

【学術・教養】

◆◆◆ 1. 学 習 ◆◆◆

唐詩を楽しむ		丘 英夫	90/120分	[唐詩]
1	李白・王維・杜甫などの唐詩をその背景とともにわかりやすく解説いたします。李白の「白髮三千丈」は五百丈ではいけないのかなど。	筆記用具、黒板(ホワイトボード)		2人
			中学生以上	
日本語はどこから来たのか		丘 英夫	90/120分	[言語]
2	日本語はユーラシア大陸のアルタイ語族に属するとされている。それでは「メラメラと赤く燃える」「ブツンと切れる」の「メラ」や「ブツン」はどのような意味でどこから来たのだろうか。	黒板(ホワイトボード)		2人
			中学生以上	
世界遺産の楽しみ方		尾坂 雅康	60~120分	[世界遺産]
3	2025年までに登録された世界遺産は1248件、日本は26件です。世界遺産を学ぶことは地球の歴史、人類の文化を知ることです。受講者の希望で基礎編から総括編まで選択可能です。	パソコンを持参カラーを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン(白板、白壁)。2週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。		5人
			大学生以上	
初めて学ぶ世界遺産		尾坂 雅康	60~90分	[世界遺産]
4	2025年、世界遺産に登録は1248件、日本は文化遺産21件、自然遺産5件、合計26件が登録されています。この講座では世界遺産の成り立ち、基礎知識、これからの世界遺産についてわかりやすく説明します。	パソコンを持参カラーを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン(白板、白壁)。2週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。		5人
			中学生以上	
プロ野球とエアライン 珍談奇談物語		尾坂 雅康	60~90分	[学習]
5	大谷選手や山本投手が米大リーグと大型契約。WBCでも日本が優勝する時代です。航空会社担当者としてプロ野球を見てきた裏話です。選手貨物輸送計画、キャンプ、シーズン、優勝旅行など今では時効のお話です。	パソコンを持参カラーを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン(白板、白壁)。2週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。		5人
			大学生以上	
江戸の世界遺産		尾坂 雅康	90~120分	[世界遺産]
6	2024年、「佐渡島の金山」が文化遺産として登録、日本の文化遺産は21件、自然遺産5件、合計26件が登録されています。この講座では江戸の文化・歴史に関連した日本の世界遺産について説明します。	パソコンを持参カラーを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン(白板、白壁)。2週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。		5人
			大学生以上	
日本の新しい世界遺産		尾坂 雅康	60~90分	[世界遺産]
7	2025年、世界遺産の登録は1248件、日本は「佐渡島の金山」が追加され、文化遺産21件、自然遺産5件、合計26件が登録されています。この講座では最近登録された日本の世界遺産について説明します。	パソコンを持参カラーを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン(白板、白壁)。2週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。		5人
			大学生以上	
★パズルとやさしい数学で頭をリフレッシュ!		吉川 和俊	90分	[学習]
8	前半はマッチ棒パズル、図形パズル、計算パズルなどに取組んで頭をリフレッシュしましょう。後半は三次方程式の解の公式に挑戦してみましょう。高校1年の知識で理解できます。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。		2人
			高校生以上	
ガッテン! ナンプレ(解き方本格講座)		鈴木 アモ	120分	[ナンプレ]
9	ナンプレは、頭の体操ゲームです。できそうですぐに壁にぶつかります。集中力や逆転の発想が鍛えられ、日常生活や学業に応用できます。定番の解説書がなく、当講座は、総合的で体系的・即習的な本格解説を提供します。	資料(解法図一覧)・ご希望により別途解説書(28頁別途有料)。レジメ代等300円。持参:筆記具。会議室(ご用意できない場合はご相談を)。		2人
			7歳以上	
一枚の写真とオペラから、皆で平和を考える		NPO法人 モノオペラ焼き場に立つ少年を次世代に伝える会	30or60分	[平和]
10	「焼き場に立つ少年」の写真モチーフとしたモノオペラを通して、平和の大切さを伝える講座です。写真とオペラを鑑賞し、オペラの歌詞をみんなで読むことで、改めて戦争や平和について考え、話し合います。	★資料コピー代 → 50円程度/1人 ★DVDプレイヤー&TV、(もしくはプロジェクター投影用のスクリーンor白壁) ★音楽映像の流せる会場であること		10人
			小学生以上	

