

内間木公民館



生活教養講座

◆目的◆ 豊かで潤いのある生活を送るため、さまざまな体験により、知識を深め、日々の暮らしに役立てることを目的とする。

◆対象◆ 市民

◆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	6月22日(土) 午前10時～正午	ファブリックデコレーション ／公民館サークル ラパンのみなさん	13人 ／20人
2	6月26日(水) 午前10時～正午	はじめての包丁研ぎ ／公民館サークル 包丁を知る会のみなさん	6人 ／6人
3	① 10月19日(土) ② 11月9日(土) ③ 11月30日(土) ④ 12月14日(土) 午前10時～正午	はじめての韓国語 ／元在韓国日本国大使館総領事館勤務 余田 幸夫 氏	① 14人 ② 10人 ③ 10人 ④ 8人 ／15人
4	① 12月23日(月) ② 1月27日(月) 午前10時～正午	陶芸体験！ ／丸沼陶芸倶楽部 代表 榎本 洋二 氏 榎本 美鈴 氏 松本 充央 氏	① 12人 ② 12人 ／12人

◆まとめ◆

「ファブリックデコレーション」は、サークルのみなさんが全員で講師をしてくださり、参加者も和気あいあいとした雰囲気の中で素敵な作品を完成することができた。

「はじめての包丁研ぎ」は、講座時間内では、包丁研ぎをきちんと習得することが出来ないもので、後日「おさらい会」として参加者を募ったところ4名が参加。今後サークルへの参加も期待したい。

「はじめての韓国語」は、昨年2回実施し、参加者から回数を増やしてほしいと意見があり、今年は4回実施。初心者には、難しかったようで、だんだん出席者が減ってしまったのは、残念だった。もっと学びたい方達でサークルが出来、今後の学習に繋がるきっかけになったようだ。

「陶芸体験！」は丸沼陶芸倶楽部を会場に実施した。講師の丁寧な指導に、参加者からは大満足の声があがった。電動ろくろも体験することができ、これをきっかけに陶芸の世界に触れ、今後にも生かしていただきたい。



はじめての
包丁研ぎ

～ご自身で包丁を研げるようになってみませんか?～



6月26日(水)10:00～正午

対象 ▶ 成人 (包丁を研いだことがない方)
参加費 ▶ 無料 定員 ▶ 10名
講師 ▶ 内閣木の秋田リーガル「包丁を研ぐ会」
持ち物 ▶ 参加者についている包丁はステンレス・軟鋼の包丁とする。減し加り用紙、砥石(研ぎたい包丁の砥石)
申し込み ▶ 電話・窓口またはホームページ
締め切り ▶ 6月12日(水)まで
内閣木公民館 TEL 046-456-1055



内閣木公民館 生活教育講座

はじめての
韓国語

韓国語を1年、9回分けて学ぶ生活講座。韓国語の基礎から、簡単な会話までを学びます。

日程 / 隔週木曜日10時～11時 (4回講座)

12月16日(木)	12月23日(木)	12月30日(木)	1月6日(木)
12月23日(木)	12月30日(木)	1月6日(木)	1月13日(木)
12月30日(木)	1月6日(木)	1月13日(木)	1月20日(木)
1月6日(木)	1月13日(木)	1月20日(木)	1月27日(木)

講師 ▶ 韓国語の先生 李美蘭 (Lee Mi-ran)
会場 ▶ 同館
定員 ▶ 15名(定員に達しない場合は中止となります)
講師 ▶ 李美蘭 (Lee Mi-ran) 先生
申し込み ▶ 電話・窓口またはホームページ
締め切り ▶ 6月12日(水)まで
内閣木公民館 TEL 456-1055



生活教育講座

陶芸体験!

土に触れ世界に一つだけの作品を作ってみませんか?

期	日	時	内 容
1	12月23日(木)	午前10時～正午	今陶(今陶会)で制作する
2	1月27日(月)	午前10時～正午	今陶(今陶会)で制作する

会 場
丸沼陶芸倶楽部
(新井市上内町4-3-1)



対 象 / 成人 定 員 / 12人
(申し込みの順に先着順で定員に達しない場合は中止となります)
講 師 / 丸沼陶芸倶楽部 代表 榎本浩二さん
榎本浩二さん・榎本美奈さん
費 用 / 3,000 円
持ち物 / エプロン・タオル
申し込み / 11月30日(土)正午まで
電話・窓口またはホームページ
内閣木公民館
電話 456-1055



