

北朝霞公民館



教 養 講 座

◆**目 的**◆ 講義や実習を通じて学ぶことの大切さや楽しさを確認するとともに、参加者の交流を支援する。

◆**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	保育／定員
1	7月27日（水） 午後1時30分 ～3時30分	はじめての和綴じ ／日本絵手紙協会公認講師 外山 菜名美 氏	8人／8人	—
2	11月25日（金） 午後1時30分 ～3時30分	おしゃれなミトン ／日本手芸普及協会指導員 米澤 真由美 氏	5人／8人	—
3	1月28日（土） 午前10時～11時	その時どうする!? もしもに役立つ「防災講座」 ／市民防災ボランティア 山崎 一茂 氏	12組14人 ／30人	—

◆**まとめ**◆ 「はじめての和綴じ」は、昨年度実施し大変好評であったため今年度も行った。基本の四ツ目綴じを完成させた後、他の二種類の手帳も仕上げ和の心を感じてもらった。参加者は自分で仕上げられた満足感に満ちた顔が印象的であった。「おしゃれなミトン」では、手縫いで四角いミトンを作成した。使う際に手を入れても熱くならないよう生地が何層にもなるため、難しい部分もあったが完成までたどり着くと、参加者から満面の笑みがこぼれた。手作りでオリジナルの魅力を感じてもらえたようであった。「その時どうする!?もしもの『防災講座』」では、ボランティアで活躍する講師が実体験をもとに、対応や備えなど現場からの話を聞くことができ、参加者からは迫力があったとの声が聞かれた。また、新聞紙で応急食器を作成して、実際に市の備蓄米を入れて試食も行ったので防災意識が高まったとの感想があった。どれも参加者が充実した時間を過ごす講座となったようである。





はじめての和綴じ



おしゃれなミトン





その時どうする!?
もしもに役立つ「防災講座」



北朝霞公民館 教養講座

はじめての和綴

基本の四ツ目綴
康熙（こうき）綴じを覚えて
3種類のオリジナル手帳を作ります。

日時 7月27日（水）
午後1時30分～3時30分

定員 8人
（申し込み多数の場合は、
朝霞市在住者優先のうえ抽せん）

対象 どなたでも
日本絵手紙協会公認講師
とやま ななみ
外山 菜名美さん

費用 350円（材料費）

持ち物 糸切りはさみ

申込み 7月19日（火）午後1時まで
電話または北朝霞公民館窓口で受付けます。

北朝霞公民館 048-473-0558

北朝霞公民館 教養講座

おしゃれなミトン

簡単に縫えて使いやすい、オリジナルのミトンを作ります。

日時 11月25日（金）
午後1時30分～3時30分

対象 どなたでも

定員 8人（申し込み多数の場合は
市内在住者
優せんのうえ抽せん）

講師 日本手芸普及協会指導員
米澤 真由美さん

費用 1000円（1組・材料費）

持ち物 裁縫道具

申込み 11月15日（火）
午後1時まで電話または
北朝霞公民館窓口で
受付けます。

北朝霞公民館 048-473-0558

北朝霞公民館 教養講座

その時どうする!? もしもに役立つ「防災講座」

1月28日（土）
午前10時～11時

もしもの時のため、大人も子どもも楽しみながら
防災について学んでみませんか？

参加無料

対象 どなたでも

定員 30人

講師 市民防災ボランティア
山崎 一茂 さん

ご家族・親子でのご参加大歓迎!!

申し込み 1月16日（月）午後1時まで
電話または北朝霞公民館窓口で受け付けます
（申し込み多数の場合は市内在住者優先のうえ抽せん）

北朝霞公民館 ☎ 048 (473) 0558

子 育 て 講 座

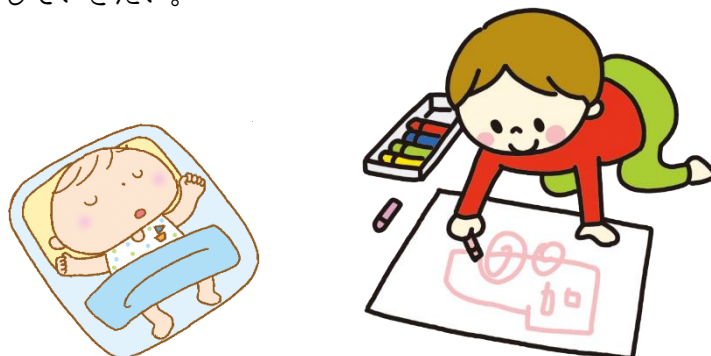
◆目的◆ 子どもの成長にとって大切な幼児期の育児について学び、子育て中の仲間づくりを支援する。

