

咲くと

sakutto
No.37
令和8年

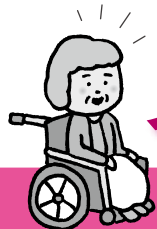


人と人がつながる場所



広がる地域セミナーの輪

人と人がつながる場所 p.2 ~ 3
教えることは、学び合うこと p.4 ~ 5
科学という羅針盤で情報を見抜く p.6 ~ 7
ネットワークながいずみ p.8



人と人がつながる場所

—広がる地域セミナーの輪—



町内の各地区で開かれている地域セミナーは、自治会活動とゆるやかに連携しながら、住民が気軽に集い、学び、交流できる場として親しまれています。音楽や絵手紙、お花教室、ものづくりなど、活動の内容は実にさまざま。そこには「やってみたい」「顔を合わせたい」という気持ちで自然に息づき、世代を超えたつながりが生まれています。今回は、そんな地域のあたたかさを感じられる取り組みを紹介します。

ハーモニカで 音楽の輪を広げる

令和7年7月、原区地域セミナーでは町内在住のハーモニカ奏者を招き、演奏と参加型の合唱を通して、懐かしさと温かさにも包まれた時間が流れました。

最初の曲は映画『ティファニーで朝食を』の主題歌『ムーンリバー』。柔らかく澄んだ音色に、参加した方々は静かに耳を傾け、往年の映画シーンを思い浮かべているようでした。続いて演奏されたのは、昭和39年東京オリンピックのテーマ曲。参加者の中には当時を懐かしむ声も多く、「開会式をテレビで見た」「新幹線が開通した年だったね」といった思い出話が自然と交わされました。

後半のハーモニカ伴奏による合唱タイムでは、『高校三年生』『月光仮面』『ふるさと』など、世代を超えて親しまれる曲ばかり。歌声が会場を包み、周囲も自然に声を重ねていきました。合唱の合間や終了後には、「昔、番号で吹くハーモニカの練習をしたよね」など、音楽を通じて記憶の扉が開かれ、それが世代や背景を超えた交流につながっていました。今回の活動では、音楽を通し

て参加者同士の笑顔と会話が自然に生まれる、あたたかな時間となっていました。参加者の皆さんは、リラックスした雰囲気の中で心地よいひとときを楽しんでいた様子が印象的でした。次回は造花作りの会を予定しているとのことでした。仲間との交流を楽しみたい方は、気軽に参加してみたいかがでしょうか？



原区「ハーモニカ鑑賞」

30年続く絵手紙教室

鮎壺区尾尻地区で30年以上続く絵手紙教室では、転入してきた講師が働きかけて活動が始まりました。

「うまさよりも味わいを大切に」をモットーに、毎回1〜2枚の作品を集中して仕上げ、形式で行われています。文化祭へ

の出品やカレンダー作り、年賀状制作にも活かされ、参加者のやりがいも支えています。

また、長年の活動の中で、美術館見学や陶芸、朗読、ウォーキング、パークゴルフなど多岐にわたる内容に発展しました。特にグラウンドゴルフやパークゴルフは男性参加者を取り込むきっかけとなり、現在も週3回行われるほどの人気セミナーです。

長い活動の中では、参加者の減少や内容のマンネリ化といった課題もありますが、「月に1回でも集中できる時間があるのはありがたい」「みんなに会うのが楽しみ」と話す参加者も多く、この場を心待ちにして通う方が多くいるようです。



鮎壺区尾尻地区「絵てがみ」

地域を結ぶ教室

本宿区の地域セミナーは、「地域の楽しい仲間づくり」をテーマに、地域住民が交流を深めながらさまざまな活動を行っています。今回は、その一環として実施された「お花教室」を取材しました。

教室では、りんどう、カーネーション、ダリア、バラなどたくさんの花材が並び、参加者がグループに分かれて、意見を出し合い思い思いに作品を制作しました。同じ花材でもグループごとに豊かな作品が完成し、鑑賞会はお互いの作品の良いところを話し合い和やかに終了しました。また、作品は地区の文化祭で展示され、訪れた方々を楽しませていました。

参加者からは、「月に1〜2回このような活動があり楽しみなっている」「高齢者にとっても誰かと一緒に何か作ることがあるのはありがたい」「普段あまり話す機会のない人とも協力できてよかった」といった声が聞かれ、活動そのものが交流のきっかけになっていることが伺えました。活動案内は各戸への回覧で行われていますが、実際の参加には『知っている人