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。

◆対象◆ 市民

◆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	9月28日(土) 午後2時～3時	今日から始める膝痛予防 ～痛みなく歩き続けるために～ ／イムス記念病院リハビリテーション科 温泉 風花 氏	20人 ／20人
2	10月31日(木) 午前10時 ～11時30分	セルフエイジングケア 自分の体幹を知ろう！ ／日本舞踊 五條流師範 五條 珠久 氏	19人 ／12人
3	1月30日(木) 午前10時30分 ～午後1時	薬膳でリフレッシュ！ ／中医薬膳指導員 平手 綾乃 氏	16人 ／16人
4	2月28日(金) 午前10時 ～11時30分	セルフエイジングケア 自分でできる骨盤矯正 ／体めぐりストレッチ インストラクター 中島 さちこ 氏	16人 ／12人

◆まとめ◆

「今日から始める膝痛予防～痛みなく歩き続けるために～」は、膝の痛みの原因となる変形性膝関節症についての解説や効果的な運動法を学んだ。参加者からは「日常生活で実行してみたい」との声もあがり、今後の生活の参考にさせていただけると思う。「腰痛講座」を希望する声があったので、今後検討したいと思う。

「セルフエイジングケア 自分の体幹を知ろう！」は、運動に苦手意識がある市民を対象に、自身の体幹を知り、それを意識した日々の健康増進に役立つ簡単なトレーニング方法を学んだ。講座の最後には講師による日本舞踊の模範演技もあり、「体幹トレーニング」×「日本舞踊」という珍しい講座で、多くの参加者に楽しんでもらえた。

「薬膳でリフレッシュ！」は、薬膳について学びながら、楽しく実習をすることが出来た。体に優しくおいしい料理を簡単につくることができ、家でも実践できるというのがよかった。季節を変えてまたやってほしいという声が多かったので、来年度は秋の薬膳を実施予定。

「セルフエイジングケア 自分でできる骨盤矯正」は、骨盤の仕組みと働きを知り、傾きがちな骨盤の位置をセルフケアで整えるトレーニング方法を学んだ。終盤には疲労物質や老廃物を排出するセルフマッサージや副交感神経を優位にする呼吸法などを実践し、リフレッシュできたと大好評であった。参加者からはサークルへの加入や、サークル立ち上げへの期待の声が多く上がった。



セルフエイジングケア
自分の体幹を知ろう！

日時 10/31(木)
10:00~11:30

講師 日本健康・生活研究所 五條 珠久さん

対象 どなたでも（運動が苦手な方大歓迎）

申込先 10/19(土)まで 電話・窓口・市ホームページから申し込み可
申し込み先 10/19(土)まで 電話・窓口・市ホームページから申し込み可

定員・料 12人・無料

内閣木公民館 ☎ 048-456-1055



薬膳でリフレッシュ！

10/30(木)
午前10:30分～午後1時まで
定員12名
料金 500円（税込）
申込先 10/14(土)まで

MENU
・鶏肉とカンパネータの薬膳煮
・塩焼ササミ
・きのこ薬膳スープ
・焼野菜 安らぎ
・高タンパクな和菓子（お茶）

講師 中島 珠久さん（日本健康・生活研究所）

内閣木公民館 ☎ 048-456-1055



セルフエイジングケア
自分でできる 骨盤矯正

2月28日(金)
午前10時～11時30分

講師 中島 珠久さん

費用 無料

定員 12人

対象 どなたでも

申込先 10/14(土)まで 電話・窓口・市ホームページから申し込み可

内閣木公民館 ☎ 048-456-1055



こどもランド

◆目的◆ こどもたちが、様々なものづくりや体験を通して、自ら挑戦し学ぶことの楽しさや創造性を育むことを目的とする。

◆対象◆ 幼児・児童・その保護者

◆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	7月31日（水） 午前10時 ～11時30分	ダンボールで『ワゴン車』を作ろう ／ 本田技研工業（株）ドリームハンズ	20人 ／15人
2	8月17日（土） ① 午前10時 ～正午 ② 午後1時～3時	ランタンをつくろう ／ 内間木公民館職員	① こども7人 保護者5人 ② こども8人 保護者7人 ／①6人 ②6組12人
3	12月21日（土） 午前10時～正午	ピザをつくろう ／ 内間木公民館職員	5家族 ／6家族
4	12月26日（木） 午前10時～正午	書き初め ／中央公民館 社会教育指導員 勝良 ひとみ 氏	15人 ／10人
5	2月2日（日） 午前10時～正午	節分おたのしみ会 ／ 内間木公民館職員	3家族 ／6家族