◆対象◆ 1回目 4ヵ月～1歳未満の赤ちゃんと保護者
2回目 幼児と保護者
3回目 1歳～4歳の子どもと保護者

◆プログラム及び受講者◆

	実施日時	タイトル／講師	受講者／定員	保育／定員
1	6月22日（水） 午前10時 ～11時30分	ベビーバランスボール ／ベビーバランスボール インストラクター 小澤 美智子 氏	12組24人 ／12組24人	—
2	9月11日（日） 午前11時 ～11時30分	人形劇～金のがちょう～ ／人形劇サークルたんぼぼの皆さん	9組25人 ／12組24人	—
3	9月29日（木） 午前10時30分 ～11時30分	親子でリトミック ／リトミック・ピアノ指導 講師 澤木 麻里 氏	12組24人 ／12組24人	—

◆まとめ◆ 子育て中の保護者を対象に3講座を開催した。「ベビーバランスボール」では、バランスボールを使いストレッチや運動を赤ちゃんとともに一緒に体験した。親子でのスキンシップを図るよいきっかけになったものと思われた。「人形劇～金のがちょう」では、人形劇サークルたんぼぼの皆さんによる人形の動きが大変生き生きとしていて、とても臨場感あふれるものであった。人形劇を見る機会がないので子どもに見せることができ嬉しかったと参加者から感想をいただくことができた。また、「親子でリトミック」では、生ピアノ演奏に合わせて体を動かすことで、見る見るうちに笑顔になっていく親子が多く見られ、この講座を企画して良かったと実感できた。今後も親子でリフレッシュできる講座を企画していきたい。





人形劇
～金のがちょう～



親子でリトミック



北朝霞公民館主催事業
子育て講座

ベビー バランスボール

6月22日(水)
10:00～11:30

対象：4か月～1歳未満の赤ちゃんとその保護者
定員：12組24人
講師：ベビーバランスボールインストラクター
小澤美香子さん

持ち物：バスタオル1枚・汗ふきタオル・飲み物
ヨガマット（お持ちの方）

費用 無料

申込み
6月15日(水) 午後1時まで
電話または北朝霞公民館窓口で受け付けます
※申し込み多数の場合は、抽選となります

赤ちゃんと一緒に
バランスボールエクササイズで
ママもパパもリフレッシュ！

北朝霞公民館
048-473-0558

北朝霞公民館
子育て講座

「人形劇～金のがちょう」

お話を体感できる人形劇の、
特別な会のかちょうを
親子一緒に楽しみてください。

日時：9月11日(日)
午前11時～11時30分

対象：お子さんと保護者
定員：12組24人
講師：人形劇サークルたんぽぽの皆さん
(公民館活動サークル)

費用：無料

申込み：9月6日(火) 午後1時まで
電話または北朝霞公民館窓口で
受け付けます。
(申込み多数の場合は市内在住者優先
のうえ抽せん)

北朝霞公民館 048-473-0558

北朝霞公民館
子育て講座

親子でリトミック

心身ともに成長の
バランスに役立つリトミック。
ピアノのリズムに合わせて
動いて遊びましょう♪

9月29日(木)
午前10時30分～11時30分

対象：1歳～3歳の子どもとその保護者
定員：12組24人
(申し込み多数の場合は市内在住者優先のうえ抽せん)