からの声かけ』が大きな効果を発揮しているようです。「友人に誘われて参加した」という声も多く、信頼関係の中で自然に参加の輪が広がっているように見えました。

このようなつながりは、セミナーを通じてさらに深まり、新しい関係性や地域の結びつきが生まれるきっかけとなっています。

一声が、地域活性化の貴重な一歩になることもありそうです。



本宿区「お花教室」

多彩な学びと交流

高田区では、年間を通じて多彩なセミナー活動が行われています。

ホウ酸団子作りが始まり、多肉植物の寄せ植え、料理教室、

朗読劇、講演会、閉講式まで、多くの行事が並びます。

この日は、古布によるポーチ作りが行われていました。講師が着物の切れ端や余った布を用意し、参加者が色や模様を選びながら一つひとつ丁寧に縫い上げていく様子が印象的でした。「手作りのアイテムは愛着がわく」と話す声も聞かれ、和やかな雰囲気でした。

ポーチ作りが終了した後、参加者にこの地域のセミナーについて感想を聞いてみたところ、「多肉植物の寄せ植えを楽しみにしている」「料理教室では家族が喜ぶ食卓を目指したい」「朗読劇でみんなの声が重なる瞬間が感動的だった」といった声が聞かれました。

また、「母が元気に活動していた姿を思い出し、自分もその姿を見習いたい」「世代を超えて交流できるのが刺激になる」「普段出会うことのない人と話ができるのがうれしい」と話す方も多く、地域のつながりを実感できる貴重な場として参加者に親しまれているようでした。

地域セミナーは、地域住民一人ひとりの意識を高め、連帯感を育む学びの場です。

内容は地域社会に根ざした活動や行事の理解促進、福祉への

関心を深める学習、家庭や教育問題への知識共有、男女共同参画への取り組みなど多岐にわたります。

また、人生の生きがいや健康維持をテーマとした講座も開設され、幅広い世代が充実した日々を送るためのヒントを得ることが出来ます。



高田区「古布ポーチ作り」

限られた時間の中で、新しい知識を得るだけでなく、参加者同士が交流し合える貴重な機会です。自身や地域の未来をより良いものにするために、お住まいの地域のセミナーに参加してみたいかがでしょうか。

地域セミナーへの問い合わせ
生涯学習課

☎ 055-986-2289

✉ : syogai@town.nagazumi.lg.jp



教えることは、学び合うこと

学ぶ楽しさ、教える喜び。24年目を迎えた『わくわく塾』で生まれる、新しい地域の絆とは？異なる分野で活躍する3人の講師が、その魅力を語り合いました。

長泉町で親しまれている『わくわく塾』。今回は3人の講師が集まっていたきました。

分野は違っても、共通するのは、学びを通じて人と人がつながっていく喜びでした。

「わくわく塾」で受講生と触れ合う中で感じたこととは何ですか？



濱野さえ子先生
(歌をうたって
ストレス発散)

最初は、「もう高い声は出ない」「人前で歌うのは恥ずかしい」と感じている方が多くいます。ところが練習を重ねるうちに、皆さんが「出た」と実感する瞬間があります。その表情を見ると本当にうれしく思います。歌うことは年齢に関係なく上達し、声を出すことで心が軽くなります。

この講座では、楽譜が読めなくても参加でき、歌うことの心地よさを味わうことを大切にしています。発声は技術よりも「自分を解放する時間」です。日常では出さないような声を出すことで、心の緊張がほぐれ、生き生きとした表情が変わっていきます。



竹下ひとみ先生
(初めての韓国
語)

韓国語も同じで、初めは「覚えられないだろうか」と不安を口にする方が多いですが、学びを進める内にドラマのせりふを理解できるようになり、「先生、聞き取れました！」と報告をいただくことがあります。生徒が学ぶ楽しさに気づく瞬間を見ると、私も励まされます。

講座では、教科書に加えて韓国の歌やドラマのセリフを題材にし、自然に身につく工夫をしています。

「好き」という気持ちが一番の原動力です。文法や単語を詰め込むよりも、文化に触れて「話してみたい」と思える場づくりを心がけています。



田中俊光先生
(楽しく描くえ
んぴつ画)