◆まとめ◆

「ダンボールで『ワゴン車』を作ろう」は、4人に講師が1人付き、きめ細かい指導のもと、参加者は上手にワゴン車を完成。「ちょっと難しかったけど、楽しかった」「ダンボールでロボットやバイクも作ってみたい」という声が聞かれた。

「ランタンをつくろう」は、高学年は保護者がいない方が伸び伸び制作に集中できると考え、午前は高学年、午後は低学年とその保護者で計画を立てたが、保護者からの要望があり同伴可としたところ、アイデアを出し合い、協力して楽しそうに制作していた。次回開催する際は、学年にこだわらず保護者または家族単位での募集も考えたい。

「ピザをつくろう」は、参加者が幼児・小学生だったので、調理に手間取ると思っていたが、親子で協力して取り組んでいた。以前に比べて親も子も忙しく、なかなかお互いの時間をとることが難しいので、今後も公民館の講座で親子一緒に何かをする時間を作ることができればと思う。

「書き初め」は、講師から学年ごとにお手本の字の注意点やコツを教わってから書き始めた。指導を受ける前と後の字を比べたが、想像以上の上達ぶりだった。

「節分お楽しみ会」は、当日が大雪の予報に加え、体調不良でのキャンセルもでたため予定の半分の参加人数となった。鬼のお面制作、福笑い、ミニピザ作りを実施したが、人数が少ない分、参加者は各々のペースで参加することができ、職員も十分なフォローができたと思う。講座の最後に、自分たちで作ったお面をつけて、部屋に入ってきた鬼を豆に見立てたボールを投げて退治をした。

内間水公民館 こどもランド

ダンボールで「ワゴン車」を作ろう

経験者とボランティアのサポートで、自分たちの力で作品を作ろう。思い思いの作品を作ろう。

7月31日(水)
10:00～11:30
対象：小学生 費用：無料
定員：10名
申込先：内間水公民館 市民活動課
申込先：本口技術工務店 トリム・ハウス

申し込み：7月17日(水)まで 電話：048-456-1055
で受け付けます。

うちまごうみんかん 456-1055



ランタンをつくろう

8月17日(土)

①午前10時～正午 ②午後1時～3時
対象：① 小学4～6年生/6人
/定員 ② 小学1～3年生とその保護者/6組12人
参加費 180円(材料費)
申込方法 8月7日(水)正午までに
内間水公民館 市民活動課
または本口技術工務店 トリム・ハウス
で受け付けます。

内間水公民館 ☎ 048-456-1055



ピザをつくろう

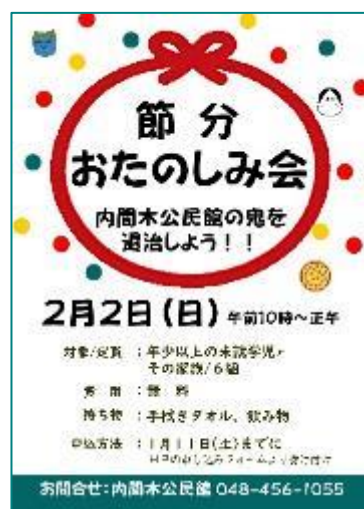
12月21日(土)

午前10時～正午
対象/定員：幼児～小学生とその家族/6組
費用：無料
持ち物：エプロン、三角巾、飲み物
手拭きタオル
申込方法：12月11日(水)正午までに
内間水公民館 市民活動課
または本口技術工務店 トリム・ハウス
で受け付けます。

メニュー：ピザの生地と具材の作り出し、家族に食べさせる！
ピザのコンテスト、ピザのコンテストの表彰状

内間水公民館 ☎ 048-456-1055





映 画 会

◆目 的◆ 家族で共に楽しめる名作や懐かしい作品を上映する。

◆対 象◆ どなたでも

◆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	8月17日（土） 午前10時 ～11時45分	映画を楽しむ会『ゴジラ』	12人 ／40人

◆まとめ◆

1954年制作の「ゴジラ」シリーズ第1作。ゴジラの原点を見ることができ内容的に大変良かったという感想が多かった。久しぶりの広い体育室での上映だったが、明るさと音響の改善が必要と思われ、今後会場は視聴覚室にすることを考えたい。



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。
- ◆対象◆ 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6月、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

会場 東朝霞公民館 2階体育室
定員 50人(1人1台のパソコンを必要とする)