講師：リトミック・ピアノ指導講師
澤本 麻里さん

費用：無料
持ち物：飲み物

申込み：9月20日(火) 午後1時まで
電話または北朝霞公民館窓口で受け付けます。

北朝霞公民館 048-473-0558

わんぱくキッズランド

◆目的◆ 工作や実習を通じて友達と楽しくいろいろな体験をすることで、子どもの創造性・自主性を養うことを目的とする。

◆対象◆ 小学生

◆プログラム及び受講者◆

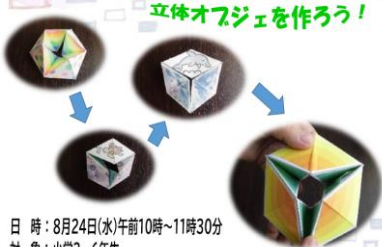
回	実施日時	タイトル／講師	対象	受講者／定員
1	8月24日(水) 午前10時 ～11時30分	カライドサイクルを作ろう！～不思議なエンドレスオブジェ～ ／北朝霞公民館職員	小学3年 ～6年生	8人 / 10人
2	12月3日(土) 午前10時 ～正午	作って飾ろう！～ペットボトルで作るクリスマスドーム～ ／北朝霞公民館職員	小学4年 ～6年生	8人 / 10人

◆まとめ◆ 小学生を対象とした2講座を開催した。8月の「カライドサイクルを作ろう！～不思議なエンドレスオブジェ～」では、作成していく過程で、面を貼る個所やつなぎ合わせる個所は難しかったようで、悪戦苦闘しながら思い思いの作品を完成させていった。出来上がって回転させてみると不思議さいっぱいでも感嘆する参加者が多く見られた。12月の「作って飾ろう！ペットボトルで作るクリスマスドーム」では、よく見かけるペットボトルの中に、もみの木、プレゼントを携えたサンタクロース、雪などがミニチュアサイズで入っていて、完成した参加者の作品を見ていると、思わずかわいいと言ってしまふほどよくできているものが多かった。どちらの講座も子どもたちが楽しんで参加してもらえたようで、このような企画を今後も実施したいと思う。

北朝霞公民館 わんぱくキッズランド

カライドサイクルを作ろう！
ふしぎ
～不思議なエンドレスオブジェ～

4つの面がくるくる変わる
立体オブジェを作ろう！



日時：8月24日(水)午前10時～11時30分
対象：小学3～6年生
定員：10人
(申し込み多数の場合は朝霞市内在住者優先のうえ抽せん)
費用：無料
持ち物：上履き、飲み物、色鉛筆、好みのシール
講師：北朝霞公民館職員
申込み：8月16日(火)午後1時まで電話または
北朝霞公民館窓口で受付可。

北朝霞公民館 048-473-0558

わんぱくキッズランド

日時
12/3(土)
午前10時～正午

作って飾ろう！
ペットボトルで作る
クリスマスドーム



今年のクリスマスは
手作りのクリスマスドームを
飾って楽しもう！

(作品のイメージ)
高さ 約22cm

対象：小学4～6年生 ● 定員：10人 ● 費用：無料
持ち物：飲み物・上履き・持ち帰り用袋

申し込み：11月21日(月)午後1時まで
電話または北朝霞公民館窓口で受け付けます
※申込多数の場合は市内在住者優先のうえ抽選します

北朝霞公民館 ☎ 048-473-0558



カライドサイクルを作ろう！
～不思議なエンドレスオブジェ～



作って飾ろう！
～ペットボトルで作るクリスマスドーム～



さわやか健康教室

◆目的◆ 講義や実践を通じて学ぶことの大切さや楽しさを確認するとともに、参加者同士の交流を深め健康な体づくりや生き生きとした毎日を送れるように支援する。

◆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	保育／定員
1	6月21日(火) 28日(火) 午後1時30分 ～3時00分	はじめてのフラダンス ／マカリカの皆さん (北朝霞公民館活動サークル)	10人／12人 9人／12人	—
2	11月27日(日) 午前10時 ～11時30分	バランスボールでメンズ体幹トレーニング／関節トレーニング認定インストラクター 小澤 美智子 氏	8人／10人	—

