

# 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19日(日) 午前10時～正午	NISA・iDeCoの基礎知識 ～人生100年時代への備え～ ／日本証券業協会講師 山木戸 啓治 氏	22人 ／20人
2	6月30日(木) 午前10時～正午	はじめてのスマホ！ ／スマホアドバイザー 横田 梢葉 氏 福田 未来 氏	15人 ／15人
3	7月3日(日) ① 午前10時～正午 ② 午後1時30分～3時30分	イカ骨鑄造にチャレンジ ／鑄造作家 梶浦 聖子 氏	① 5人 ／5人 ② 4人 ／5人
4	10月4日(火) 午前10時～正午	寄り添う聴き方・傾聴講座 ／(一社)日本傾聴能力開発協会マスター講師 TC カラーセラピーマスタートレーナー 村尾 リエ 氏	14人 ／15人
5	11月21日(月) 12月19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	両日 12人 ／12人
6	3月17日(金) 午前10時～正午	はじめての包丁研ぎ ／内間木公民館サークル「包丁を知る会」	6人 ／6人

### ◆まとめ◆

「NISA・iDeCoの基礎知識」は、近年の資産運用への興味の大きさからか定員を超える応募があった。熱心に講師に質問をする受講者もいた。話が難しいと感じた人もいたようだが学習したことでさらに、知識を深めたいと、前向きな姿勢も見受けられた。

「はじめてのスマホ！」は実際にスマートフォンを操作しながらの学習となった。使い方がよくわからない参加者も、電話の発信着信だけではなく、時刻表や地図表示など今後役立つ機能の習得に意欲的だった。

「イカ骨鑄造にチャレンジ」は、甲イカの骨で作った鑄型に金属を流し込み、オブジェやアクセサリを制作した。初挑戦の参加者ばかりで、技法への驚きや作品づくりの楽しさなどがアンケートに寄せられた。

寄り添う聴き方を学び、人間関係のストレスを感じにくくすることを目的に実施した「寄り添う聴き方・傾聴講座」は、令和3年度に実施し好評を得た講座である。本年度のアンケートでも再度実施を望む受講者が多く、自身の心のありようを見つめなおす機会となったという声も多く寄せられた。

工事休館中に実施した「陶芸体験！」は、丸沼陶芸倶楽部を会場に、全2回のプログラムでマグカップを制作した。1回目は手びねりでの作陶、2回目に窯出しされたマグカップを受け取るとともに、電動ろくろの体験などもあり、参加者の満足度が非常に高い講座となった。

「はじめての包丁研ぎ」は、当館で活動する「包丁を知る会」のみなさんを講師に迎えて実施した。定員を大きく超える応募があると同時に、ほとんどの参加者がサークルでの活動を希望するなど、今後続く企画となった。

## NISA・iDeCoの基礎知識

生活教養講座

# NISA・iDeCo の基礎知識

～人生100年時代への備え～

**6月19日(日)10:00～正午**

対象	どなたでも	参加費	無料
定員	20名(先着順)		
講師	日本証券業協会 金融・証券インストラクター 山木戸 啓治 さん		
申込期間	6月1日(水)～18日(土)午後5時まで 電話または内間木公民館窓口で受け付け		

内間木公民館 ☎ 048-456-1055



## はじめてのスマホ！

生活教養講座

# はじめてのスマホ！

楽しく かんたん基本操作を学ぼう

日時：6月30日(木) 午前10時から正午  
対象：成人  
定員：15人(申込多数の場合は市内在住者優先のうえ抽選)  
講師：樹田 梢葉さん・福田 未来さん  
(スマホアドバイザー)  
費用：無料 ※スマートフォンは用意します。  
持ち物：筆記用具  
申込み：6月22日(水) 午後3時までに電話  
または内間木公民館窓口で受け付けます。