講師 沼倉昌明(なまくらまさあき)さん
千紘(ちひろ)さん

内容 2022年 デフリンピック・ブラジル大会 銀メダリスト

申込 12月10日(火) 10時～11時

申込先 北朝霞公民館 電話048-473-0558
東朝霞公民館 電話048-462-1111
西朝霞公民館 電話048-462-1111
南朝霞公民館 電話048-462-1111
西月本公民館 電話048-462-1111



常 設 展 示

- ◆ 目 的 ◆ 公民館でどのような活動をしているかを知り、また公民館活動への参加を促すことを目的に作品を展示する。
- ◆ 対 象 ◆ 内間木公民館活動サークル会員・市民
- ◆ まとめ ◆ ロビーの一画に、内間木公民館で活動するサークルの会員募集のポスターを貼り出すとともに、作品を展示し活動内容を紹介している。



内間木公民館まつり

◆目的◆ 公民館利用団体が日頃の学習成果を発表し、相互の親睦を深めるとともに地域の方々との交流を図る。

◆実施日時◆ 11月16日（土）午前9時30分～午後3時30分
11月17日（日）午前10時～午後2時

◆主催◆ 内間木公民館まつり実行委員会・内間木公民館

◆対象◆ 市民

◆期間内入場者数◆ 延べ1,200人

◆参加団体◆ ・展示部門 9団体 ・発表部門 10団体
・模擬店 1団体

◆まとめ◆

両日とも天候に恵まれたこともあり、例年より小学生以下の子どもたちの来館が増加したように感じられ、とても賑やかな公民館まつりになった。次回の公民館まつりも、より多くの方に来館してもらえよう、実行委員会と協力していきたい。





展示1階

【ロビー】
「〜」の展示（10月〜11月）
展示時間：10月〜11月

【展示室】
「〜」の展示（10月〜11月）
展示時間：10月〜11月

【展示室】
「〜」の展示（10月〜11月）
展示時間：10月〜11月

【展示室】
「〜」の展示（10月〜11月）
展示時間：10月〜11月

展示2階

「〜」の展示（10月〜11月）
展示時間：10月〜11月

「〜」の展示（10月〜11月）
展示時間：10月〜11月

「〜」の展示（10月〜11月）
展示時間：10月〜11月

第42回 内間木公民館 まつり

2024年11月

16日(土) 開会式: 午前9時30分
午前9時30分〜午後3時30分

17日(日) 開会式: 午後1時45分
午前10時〜午後2時

内間木公民館まつり実行委員会



第42回 内間木公民館まつり 参加サークルの活動日			発表 2階体育室	
			16日(土)	
朝霞市あおば民謡会 第1-4(金) 13:00~15:30	朝霞緑地の会 ジョイ 第1-3-5(木) 13:00~16:30	朝霞フルートクラブ 毎週(水) 19:00~21:00	10:00~10:45	【ユニカール】 あさかユニカール同好会 ※体験有
あさかユニカール 同好会 不定期	内間木切り絵同好会 第4(木) 13:00~16:30	オカリナ風志士 第1-3-4(土) 第2(火) 13:00~16:30	10:50~11:50	【体操】 健康体操白雲術
かなの会 第2-4(木) 13:00~16:00	花宝会 第1-3(木) 10:00~12:00	ギターサークル カデンツァ 不定期(土) 9:00~12:00	11:55~12:55	朝霞緑地の会 ジョイ ※体験有
健康体操白雲術 第1-4(火) 9:30~12:00	秀陽会 毎週(金) 10:00~12:00	寄道の会 第1-2-3(木) 13:00~16:00	13:00~14:00	【演奏】 オカリナ風志士
ダンスサークル百合の会 毎週(水) 18:30~20:00	トールペイント ペーパーミントの会 第1-3(木) 13:00~16:30	包丁を知る会 不定期 9:30~15:30	14:05~14:45	【演奏】 オカリナ風志士
煙陶会1班 第2(金)・他 9:00~16:30	煙陶会2班 第3(金) 10:00~15:00	煙陶会3班 第2(金) 9:00~15:00	17日(日)	
わくわく広場 第3(水) 10:00~13:00	和歌の会 毎週(水) 9:30~12:00	水サークル活動に 興味のある方は 事務局まで。	10:00~10:50	【伝承民謡】 朝霞市あおば民謡会
			10:55~11:35	【ボスベル】 海保無
			11:50~12:35	【演奏】 朝霞フルートクラブ
			12:40~13:00	【社交ダンス】 ダンスサークル百合の会