◆まとめ◆ 健康な体づくりを目的として2講座を開催した。「はじめてのフラダンス」では、少しでもハワイの雰囲気を感じてもらえるようにと、サークルよりフラダンス用スカートを貸し出してもらえたことになった。そのため、参加者はフラダンスを覚えるだけではなく、そのダンスからハワイのゆったりとした時の流れを感じてもらえたようであった。普段は時間に追われる毎日であるが、この講座の時だけは、時計の進みがゆっくりとなったような気がした。「バランスボールでメンズ体幹トレーニング」では、社会人が参加しやすいように日曜日午前に設定した。そのねらいのとおり、社会人世代に多く参加してもらうことができた。バランスボールを使用してのトレーニングは初めてという方も多く、個別アドバイスも行うなど能力にあった丁寧な指導により、心地よく汗を流した方、慣れない運動で息が上がった方など様々な光景が見受けられた。講座終了後、今後も続けたいという声が上がったのは嬉しいことであった。

さわやか健康教室
Aloha
はじめてのフラダンス
ゆったりとリラックスしながら
ハワイ気分を味わいましょう
日 時 6月21日(火)・28日(火)2回講座
午後1時30分～3時
対 象 どなたでも 両日参加できる方
12人
(申し込み多数の場合は市内在住者優先のうえ抽せん)
講 師 マカリカの皆さん
(北朝霞公民館活動サークル)
費 用 無料
持ち物 Tシャツ、上履き、タオル 飲み物
その他 レッスン用スカートお貸しします
申込み 6月14日(火)午後1時まで
電話または北朝霞公民館窓口で受け付けます。
フラダンスインストラクター
森 由利子さんも参加します
北朝霞公民館 048-473-0558

北朝霞公民館 さわやか健康教室
バランスボールで
メンズ体幹トレーニング
竹内節を日曜めさせよ!
日 時 11月27日(日)
午前10時～11時30分
対 象 成人男性
定 員 10人
(申し込み多数の場合は
朝霞市内在住者優先のうえ抽せん)
費 用 無料
講 師 小澤 美智子さん
(関節トレーニング認定インストラクター)
持ち物 汗拭きタオル、飲み物、室内履きまたは5本指靴下
申込み 11月15日(火)午後1時まで
電話または北朝霞公民館窓口で受け付けます。
北朝霞公民館 048-473-0558



バランスボールで
メンズ体幹トレーニング



映 画 会

◆目 的◆ 映画鑑賞を通じて豊かな感性を育み、あわせて市民の憩いの場を提供する。

◆対 象◆ 幼児・児童・成人

◆プログラム及び参加者◆

回	実施日時	タイトル	参加者
1	5月21日(土) 午前10時～11時	『きかんしゃトーマス』 『ぼくのくれよん』(大型絵本の読み聞かせ)	35人
2	10月29日(土) 午前10時～11時	『バーバパパ世界をまわる』 『ちいさなおばけアッチコッチソッチ』	48人
3	12月17日(土) 午前10時～11時	『ノンタンといっしょ』 『ババールのクリスマス』	25人

◆まとめ◆ 上映作品は、季節と親子で楽しめるような内容を考慮して選定している。映画会については、小さなお子さんが映画館に行く前に、映画をみて体験できる機会として好評をいただいている。毎回、小さなお子さんと共に家族での参加が結構あり、子どもたちはのびのびと鑑賞し、親子でゆったりと映画を楽しむ様子が多数見られた。今後も絵本の読み聞かせなどと合わせて実施し、家族で気軽に楽しめる映画会にしていきたい。



