

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22日(日) 午前10時 ～11時30分	医食同源「葛」講座 ／葛ソムリエ・漢方薬膳師 木村 淳子 氏	成人	10人 ／10人
2	11月11日(火) 午後1時 ～4時30分	レザーで素敵なカードケースを作ろう ／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	11月29日(土) 午前10時 ～11時30分	アロマとミツロウで簡単！ハンドクリームを作ろう ／アロマハンドセラピスト 高橋 要子 氏	成人	10人 ／10人
4	2月21日(土) 午後1時30分 ～4時30分	簡単もちりソフトベーグルを作ろう ／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◆

「医食同源「葛」講座」

「葛」は漢方薬にも使われ、その効能は多岐にわたり、効果は大きいことを学びました。葛を毎日の食生活に取り入れる方法や、葛を使ったデザート作りの実習と試食、発酵食品についてのお話しと試食もあり、国産の葛の今後についてのお話しには考えさせられることもありました。

医食同源 西朝霞公民館 成人教養講座

「葛」(くず)講座

葛を知り、葛を味わい、生活に取り入れていきましょう

葛(くず)の効能

- 発汗、解熱、鎮痛などの作用があり、筋肉の痙攣、下痢、冷え性などの効能に有効です。
- 喉痛に「生葛」や「改葛」、浮腫(むくみ)の減少に役立ちます。
- マリファパン、サボテン、ボクシエールを含むため、更年期障害の改善、骨粗鬆症の予防、生活習慣病の予防に役立ちます。美肌効果の期待もできます。
- 肝機能の向上、血圧の安定、動脈硬化の予防に効果があります。

日時 6月22日(日) 10時～11時30分

対象 成人 定員 10人

参加費 1500円(材料費)

講師 葛ソムリエ 漢方薬膳師 木村淳子(きむらじゅんこ)さん

締切 6月10日(火)

申込方法 市ホームページ、電話、窓口にて受け付けます

西朝霞公民館 朝霞市緑折町4-19-1
048-462-1411



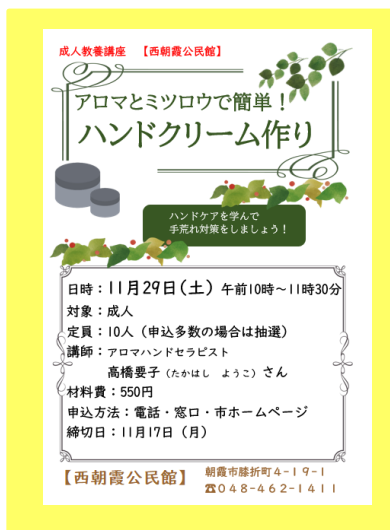
「レザーで素敵なカードケースを作ろう」

レザークラフト薔薇の会の方々にご指導いただきました。時間内にできあがるか心配しましたが、参加者全員が個性豊かな素敵なカードケースを作ることができました。「レザークラフト」はやってみたいけど難しそうなイメージがありますが、参加者全員が最後まで作り、作品を鑑賞してお互いに作品の良いところを発表しあいました。



「アロマとミツロウで簡単！ハンドクリーム作り」

実習室のテーブルに講師がかわいらしく材料を配置し、さまざまな香りを試しながら自分の好みにあったハンドクリームを手作りしました。講師から香りについてひとつひとつゆったりと説明があり、香りと雰囲気癒される講座となりました。



「簡単！もちりソフトベーグルを作ろう」

公民館サークルブレッドクラブの皆さんの指導と連携のとれたサポートで「ソフトベーグル」を作りました。捏ねから焼き上がりまでの全工程を一人で行い、全員がとてもおいしいベーグルを作ることができました。発酵中にはストレッチで体をほぐしました。



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22日(日) 午後2時30分 ～4時	フラダンスを楽しく体験しよう ／公民館サークル講師 斎藤 葉津子 氏	どなたでも	13人 ／15人
2	10月25日(土) 午後2時～3時	やってみようピクルボール ／公民館サークルピクルボール 朝霞のみなさん 代表 園田 哲也 氏	どなたでも	20人 ／8人
3	12月9日(火) 午後1時30分 ～3時	おうちでできる筋トレ&ストレッチ のヒント ／わくわくどーむ講師 柳澤 晴代 氏	どなたでも	15人 ／12人
4	2月26日(木) 午前10時 ～11時30分	腰や膝への負担を減らそう～股関節 ストレッチ～ ／ロイテ朝霞整骨院鍼灸院柔道整復 師 松尾 凌 氏	どなたでも	12人 ／15人