絵も「自分には才能がない」と思っている方は少なくありません。しかし、実際に描いてみると「これも味になる」と納得し、その後は意欲的に描くようになります。上手に描くことより、描く時間を楽しむことを大

切にしています。

鉛筆一本あればどこでも描けます。消しゴムで光を表したり、濃淡で立体感を出したりと、ちょっとした工夫で作品が変わります。日常の中に創作の楽しみを見つけて欲しいと思っています。

学びを楽しむという点で、3人の意見は一致していました。
濱野 歌うことについては、最初から完璧にできる必要はありません。楽しみながら続けることが、自然な上達につながります。



歌をうたってストレス発散講座の様子

竹下 韓国語も、「旅行で使ってみたい」「好きな俳優の言葉を理解したい」といった軽い動機が大切です。そうしたきっかけ



初めての韓国語講座の様子

けが学びを継続させます。
田中 絵も同様で、「上手になりたい」より「やってみよう」という気持ちが出発点です。描くうちに自分の表現を見いだす方が多いです。
 次に、**教える立場で得た気づき**について語り合いました。
濱野 受講生の反応を見て説明を工夫することは、自身の学びにもなります。講座の後に受講生同士でお茶を飲みに行き、会話を楽しむ姿も見られます。歌が交流の場を作っています。
竹下 質問を受けるたび理解を試されます。準備を重ねる中で、教える奥深さを実感しています。受講生同士で韓国旅行を計画するなど、仲間の輪も広がっています。



楽しく描くえんぴつ画講座の様子

田中 参加者の発想に刺激を受けます。思いがけない描き方に触れると、新しい視点を得られます。「外に出るのが楽しみになった」という声もあり、表現を通じたつながりが生まれています。
 3人に共通しているのは、「**講師になって良かった**」という思いでした。
濱野 「ここに来ると元気になる」と言われると、続けてきて良かったと感じます。
竹下 「勉強は苦手だったが、韓国語は楽しい」という声を聞くのが励みになります。
田中 「家にこもりがちだったが、絵を描くのが楽しみになった」という言葉をいただくのとてもうれしく思います。

最後に**今後の目標**を伺いました。

濱野 声を出すことで心も体も元気になる講座を続けていきたいです。
竹下 学びきっかけをさらに広げ、言葉を通して人と人がつながる場をつくりたいです。

田中 誰もが気軽に参加できる絵の講座を増やし、描く喜びを地域で共有していければと思います。

教えることは学び合うこと……。3人の言葉から、互いに刺激を受けながら成長していく「わくわく塾」の魅力が伝わってきました。

お話を伺った講師

濱野さえ子

(歌をうたってストレス発散)

音楽大学卒。音楽を中心に活動。発声と呼吸法を通じて、楽しく歌えるコツを伝える。

竹下ひとみ

(初めての韓国語)

韓国語通訳・翻訳に携わる。ドラマや音楽を取り入れ、楽しく学べる韓国語講座を担当。

田中俊光

(楽しく描くえんぴつ画)

芸術大学卒。地域で絵画指導を行う。鉛筆一本で表現する気軽に奥深い絵の魅力を紹介します。

編集後記

対談を通して、わくわく塾の雰囲気や講師の温かい人柄を感じていただけたのではないのでしょうか。興味をひかれた講座がありましたら、ぜひ仲間とワイワイ楽しみながら、(ちょっと)道を究めてみませんか？

わくわく塾は、これまでに講座単独の取材をさせていただいたことはありますが、講師がどのような思いで講座に取り組まれているのかを伺う機会はありませんでした。今回、自由に語り合っていたことで、共に学び合い、互いに成長し合う関係であることがよく分かりました。また、分野は異なっていますが、講師の前向きな姿勢が、わくわく塾全体の活力につながっていることを改めて実感しました。

科学という羅針盤で 情報を見抜く

健康常識を「アップデート」する講座から学んだこと

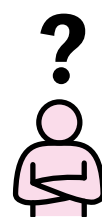
「自分らしく生きるために」をテーマに、全3回にわたって開催された「チャレンジらいふ講座」(講師：東洋大学・芝崎誠司教授)。食と健康を切り口に、身体の仕組みや日々の暮らしを見つめ直す内容が語られました。