**内間木公民館 048-456-1055**



## イカ骨鑄造にチャレンジ

主催 教育委員会

# ちゅうぎょう イカ骨鑄造に チャレンジ

**日時:** 7月3日(日) ① 10:00~12:00  
② 13:30~15:30

**対象:** 成人 **定員:** 各回5名 申込多数の場合は  
市内在住者優先の  
うえ抽選

**費用:** 1,500円(材料費)

**鑄造作家**  
**講師:** 梶浦 聖子さん  
かじうら せいこ

2003年東京理科大学卒業後、10年、インダストリアルデザイン専門学校で研修、2011年までソコジヤカルタを専攻し制作活動を行う。  
帰国後、東京理科大学でインテリア製造工芸を専攻し、専任作家として産業界の発注や、工房でのワークショップなど数多くの活動を行っています。

**イカ骨鑄造ってなに?**

甲イカの骨を削って製作し  
金属を埋し込んで  
型から剥して  
出来上がり

**申込方法**  
6月17日(金)正午までに  
電話または内間木公民館窓口で受け付けます。

内間木公民館 048-456-1055



## 寄り添う聴き方・傾聴講座

コミュニケーション講座

**寄り添う聴き方 傾聴講座**

コミュニケーションを業にとることで、人間関係のストレスを感じにくくしましょう！

日時：10月26日(火) 午前10時から正午  
 対象：どなたでも  
 定員：12人(申込多数の場合は市内在住者優先のうえ抽選)  
 講師：<sup>みちる</sup>村尾 リエさん(傾聴1日講座講師、TTCカラーセラピーマスタートレーナー)  
 費用：無料  
 持ち物：筆記用具  
 申込み：10月20日(水)午後3時までに電話または内間木公民館窓口で受け付けます。  
**内間木公民館 048-456-1055**



## 陶芸体験！

生活教養講座

**陶芸体験！**

土に触れ世界に一つだけの作品をつくってみませんか？

期	日 程	内 容
1	11月21日(月) 午前10時～正午	作陶 (粘土をこねて形づくり)
2	12月19日(月) 午前10時～正午	作品鑑賞・受け取り (※電動ろくろ体験)

会 場 / 丸沼陶芸倶楽部  
 (新倉市上内間木493-1)

対 象 / 成人 定 員 / 12人  
 (申込多数の場合は市内在住者優先のうえ抽選)

講 師 / 丸沼陶芸倶楽部 代表 榎本洋二さん  
 榎本美鈴さん・松本充央さん

費 用 / 3,000円

持 ち 物 / エプロン・タオル

申 込 み / 11月10日(水)午後3時まで  
 電話またはホームページで受け付けます。  
 ※11月1日(火)～3日(木)は事務所移転作業のため  
 電話申込は中央公民館(465-7272)で受け付けます。

内間木公民館  
 電話 456-1055



## はじめての包丁研ぎ

生涯学習課

# 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?～



**3月17日(金)10:00～正午**

対象 ▶ 成人 (包丁を研いだことのない方)  
参加費 ▶ 無料 定員 ▶ 6名  
講師 ▶ 内間木公民館サークル「包丁を知る会」  
申し込み ▶ 電話・窓口 または ホームページ  
締め切り ▶ 3月8日(水)正午まで  
内間木公民館 TEL 048-456-1055



## 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	5月29日(日) 午前10時 ～11時30分	らくらく関節トレーニング ／関節トレーニング認定インストラクター 小澤 美智子 氏	10人 ／10人
2	9月29日(木) 午前10時 ～11時30分	さわやかヨガ ／ヨガインストラクター 室塚 和子 氏	10人 ／10人

### ◆まとめ◆

「関節トレーニング」は膝、腰の痛み改善に効果がある、上半身、下半身16種類の「サボリ筋」トレーニングを学習した。参加者一人一人の体のチェックやフォームの作り方など、メニューは多岐にわたった。講座終了後にサークルが立ち上がり、活動を続けている。

「さわやかヨガ」は、高齢者の割合が高い講座が多い中、40歳代の参加者が半数近くを占めた。講師のお話も楽しく、日々の過ごし方や心がけも学習した。その後、数名の参加者がヨガサークルに入り、活動を続けている。