◆まとめ◆

「フラダンスを楽しく体験しよう」

年齢を問わず楽しめるフラダンスを体験しました。さまざまな年齢の方の参加があり、動きに意味があるため歌詞の意味から説明しました。穏やかな曲によって体を動かし最後には1曲踊れるようになりました。参加者からは「とてもいい運動になった」「明日は筋肉痛だわ」などの感想がありました。



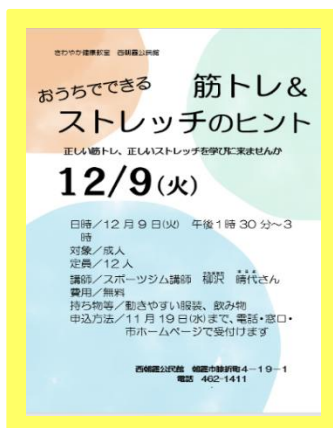
「やってみようピククルボール」

今人気上昇中のスポーツ「ピククルボール」を多くの方に体験していただけるように「公民館まつり」にあわせて行いました。年齢を問わず楽しめるスポーツで、参加者からは「とても楽しかった」との声をいただきました。



「おうちでできる筋トレ&ストレッチのヒント」

ストレッチや筋トレを自宅できるように、正しい姿勢や注意点などを講師が指導しました。説明も丁寧でよかった、画像を見ながらだときちんとできているのかわからなかったのもよかった、との感想をいただきました。



「膝や腰への負担を減らそう～股関節ストレッチ～」

マットでのストレッチと椅子を使ったストレッチを行いました。いろいろな年齢の方が無理なく行えるように、講師から丁寧なアドバイスがありました。参加者からは自宅でも続けたい、とても勉強になった、との感想をいただきました。



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(金) 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	15人 ／15人

◆まとめ◆

「書き初め」

毎年恒例となっている「書き初め」を今年も開催しました。毎年応募する方もいて、地域に定着している講座です。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き初めを書くことができました。家で書き初めを行うのが難しい家庭もあるので、ぜひ公民館の書き初め講座をご利用いただきたいです。



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9日 ～3月11日 午前10時30分から 約20分間 第2水曜・年間9回	絵本の時間 ぽぼたいむ ／西朝霞公民館職員	未就学児と 保護者	のべ76人 38組 ／毎回8組
2	4月27日(日) 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	6組21人 ／10組
3	7月5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	9組30人 ／10組
4	1月31日(土) 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	12組36人 ／20組

◆まとめ◆

「絵本の時間 ぽぼたいむ」

年間9回開催しました。内容は幼児向けの手あそび、フルートの演奏、読み聞かせ、保護者向けのアロマとハンドケアを行いました。フルート演奏がはじまると、落ち着かなかった子どもたちも音楽に耳をすませ、聞き入っていました。読み聞かせが終わった後は香りに癒されながらハンドケアを行いました。



「親子で子どもの日(いろ水あそび)」

こどもの日や端午の節句の由来についてクイズをした後、家族ごとに色でチーム分けをして、魚釣りリレーを行いました。障子紙を絵具に浸して色をつけて鱗にみたくて、こいのぼりを作りました。参加者はそれぞれとても個性的なこいのぼりを作りあげることができました。



「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、自宅に持ち帰りました。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、伝統行事を楽しんだようです。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、みんなで協力して体育室の屋根まで紙吹雪が舞い上がりました。



「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、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しました。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いました。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ました。



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	7月23日(水) 午前10時 ～午後1時	親子で作る夏のおしゃれピザランチ ／家庭科教員資格者 高橋 美江 氏	小学生と 保護者	9組20人 ／ 10組20人
2	7月25日(金) 午前10時～ 11時30分	夏を自由に彩る自分だけのかき氷を 描こう～パステルアート～ ポコアポコパステルアート セラピ スト ／柴田 美幸 氏	小学生	7人／8人
3	7月30日(水) 8月 6日(水) 8月18日(月) 午後1時30分～ 3時	夏休みこどもチャレンジ 西朝霞公民館卓球サークル有志の皆 さん(年金者組合卓球を楽しむ会 代表 橋本 日出夫 氏)	小学生	24人 ／各8人
4	8月1日(金)～ 29日(金)までの 8回 午後1時30分～ 4時	夏休みこども広場(小学生以下)	未就学児と 保護者、小学 生	47人 ／定員なし
5	8月1日(金)～ 28日(木)までの 休館日以外で23日 午前9時～ 午後4時30分	夏休みこども広場(勉強スペース)	中学生 高校生	29人 ／定員なし