基礎に立ち返ることの意味
現代はテレビやSNSで健康情報が容易に手に入る一方、特定の効果を強調する情報も溢れています。こうした情報をうのみにせず、科学的な根拠に立ち返る重要性が繰り返し説かれました。私たちはつい「これを食べればこの数値が下がる」といった単純な数式を期待しがちです。しかし実際の身体は、取

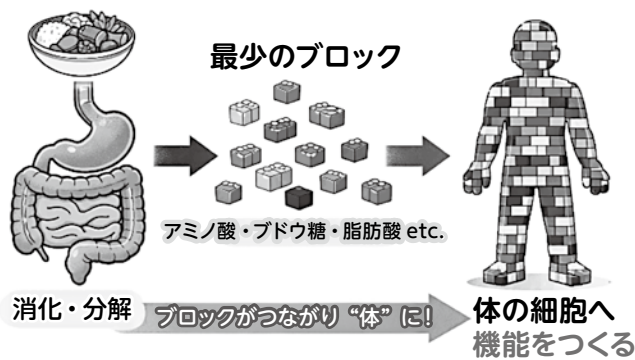
男(ひと)と女(ひと)の「チャレンジらいふ講座」に、『あなたの健康常識、アップデートしませんか?』というタイトルの講座を見つけました。

案内パンフレットには、「自分らしく生きるために、食と健康の正しい知識を学ぼう」、「年齢や性別に関わりなく、すべての人が自分らしく楽しく生きていくための講座」と紹介されています。

では実際に、私たちの身体の中では、食べたものはどのように扱われ、健康へとつながっているのでしょうか。



食べたもの



食べ物はいったん『素』に戻され、体に必要な形へ組み直されます

り込んだものを一度「素」の状態へ戻し、今の自分に必要な形へと絶えず再構築します。緻密でダイナミックな営みを続けています。
こうした「身体が本来持っている仕組み」に立ち返る視点は、情報をそのまま受け取るのではなく、一度立ち止まって考えるきっかけを与えてくれるように感じられました。

多角的なアプローチ
健康を支える要素は「食」だけではありません。健やかな生活リズムや質の高い休息、そして穏やかな心境が相まって初め



適切な食事と日々の活動が、健康な体を支えます

で、身体の繊細なバランスは保たれます。
こうした多角的な視点に触れることで、「これさえすれば安心」といった考え方についても、別の見方があることに気づかされる内容でした。
調和とバランスの重要性
特定の方法や流行に偏るのではなく、全体のバランスを大切に。この重要性は、すぐに結果を求めがちな現代の風潮とは対照的です。しかし、日々の選択を丁寧に積み重ねていくからこそ、長い人生を見据えた健康づくりにつながるといった考え方が、講座全体を通して共有されました。

参加者の声に見る「変化」

全3回を通して、参加者からは「健康に対する考え方が変わった」「情報をそのまま信じるのではなく、立ち止まって考えるようになった」といった声が多く寄せられました。これまでの「当たり前」を見直すきっかけになったという感想も多く、難しそうな科学の話も、先生のユーモアを交えた解説によって分かりやすかったです。会場では居眠りする人も見当たらず、皆さんが熱心に聞き入っていたのが印象的でした。自身で考え、選び続けていくという「知のアップデート」が、多くの聴講者の心に深く刻まれたようです。



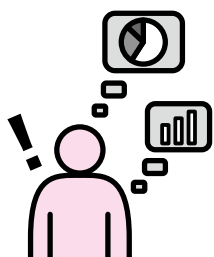
チャレンジらいい講座の様子

確かな道標を持って歩む

健康な生涯を送ることは、一生をかけて取り組む大切なテーマです。時には、誤った情報や流行という「脇道」へ誘導する看板が現れることもあります。しかし、本講座で紹介された科学的な視点は、情報に接する際の一つの道標として、各自が考え続けていくための手がかりになるものだと感じました。