### らくらく関節トレーニング

内間木公民館

# らくらく 関節トレーニング



**ひざ・腰・肩の痛み改善**

10秒で体が変わる「サボリ筋トレーニング」を体験してみませんか。

**日時：5月29日(日) 10:00～11:30**

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)

対象：どなたでも      費用：無料

定員：10人(申込多数の場合は市内在住者優先のうえ抽せん)

持ち物：汗拭きタオル、飲み物    服装：動きやすい服装

申込は5月20日(金)午後3時まで  
電話または内間木公民館窓口で受け付けます。

内間木公民館 TEL 456-1055



## さわやかヨガ

さわやか健康教室

# さわやかヨガ

心と身体を整え、快適な毎日を送りましょう！

日時：9月29日(木曜日)  
午前10時～11時30分

対象：どなたでも  
定員：10名  
(申込多数の場合は市内在住者優先のうえ抽選)

講師：室塚 和子さん(ヨガインストラクター)

費用：無料  
持ち物：汗拭きタオル、飲み物  
※動きやすい服装でお越しください。

申込み：9月15日(木曜日)午後3時までに電話  
または内間木公民館窓口で受け付けます。

内間木公民館 456-1055



## 子どもランド

◆目的◆ 子どもたちが家庭や地域での生活体験を通し、自ら考え主体的に判断し、行動できる能力を身につけることを目的とする。

◆対象◆ 市内在学の小学生

### ◆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	4月5日(火) 午前10時 ～11時30分	ストローで正20面体をつくろう / 内間木公民館職員	7人 / 10人
2	7月22日(金) 午前10時 ～11時30分	レモン電池をつくろう! / 一般財団法人 関東電気保安協会職員	9人 / 10人
3	8月21日(日) 午前10時～正午	ランタンをつくろう / 内間木公民館職員	5組10人 / 8組16人

## ◆まとめ◆

「ストローで正20面体をつくろう」は作業が細かく、「むずかしい」との声が多かった。一方、できあがりの達成感が大きかったことがアンケートからうかがえる結果となった。

「レモン電池をつくろう！」では、輪切りにしたレモンと亜鉛版、銅板を使って豆電球を点灯させることで、電池の仕組みを学習した。また実験だけではなく、電気の正しい知識をDVDで学ぶなど、夏休みの自由研究の一助とすることができた。

「ランタンをつくろう」は、制作をとおして親子のコミュニケーション向上を目的に開催した。普段は親子で何かに取り組むことが少ないという参加者が多かったものの、膨らませた風船を土台に、障子紙や花紙といった手に入りやすい材料で作るため、家でも作ってみたいという感想が複数あった。

## ストローで正20面体をつくろう



君は完成  
させることが  
できるかな？

全集中！

子どもランド  
ストローで  
正20面体をつくろう

4月5日(火) 午前10時～11時30分

対象：小学4～6年生 定員：10人(先着順)

費用：200円(材料費)

申込期間：3月1日(火)～4月3日(日)午後5時まで  
電話または内間木公民館窓口で受け付けます。

内間木公民館 ☎ 048-456-1055



## レモン電池をつくろう！

内間木公民館 子どもランド

🔪 🔬 📺 🔍 🧪 🧴 🧰 🧑

# レモン電池をつくろう！

電気についての学習と、レモンで電池をつくるよ。  
電気の不思議なしくみを学んで、ドキドキ、ワクワクを体験しよう。

**参加費 無料** **日時：7月22日（金）**  
**午前10時～11時30分**

対象：小学3～6年生  
定員：10人（申込多数の場合は市内在住者優先のうえ抽選）  
講師：一般財団法人 関東電気保安協会 職員  
持ち物：レモンと野菜（なす、きゅうり等）を厚さ1cmにスライスしたもの各4枚、手ぬぐいタオル

＜申込み＞7月14日（木）午後3時まで  
電話または内間木公民館窓口で受け付けます。

うちまごころみんかん 456-1055

🔪 🔬 📺 🔍 🧪 🧴 🧰 🧑



## ランタンをつくろう

子どもランド

# ランタンをつくろう

**8月21日（日）** 午前10時～正午

対象：小学1～2年生とその保護者  
(参加者以外の方の入室はご遠慮いただきます。)

