネルシアターで七夕の由来を学んだ後、七夕の飾りを職員の家からとってきた笹に飾り、自宅に持ち帰った。笹が身近にない昨今、笹に七夕飾りをする家庭も減ったため、公民館で本物の笹に触れ、伝統行事を楽しんでもらった。講座の最後にちぎったお花紙を父兄と職員で扇ぐ遊びを行い、参加した子どもたちみんなで紙の片づけをした。



## 「親子で節分豆まき」

親子で豆まきを楽しんでもらうために開催した。節分の由来をクイズ形式で解説した後、豆まきの練習として、鬼を取り付けたかごに玉を入れる玉入れをした。また、鬼を張り付けた紙コップに玉を投げるなどして鬼を迎える準備を行った。そしていよいよ職員が扮した鬼が登場すると、子ども達は一生懸命鬼に豆を投げて追い払った。家では豆をまく機会も減ったため、公民館でたくさん豆をまいて、子どもたちに鬼を退治してもらうことができた。最後は鬼といっしょに写真を撮り、よい思い出となったのではないだろうか。



## レッツ・チャレンジ

- ◆目的◆ 小・中学生を対象に身近な材料を利用した工作や簡単な料理を体験し、自主性や協調性を養い、地域社会の一員として自覚できるよう学習する。

回	実施日時	タイトル／講師	対象	受講者／定員
1	5月26日(日) 午前10時 ～ 11時30分	子どもフラワーアレンジメント ／フラワーデザイナー 齋藤 葉津子氏	小学生	12人 ／ 9人
2	7月27日(土) 午前10時～正午	親子でフェルトソープ作り 西朝霞公民館サークル講師 ／松隈 順子氏	小学生と 保護者	6組12人 ／10組
3	7月28日(日) 午前10時～正午	鳥のように舞う羽ばたき飛行機を 作って遊ぼう 朝霞市理科支援員／柿本 文雄氏	小学3年生 ～6年生	16人 ／15人
4	8月9日(金) 午前9時30分～正午	不思議な動きのまゆ玉ころころ作り と映画 ／西朝霞公民館職員	小学生	13人 ／20人
5	8月20日(火) 午前10時～午後1時	親子で作る夏のおしゃれランチ ／家庭科教員有資格者 高橋 美江氏	小学生と 保護者	10組 21人 ／10組
6	8月2日(金) ～8月30日(金) 計7回	夏休み子ども広場	小学生 保護者同伴 の未就学児	のべ 71人/ 定員なし
7	8月7日(水) ～8月29日(木) 計4回 内1回は豪雨で中止	夏休み子どもチャレンジ 卓球 ／西朝霞公民館で活動している 卓球サークル有志のみなさん	小学生	のべ 20人/ 各回8人
	8月8日(木) 午後1時～3時	夏休み子どもチャレンジ 歌 ／西朝霞公民館サークル 童謡を歌う会 赤い靴のみなさん	小学生と 保護者 中学生 高校生	5人/ 定員なし
	8月20日(火) 8月27日(火) 午前10時～午後3時	夏休み子どもチャレンジ 囲碁 ／西朝霞公民館活動サークル 朝霞市囲碁連盟のみなさん	小学生 中学生 高校生	のべ 4人/ 定員なし
	8月28日(水) 午前9時30分～ 11時30分	夏休み子どもチャレンジ ミニテニス/ 西朝霞公民館サークル あざみのみなさん	小学 4・5・6 年生	3人 ／6人

◆まとめ◆

「子どもフラワーアレンジメント」

実際に花に触れてアレンジする時間を楽しみ、自宅に飾ってもらうことと、サークル化を考慮して講座を開催した。講師から花々の解説と、花器やオアシス、ハサミの取り扱いについて説明をした。ハサミの取り扱いがまだ難しいので、花を切るところまでは保護者が行い、アレンジは講師と子どもたちで行い、できあがったところに保護者に入室してもらった。実際の花の香を味わったり、花の色や花弁の感じなどを観察したり、バランスを考えたりしながらすてきな作品を仕上げることができた。



「親子でフェルトソープ作り」

色とりどりのフェルトで石鹸を包み、使いやすく、かわいいオリジナル石鹸を親子で作った。いくつかの色を組み合わせてどんな模様になるのかを想像しながら作るのだが、同じ色を使っても意外な模様や色になり一つ一つ違った作品が出来上がった。水に手をいれてフェルトをもみもみして作るのも楽しかったようだ。