映画会



人 権 教 育 講 座

- ◆目 的◆ 人権問題の正しい理解と認識を深め「差別しない、許さない社会」をつくることを目的とする。

中央公民館において6館合同で実施した。

2月17日（金）午後1時30分～3時30分

「見た目」の差別

講師 NPO法人マイフェイス・マイスタイル 代表 外川 浩子さん

こ ども 公 民 館

- ◆目 的◆ 地域やサークルの協力を得て、子どもたちに工作・ゲームなどを楽しんでもらう。子どもの交流、大人との交流でふれあいの場を提供します。

第33回こども公民館は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止した。

北 朝 霞 公 民 館 ま つ り

- ◆目 的◆ 公民館利用サークルが日頃の学習の成果を発表し、地域の方々と交流する場とすることを目的とする。

- ◆日 時◆ 10月22日（土）午前10時40分～午後3時30分
10月23日（日）午前10時～午前11時15分

- ◆対 象◆ 公民館利用団体・市民

- ◆主 催◆ 北朝霞公民館まつり実行委員会

- ◆参加団体◆ ・展示部門 5団体
・発表部門 6団体

- ◆参加人数◆ 約530人

◆まとめ◆ 3年ぶりの開催となった令和4年は、新型コロナウイルス感染防止対策として、換気・館内消毒・発表会場の観覧者数制限・来館者にディスタンスを取ってもらうことなどを実施し、今までの公民館まつりとは異なる体裁で開催した。コロナ禍であることから参加を見合わせる団体もあり、いつもより参加団体も少なく、少し寂しい状況であった。しかし、当日になってみると、展示部門・発表部門とも活動状況を大いにアピールしたことで盛り上がりを見せた。展示部門では5団体の出展があり、俳句、水彩画や絵手紙、丹精込めた盆栽、生け花などを展示し、来館者がじっくりと鑑賞している場面が見られた。発表部門では6団体が参加し、体操やフォークダンス、フラダンス、クラシックバレエ、大正琴とクラシックギターの合同演奏など、見る側を楽しませる発表があり、たくさんの観覧者で賑わった。公民館では今後も参加団体と協力し、よりよい学習の場を提供できるように創意工夫したい。

マカリカ
(フラダンス)

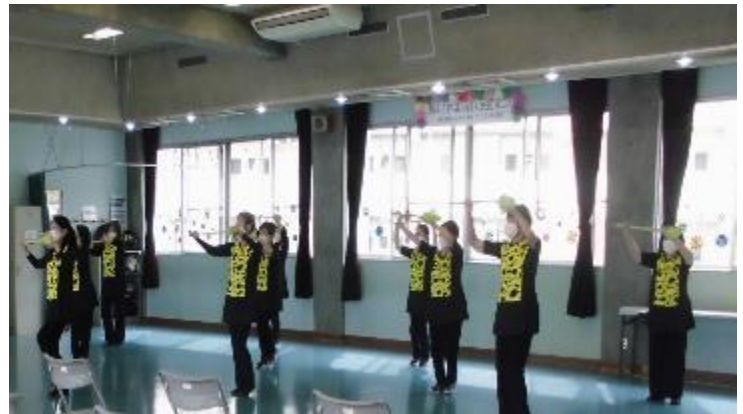


ゆりの木フォークダンス
(フォークダンス)





こでまりの会
(絵手紙)



パドル体操サークル
(健康体操)



園芸クラブ
(盆栽)



こどもいけばな花の輪
(生け花)



水彩画クラブ
(水彩画)

楽しい音(大正琴)
ミザール(クラシックギター)
合同発表



やよひ句会
(俳句)

ピルエット
(クラシックバレエ)



22(土)  発表団体
タイムスケジュール
定員40人(席)

10:40~11:10	バドミントンサークル (健康体操)
11:20~12:00	ゆりの木フォークダンス (フォークダンス)
12:10~13:10	マカリカ (フラダンス)
13:20~14:20	ビルエット (クラシックバレエ)

23(日) 

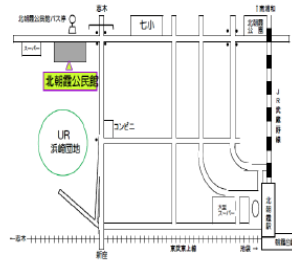
10:30~11:15 (合同発表)	楽しい音 (大正琴) ミザール (クラシックギター)
-----------------------	-------------------------------------



北朝霞公民館図書室からのお知らせ

20日(木)~23日(日) 休室
・図書の出借、閲覧は行いません。
・返却とリクエスト本の貸出のみ
行います。
※ご不便をおかけしますが、ご了承ください。

北朝霞公民館案内



* 東武東上線朝霞台駅北口徒歩8分
* JR武蔵野線北朝霞駅西口下車8分
* 市内循環バス(宮戸線)
北朝霞公民館バス停前

10月21日(金)~23日(日)
上記の期間、駐車場の一部が臨時駐輪場(自転車・バイク)になります。台数に限りがありますので、ご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。