定員：8組16名 費用：無料

申込方法：8月9日（火）正午まで  
申込多数の場合は市内在住者優先のうえ抽選  
電話、内間木公民館窓口またはホームページで受け付けます。

内間木公民館 ☎ 048-456-1055





## 映 画 会

◆目的◆ 親子が共に楽しみ、季節・行事にちなんだ映画を上映し、コミュニケーションづくりを図る。また大人の方を対象とし、名作と呼ばれる作品を上映する。

◆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6日（土） 午前10時 ～11時25分	映画を楽しむ会『風が吹くとき』	5人 ／20人

◆まとめ◆

夏休みの平和学習の一環として、戦争を扱った映画の鑑賞会を毎年開催している。令和4年度は原子爆弾の恐ろしさを扱ったアニメーションを上映。小学生から70歳以上まで、幅広い年齢層の来場があったが、彩夏祭と重なったため定員に満たなかった。今後は市内イベントの予定も考慮し実施日を設定しようと思う。

**映画を楽しむ会**

老後をイギリスの片田舎でひっそりと暮らすジムとヒルダ。  
ひだりたどる軍靴の響き。そして一瞬の閃光。  
かううして二人は生き残るが……

アニメーション

# 風が吹くとき

原作・脚本：レイモンド・ブリックス  
日本語版監督：大島 渚  
1987年日本公開  
吹き替え：森繁久彌、加藤治子  
主題歌：デビッド・ボウイ

**8月6日(土) 10:00~11:30**

内間木公民館 1階視聴覚室 無料  
定員20名(先着順)

申込み：7月1日(金)～  
電話または内間木公民館窓口  
で受け付けます。

**内間木公民館 048-456-1055**



## 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4年度は中央公民館において公民館6館合同で実施した

## 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。



会員募集ポスター



サークル団体作品





燿陶会



花宝会



書道の会・かなの会



内間木切り絵同好会



トールペイント  
ペーパーミントの会



和裁の会



あさかユニカール同好会



ギターサークルカデンツァ



健康体操自彊術



ジャングル・ジャム



朝霞市あおば民踊会



朝霞殺陣の会 ショイ



朝霞フルートクラブ



寿限無



D & B



オカリナ風恋士



模擬店



バザー

展示 1 階	
【ロビー】	燿陶会1・2・3班
【視聴覚室】	内間木切り絵同好会 かなの会 書道の会
【児童室】	トールペイント ペーパーミントの会 和裁の会
【図書室】	花宝会 (池坊宝生流)

チャリティバザー 1階ロビー	
29・30日	「燿陶会1・2・3班」 10:00～なくなり次第終了 ★陶器
模擬店 2階実習室前 ※前売り券あり	
30日	「生活クラブ生協 朝霞支部」 11:00～なくなり次第終了 ☆どら焼き、豆大福 各100円 ほか ※館内・敷地内での食事はできません。 持ち帰ってお召し上がりください。

# 第40回 内間木公民館 まつり

2022年10月

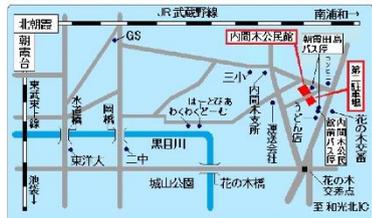
29日(土) 開会式:午前9時30分  
午前9時30分～午後3時

30日(日) 閉会式:午後3時30分  
午前10時～午後3時30分

内間木公民館まつり実行委員会

29日		30日		
発表 2階 体育室	10:00	【ユニカール】 ※体験有	10:30	【テーマパークダンス】
	10:50	あさかユニカール同好会	11:00	D & B
	11:00	【体操】	11:05	【伝承民謡】
	11:50	健康体操自強術	12:05	朝霞市あおば民謡会
	11:55	【演奏】	12:10	【殺陣】 ※体験有
	12:55	ギターサークルカデンツァ	13:10	朝霞殺陣の会 ジョイ
	13:00	【演奏】	13:25	【ゴスペル】
	13:40	オカリナ風恋土	14:15	寿 限 無
	13:45	【演奏】	14:20	【演奏】
	14:45	ジャングル・ジャム	15:20	朝霞フルートクラブ