「鳥のように舞う羽ばたき飛行機を作って遊ぼう」

飛行機が飛ぶ原理を講師が説明し、そのあとで「羽ばたき飛行機」を工作し体育室で飛ばしてみるという講座である。説明の通りに飛行機を作っても、いざ飛ばすとまっすぐ飛ばなかったり、すぐに落ちてしまったり、曲がった方向に飛んで行ったりした。さて、それはどうしてなのか？飛行機が飛ぶ原理を学ぶだけではなく、実際にまっすぐ飛ばすにはさまざまな工夫をしなければならない。学んだ後、作って自分で考える講座となった。

レッツ・チャレンジ

鳥のように舞う  
羽ばたき飛行機を作って遊ぼう

鳥や飛行機はどうして空を飛べるのかな？  
空を飛ぶしくみを解き明かします。  
そして羽ばたき飛行機を作って遊ぼう！

**7/28 (日) 午前10時～正午**

対象：小学3年～6年  
定員：15人 費用：500円（材料費）  
講師：橋本 文雄さん（新城市小学保健課長）  
申し込み：7月13日（土）まで電話・窓口・  
市ホームページで受付ます。

お申し込みはQRコードから  
できます

西朝霞公民館  
新城市朝霞4-19-1  
電話 048-462-1411





### 「不思議な動きのまゆ玉ころころ作りと映画」

夏休みに家で1人で過ごしている小学生もいることから、公民館で工作をしたり映画を見たりして過ごしてもらうために企画した講座である。まゆ玉ころころはビー玉と紙やアルミホイルを使ってつくる工作で、できあがった後は大きいレールの上をみんなで走らせることができた。

レッツチャレンジ

不思議な動きの  
まゆ玉ころころ作り  
と映画

**8/9 (金)  
午前9時30分  
～正午**

対象：小学生 定員：20人  
費用：20円（材料費）  
申し込み方法：7月28日（日）まで、  
窓口・電話・市ホームページで  
受け付けます

お申し込みはQRコードから  
できます

西朝霞公民館  
Tel.048-462-1411





### 「親子で作る夏のおしゃれランチ」

夏休みに親子で一緒に調理する時間を楽しみ、包丁の使い方に慣れてもらうことを目的として講座を行った。メニューはカレーチャーハン、ガスパチョ、サラダの3品で、自分で材料を切るところから出あがりまですべて行った。講座のアンケートでは、保護者からは「包丁を使うことができてとてもよかった」「家で料理を一緒にすることができないので、参加してよかった」「家ではつい口を出してしまうが、見守ることができた」、子どもからは「おいしくできた」「たのしかった、また作りたい」「ガスパチョがおいしかった」など大変好評であった。

8/20 夏休み  
火曜日 レッツチャレンジ

親子で作る  
おしゃれランチ

おしゃれカフェ風 包丁チャレンジ  
お料理チャレンジ  
おかたづけチャレンジ

講師：高橋美江さん（家庭料理科専攻）

日時：8月20日 10時から午後1時  
対象：小学生と保護者  
人数：10組 20人  
費用：親子で 800円（材料費）  
申し込み方法：8月5日（月）まで電話、窓口、  
市ホームページで受け付けます

西朝霞公民館：電話 462-1411





## 「夏休み子ども広場」

8月は普段活動しているサークルがお休みになり、お部屋が空室になることもあることや、西朝霞公民館周辺は高温の夏に小学生が気軽に遊びに行ける場所が少ないことから、遊具や簡単な工作を用意し、体育室や空室を開放した。親子で遊びに来たり、友達同士で遊びに来たりと、体育室で体を動かし遊ぶことができた。

## 「夏休み子どもチャレンジ」

普段西朝霞公民館で活動しているサークルのみなさんにご協力をいただき、子ども達に指導をお願いした。子どもたちはスポーツや文化活動に触れることで視野を広めたり興味を持つきっかけとなり、サークルのみなさんは子どもたちに指導することで、世代間の交流をもつことができた。サークルのみなさんは、この講座の指導をお願いしたところ快く引き受け、子ども達が楽しく参加できたり、上達するように工夫をしてくれた。

## 映 画 会

◆目的◆ 夏休み映画会ではより良い映画を観ることにより、想像力豊かな幼児・児童の健全育成を図る。春の映画鑑賞会では、普段公民館に来る機会のない方にも親しみをもってもらい、公民館を身近に感じてもらう一助とする。

回	実施日時	タイトル／講師	対象	受講者／定員
1	8月24日(土) 午前10時 ～11時30分	夏休み映画会 それいけアンパンマン ～きらきら星の涙 映画終了後ヨーヨー風船釣り	どなたでも	60人 ／なし
2	3月22日(土) 午後1時～3時	春の映画観賞会 「幕末太陽傳」	どなたでも	18人 ／50人