北朝霞公民館
朝霞市朝志ケ丘1-4-1
☎ 048-473-0558

第41回(令和4年度) 北朝霞公民館まつり 笑顔ふれあう公民館

10月22日(土) 10:40~15:30

(開会式 10:15~)

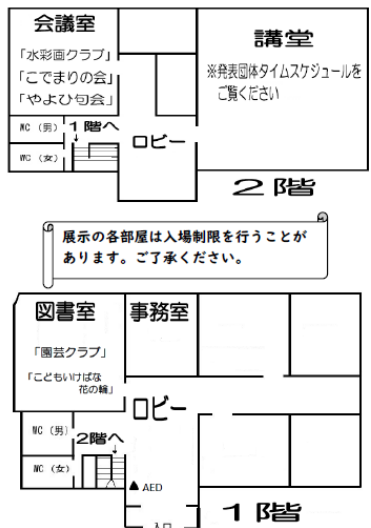
10月23日(日) 10:00~11:15

(開会式 11:30~)



主 催
北朝霞公民館まつり実行委員会

展示部門配置図



今年度交流部門の飲食の提供はございません。

新型コロナウイルス感染防止対策

- ・常に窓を開けて換気を行います。
- ・館内ではマスクを着用し、人とのディスタンスを取ってください。
- ・館内手すりなどは定期的に消毒します。
- ・講堂観覧用イスは間隔をあけて設置し、発表終了ごとに消毒を行います。
- ・感染防止対策として今回は、講堂観覧者数を40人(席)限定とし、立ち見はできません。

(五十音順)

【展示】園芸クラブ 第2・4(土) 13:00~16:00 鉢植え草木の鑑賞・手入れ(剪定・植え替え・樹形仕立て等)見学・入会歓迎!	【発表】ビルエット 毎週(火) 13:00~14:45 初めての方も初歩から丁寧に指導致します。バレエが好きという気持ちを大切に楽しくレッスンしています。体験歓迎!
【展示】こどもの会 第2(金) 13:00~15:30 季節の花や置物など月1度、絵葉書に留まらずいろいろな物に描き、和気あいあいと活動しています。	【発表】マカリカ 毎週(金) 19:00~20:30 フラダンスサークル「マカリカ」です。今、大人気のフラダンスと一緒に始めてみませんか! 楽しい仲間がお待ちしています。
【展示】こどもいけばな花の輪 第2(土) 10:00~12:00 小中学生対象のいけばなサークルです。季節の花を楽しくいけましょう。見学・体験大歓迎です。	【発表】ミザール 毎週(金) 13:45~16:00 クラシックギターサークルです。今年も「楽しい音」の皆さんと合同で演奏いたします。是非聴いてください。
【展示】水彩画クラブ 第2・4(金) 13:30~16:30 趣味を楽しみ、日々を悦ぶ。笑顔が集い、にぎわう我がクラブ。そんなひとときを一緒に過ごしませんか。	【展示】やよひ句会 第3(土) 9:00~11:30 私達やよひ句会は四季の自然や朝霞の景色などの句を持ちより、月1回の句会を楽しみながら聞いております。
【発表】楽しい音 第2・4(金) 9:00~12:00 大正琴は指先を使う事で脳の活性化に! 楽しめる曲を選び練習に励んでいます。今日は皆様と一緒に楽しめていただければと思います。	【発表】ゆりの木フォークダンス 毎週(水) 9:00~12:00 世界各国の民族舞踊(フォークダンス)を踊っています。仲間作り・健康のため、一緒に踊りに参加しませんか!
【発表】バドミントンサークル 第2・4(土) 10:00~11:30 バドミントンを使って全身の筋力・転倒防止、大切な脳の活性化で脳も若返り健康な体作りを目指した体操サークルです。	

参加団体紹介

- 20日(木)~23日(日)の期間
有料コピー機・印刷機の使用はできません。
- 公民館まつりの内容は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