駐車台数に限りがありますので、お車でのご来館はご遠慮ください。



- 朝霞駅東口→朝霞田島  
国際興業バス 内間木行  
東武バス 北朝霞駅行  
志木駅東口行
- 北朝霞駅→朝霞田島  
東武バス 朝霞駅東口行
- 北朝霞駅前→内間木公民館前  
市内循環バス 内間木線

内間木公民館 朝霞市田島2-18-47 TEL 048-456-1055

## 第40回 内間木公民館まつり 参加サークル

<b>あさかユニカール同好会</b> 不定期 ユニカールはカーリングをシーズンオフに楽しめるニュースポーツ! チームワーク・作戦・技術が要求されます。	<b>内間木切り絵同好会 第4(木)</b> 13:00~16:00 初心者、ベテランを問わず楽しんで切り絵の制作をしています。力作がそろっていますので是非見に来てください。	<b>オカリナ風恋土 第1~4(土)</b> 13:00~16:30 オカリナの音色で皆様と一緒に平和な時間を共に過ごしましょう。お待ちしております。	<b>かなの会 第2・4(木)</b> 13:00~16:00 小筆に親しむ季節の言葉やのし袋、小筆で書くもの何でもやっています。生活に密着した楽しいサークルです。	<b>花宝会 第1・3(木)</b> 10:00~12:00 コロナが続いて、外出が困難な毎日ですが、室内に四季折々のお花を飾り癒されてみませんか?	<b>ギターサークルカデンツァ 第1~4(土)</b> 9:00~12:00 ギター好きが集まった私達。曲のジャンルは問いません。懐かしい曲や何処かで聞いた曲をお楽しみください。
<b>健康体操自強術 第1~4(火)</b> 10:00~12:00 自強術とは身体を増進するための体操です。硬くなりやすい腹、胸、肩甲骨、腿を運動し身体をほぐす健康体操です。	<b>ジャングル・ジャム 第3(日)他1日</b> 13:00~16:30 コロナ禍、練習もままならず淋しい思いでしたが、なんとか自主練習に励み発表できるまでに仕上げました!	<b>寿限無 毎週(金)</b> 10:00~12:00 ゴスペルを中心に各イベントへの参加、ライブ、動画配信などの活動を行っています。只今メンバー募集中です。	<b>書道の会 第1・2・3(水)</b> 13:00~16:00 有馬先生の褒めて育てる方針のもと教室はいつも和やか。人間、幾つになっても褒められると嬉しいものです。	<b>生活クラブ生協 朝霞支部 不定期</b> 疲れた時にすぐ食べられる甘味や、小腹が空いた時にちょうどいい、安心なお菓子を用意してお待ちしています。	<b>D&amp;B 第1・3・5(日)</b> 17:15~19:30 ディズニーの曲に合わせて踊ります。見てくださる方を笑顔にできるような元気いっぱい踊ります!。メンバー募集中!
<b>トールペイント ペーパーミントの会 第1・3(木)</b> 13:00~16:30 トールペイントって何? と思っていらっしゃる方、会場にいらして私達の心こもった作品をご覧ください。	<b>燿陶会1班 第3(金)</b> 9:00~16:00 毎年公民館まつりに向けて陶器を作成し、バザーで販売しています。展示の作品も楽しんでもらえる様にしました。	<b>燿陶会2班 月1回(金)その他</b> 9:30~16:30 自由で個性のある作品を楽しく作陶しています。展示作品もバザーもぜひご覧ください。	<b>燿陶会3班 第4(金)・(土)</b> 9:00~16:00 いろいろと研究をしながら、作陶をしています。メンバーが元気に集い、楽しい時間を過ごしています。		<b>和裁の会 毎週(水)</b> 9:30~12:00 リフォーム、子どもの祝着、浴衣、袴など、楽しく作っています。お話ししながら楽しいです。月一回午後まで有。