◆まとめ◆

「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いました。メニューはピザ、ラタトゥイユ、サラダの3品で、自分で材料を切るところからできあがりまですべて親子1組で行いました。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」などの声がありました。



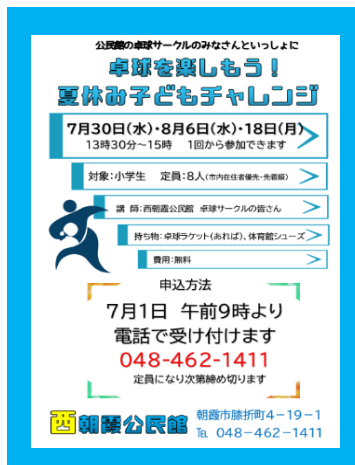
「夏を自由に彩る自分だけのかき氷を描こう～パステルアート～」

かき氷の型をつかって自分で色をのせたり書いたりして自分だけのオリジナルなかき氷を描きました。パステルアートは、型を切り取り画用紙に貼り、そこにこまかく削ったパステルを指につけて彩色したり、色鉛筆で描いたりするものです。子どもたちは思いもよらない模様にしたたり、書き足したりして、とても素敵な作品を作ることができました。



「夏休みこどもチャレンジ」

普段西朝霞公民館で活動している卓球のサークルのみなさんにご協力をいただき、子ども達に卓球の指導をお願いしました。低学年・高学年・初級者・経験者など子ども一人一人ににに合わせて指導をし、指導する側もされる側もとても楽しそうに卓球をしていました。世代間交流にも一役買った講座となりました。



「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、遊具を用意し、体育室を開放しました。また、中高生には、空いているお部屋で学習ができるように、毎日1部屋を用意し開放しました。来年度も続けたいと思います。



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23日(土) 午前10時 ～11時30分	夏休み映画会 日本のアニメーション 映画終了後ヨーヨー風船釣り	どなたでも	48人 ／なし
2	3月21日(土) 午後1時～2時40分	春の映画観賞会 「12人の怒れる男」	どなたでも	12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家族が映画会に足をはこんでくださった。夏の日を楽しんでもらうことができました。

「春の映画観賞会」

冤罪を扱った名作を上映しました。考えさせる映画だった、時間がたつのを忘れて楽しめた、と満足していただきました。

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7年度は地区館合同人権教育講座を5館合同で南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	1月20日（火） 午後1時30分～3時	「子どもたちのSNSの安全な利用について学ぶ～親世代もSNS知識のアップデートをしよう～」 ／文教大学情報学部情報システム学科 教授 池辺 正典 氏	36人 ／50人



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 ◆ 10月25日(土) 午前10時～午後3時
10月26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1088人

◆ 参加団体 ◆ ・展示部門 12団体 ・発表部門 12団体 ・体験 5団体
・ゲームコーナーなど8団体 のべ39団体

◆ まとめ ◆

体育室では2日間にわたって各サークルの発表や体験がありました。新しい試みとして、公民館まつりに合わせてスポーツの講座を行い、参加者に楽しんでもらうことができました。また、いつも体育室を利用しているバドミントンのサークル有志に協力してもらい、バドミントンで遊ぶ時間もありました。いつも公民館まつりに参加していなかった運動サークルが快く参加してもらったことで、おおいに盛り上がりました。模擬店では、焼き菓子・やきそば・飲み物・おはぎ・稲荷ずしなどの販売を行いました。バザーは七宝焼、レザークラフトが販売された。展示では多くのサークルが普段の成果を展示しました。卓球のサークル、バドミントンサークル、そば打ちサークルの方が協力して子どもたちにゲームやヨーヨー風船釣りを楽しんでもらいました。体験コーナーでは例年楽しみにしている市民の方のために七宝焼サークルが七宝焼の体験をしました。



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。