## ◆まとめ◆

### 「夏休み映画会」

猛暑の中乳幼児を連れてたくさんの方が家族が映画会に足をはこんでくださった。夏の一日を楽しんでもらうことができた。

### 「春の映画観賞会」

時代物で有名な監督、往年の名優がそろった作品から選び上映した。古い作品にもかかわらず時間を忘れて楽しめた、と満足していただけた。

## 人 権 教 育 講 座

◆目的◆ 人権に対する正しい理解と認識を深め、生活の中にある人権問題への意識を高める。

◆目的◆ 市民

◆まとめ◆ 令和6年度は地区館合同人権教育講座を5館合同で東朝霞公民館で実施した。

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル／講師	受講者／定員
1	12月21日(土) 午前10時～11時45分	「デフリンピックの魅力と聞こえない世界 ～3つ目のオリンピック～」 ／第24回夏季デフリンピック競技大会 バドミントン団体戦 銀メダリスト 沼倉 昌明 氏 沼倉 千紘 氏	49人 ／50人

今年もまた 地区公民館合同人権教育講座

### デフリンピックの魅力と聞こえない世界 ～3つ目のオリンピック～

**12月21日(土)**  
午前10時～11時45分

講師 | 2022年 デフリンピック・ブラジル大会 銀メダリスト  
沼倉昌明 (ぬまくら ちあき) さん  
千紘 (ちひろ) さん

会場 | 東朝霞公民館 2階体育室  
※エレベーターはありません

定員 | 50人(19歳未満は50人未満)  
※必ず事前の申込は、事前申込を要します。満員です。

申込方法  
下記の各種窓口にて地区公民館まで申し込むか、お電話にて、お申し込みください。  
お申し込み用紙、お申し込み用紙ダウンロードフォーム、FAX 048-473-0558  
お申し込み用紙ダウンロードフォーム、お申し込み用紙ダウンロードフォーム、お申し込み用紙ダウンロードフォーム

申込先 | 北朝霞公民館 048-473-0558  
東朝霞公民館 048-473-0558  
西朝霞公民館 048-473-0558  
南朝霞公民館 048-473-0558  
東朝霞公民館 048-473-0558



## 西朝霞公民館まつり

◆目的◆ 公民館利用団体の学習成果を発表し、地域住民との交流を図る。

◆実施日時◆ 11月 9日(土) 午前10時～午後3時  
11月10日(日) 午前10時～午後3時

◆主催◆ 西朝霞公民館まつり実行委員会・西朝霞公民館

◆対象◆ 市民、利用者

◆期間内入場者数◆ 延べ1075人

◆参加団体◆ ・展示部門 9団体 ・発表部門 9団体  
・模擬店等 10団体 のべ28団体

◆まとめ◆

体育室では、9日は気功を取り入れた太極拳の演舞、体のすみずみまで動かす自彊術の発表、朗読の披露、誰でも参加できるユニカル愛好会による発表を、10日は幼児から小学生、成人等によるモダンバレエの発表やフラダンスの体験、フルートの演奏があった。模擬店では、焼き菓子・フランクフルト・飲み物・おはぎの販売を行なった。バザーは七宝焼、レザークラフト、手編み作品が販売された。展示では絵手紙、水彩画、絵画、手編み、七宝焼、レザークラフト、トールペイント、小筆、水墨画、などが展示された。ゲームコーナーでは、景品をサークル講師の方から寄付をいただいて、卓球のサークルの方が行ってくださった。体験コーナーで七宝焼の体験が行われた。今まで公民館まつりに参加したことのない団体がゲームコーナーや模擬店として参加してくれた。今年度の公民館まつりは日程が急遽変更となったが、参加サークルのみなさんにご協力いただき無事開催することができた。



## サークル見学・体験月間

- ◆目的◆ サークル活動を実際に見学・体験することで、生涯学習活動に参加するきっかけにするとともに、サークル活動の活性化を図る。
- ◆実施日時◆ 3月1日（土）～29日（土） 午前9時～午後9時30分
- ◆参加団体◆ 50団体
- ◆対象◆ 公民館利用団体・市民
- ◆まとめ◆  
今年の新たな取り組みとして、4週間にわたり通常の活動週・活動時間で実施をした。初めて公民館に来館した人も多く、サークルに参加希望者もいた。

## 西朝霞公民館展示コーナー

- ◆目的◆ 常設展示をすることで、サークルの日頃の活動の成果を広く来館者に知ってもらうとともに、会員の活動意欲の向上を図る。
- ◆対象◆ 西朝霞公民館活動サークル会員
- ◆まとめ◆ 西朝霞公民館のサークル活動を紹介する常設展示コーナーは、サークルの日頃の活動の成果を広く来館者に知ってもらうとともに、会員の活動意欲の向上につながり、来館者からも好評を得ている。