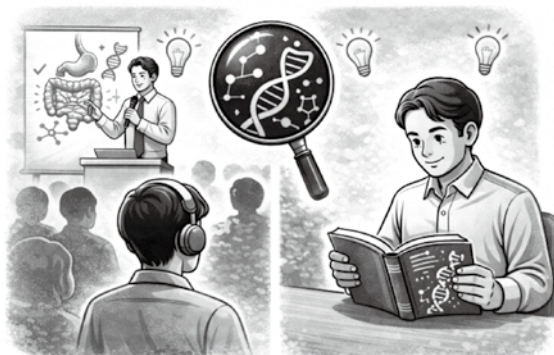


正しい道を選択するため、科学という「羅針盤」を持ちましょう

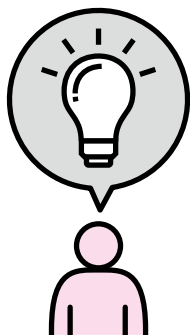


情報過多の時代を生きる私たちにとって、基本的な事実

に照らして情報を冷静に吟味する力は欠かせません。単なる方法論ではなく、生涯役立つ「考え方の土台」を整える学びは、ちまたにあふれる情報の嘘を見抜く、自分だけの確かな羅針盤を育てることだと実感しました。自分らしく豊かな人生を歩むための第一歩は、ここから始まります。



科学に基づく情報に触れ、「知」をアップデートしましょう



講師

芝崎 誠司

東洋大学経済学部自然科学研究
研究室教授



編集後記

マスメディアやSNSでは、食や健康に関する「真偽の定かでない情報」や、AIが生成したと称する「不正確な助言」もあふれています。

しかし今回の講座を通じて、科学的な視点を手掛かりに、正しいデータがどこにあるのかを知り、それを吟味する姿勢を持つことで、情報の嘘やブレを冷静に察知できるのではないかと感じるようになりました。

講座に参加し、自ら学び、問い続ける姿勢そのものが、日々の健康と向き合う上で大切なのだと改めて感じています。

聴講後は、食事をはじめ、毎日の生活のさまざまな場面で講座の内容を思い起こし、自分なりに考えながら判断して過ごすことが多くなりました。

災害時のトイレの「困った!」をなくすための冊子を作りました



「ネットワークながいずみ」



能登半島地震の際、給排水施設が破損し、トイレが使えなくなり、深刻な衛生問題が発生しました。私たちは災害時のトイレ対策について、どの家庭でも備蓄できる携帯トイレ・簡易トイレに着目し、検証結果を冊子にまとめました。

災害用トイレの分類、携帯トイレの使用手順、市販携帯トイレの調査、携帯トイレの必要備蓄数、我が家のトイレの備えチェックリストなど、図を入れて分かりやすく解説してあります。

災害時のトイレ対策は、「もしものとき」に最も大切な課題の一つです。冊子を参考にし、各家庭で備えてください。



ネットワークながいずみのメンバー



詳しい内容は
こちらから



ダウンロード

ネットワークながいずみは、昭和63年に「婦人のつどい実行委員会」として発足し、平成19年に「ネットワークながいずみ」に改名しました。男女共同参画社会の形成、心豊かで生きがいのある地域社会をつくることを目的に、身近な問題について検証したり、解決策を考えたりしています。現在、月に1回程度、会員の都合の良い日にコミュニティながいずみに集まって活動しています。



話し合いの様子

ネットワークながいずみでは、多様な視点を持つメンバーを求めています。性別、年齢、経験は問いません。

私たちと一緒にあなたの力を、地域の未来のために生かしませんか？興味がある方は、お問い合わせください。メール：daijow@nifty.com



メール

「咲くっと」の掲載方法が変わります

来年度より、長泉町女（ひと）と男（ひと）の情報紙「咲くっと」は、これまでの広報紙への折込配布から、町のホームページへの掲載へと掲載方法を変更いたします。これにより、発行後もいつでもご覧いただけるほか、必要な情報を見返しやすくなります。来年度以降の「咲くっと」は、町のホームページにてご覧ください。



ホームページ

「咲くっと」編集委員を募集します

「咲くっと」は、男女共同参画社会の実現に向けて、町の取組や身近な話題をお伝えしている情報紙です。このたび、「咲くっと」の企画や記事づくりに携わっていただく編集委員を募集します。取材や作成を通じて、情報発信に関わってみたい方のご参加をお待ちしています。初心者大歓迎、あなたの新鮮な視線をお待ちしています。関心のある方は、生涯学習課まで電話またはフォームでお申し込みください。

問い合わせ 生涯学習課（コミュニティながいずみ内）電話／055-986-2289



編集委員
申込みフォーム