◆◆◆ 2. 生物学 ◆◆◆

生物学は面白い—植物ホルモンの不思議—		吉川 和俊	90分	[生物学]
11	植物ホルモンは9種類知られており、植物の生活において重要な働きをしています。その巧妙なしくみや農業への応用について、特に日本人の貢献が大きく、ブドウの無核化に広く使用されているジベレリンを中心にお話します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。	中学生以上	2人
生物学は面白い—「つぼみ」の一生—		吉川 和俊	90分	[生物学]
12	一年のある時期になると植物はつぼみを作り、それはやがて成長し花となって季節を色どります。これらの現象のうらにひそむ植物の巧妙なしくみについて、やさしくお話します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。	中学生以上	2人
生物学は面白い—動物の行動とにおい—		吉川 和俊	90分	[生物学]
13	においは動物の生活にとって非常に重要です。昆虫の交尾行動、サケの母川回帰等を例にとり、においと動物の行動の関係について、やさしくお話します。ヒトと「におい」の関係についても取り上げます。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。	中学生以上	2人
生物学は面白い—生物と光—		吉川 和俊	90分	[生物学]
14	光は植物の光合成に必須ですが、環境シグナルとしても生物の生活に重要な役割を果たしています。また、自ら発光して交信や威嚇等に利用する生物もいます。光が関与する様々な生命現象について説明します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。	中学生以上	2人
インスリンと糖尿病のはなし		吉川 和俊	90分	[生物学]
15	インスリンとは何か、糖尿病どのように関係するのか、どこで、どのようにして発見されたのか、どのようなしくみで血糖値を下げるのか、どのような方法で製造されてきたか等について説明します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。	高校生以上	2人
酒飲みのための生物学		吉川 和俊	90分	[生物学]
16	なぜ、酔っぱらうと顔が赤くなったり、おしゃべりになったり、記憶をなくしたり、千鳥足になったりするのでしょうか。アルコールが引き起こす諸々の現象を中心にアルコールに関する話題を生物学的に説明します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。	成人	2人
役立つ微生物のはなし		吉川 和俊	90分	[生物学]
17	微生物って何だろうか？微生物は私たちの暮らしや健康にどのように役立っているのだろうか？これらの疑問にお答えします。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。	中学生以上	2人
微生物がつくる薬		吉川 和俊	90分	[生物学]
18	感染症、高脂血症等の治療には微生物由来の薬が広く使われています。これらの薬はどのように発見され、実用化されたのでしょうか。ノーベル賞を受賞された大村先生の研究も紹介します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。	高校生以上	2人
「がん」とは何か—がん細胞の驚異		吉川 和俊	90分	[生物学]
19	日本人の死因第1位の「がん」。がんとはどのような病気なのか、ヒト以外の動物もがんになるのか、がん細胞はどのようにして生まれ、どのような特徴を持ち、どのように振る舞うのか等についてお話します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。	高校生以上	2人
植物の病気のはなし		吉川 和俊	90分	[生物学]
20	植物の病気は私たちの回りの植物でも見られます。本講座では、植物と病原菌のミクロの世界での攻防、植物の病気による飢饉、自然景観の変化、産業の破壊の例、植物病原菌の利用等について説明します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。	高校生以上	2人

★生物の進化・絶滅と生きた化石のはなし		吉川 和俊	90分	[生物学]
21	生物はこれまで地球の全面凍結、有毒な酸素による攻撃、さまざまな原因による5回の大絶滅等を経験してきました。生物の進化と大絶滅、形を殆んど変えないまま現在まで生きのびしてきた生きた化石を中心にお話します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。		2人
			高校生以上	

◆◆◆ 3. 歴史 ◆◆◆

邪馬台国と卑弥呼		丘 英夫	90/120分	[古代史]
22	邪馬台国への道程はどうなっているのか。卑弥呼の宮殿と冢墓はどこにあるのか。倭人伝などの文献と同時代の物証から探る。	筆記用具、黒板(ホワイトボード)		2人
			中学生以上	

日本の古代史を解明する		丘 英夫	90/120分	[古代史]
23	1.神功は皇位を継承したか。2.応神・仁徳は、なぜ都を難波に置いたのか。3.倭の五王は日本に何を遺したか。4.日本を律令国家にしたのは誰か。	筆記用具、黒板(ホワイトボード)		2人
			中学生以上	

義経北行とジンギスカンの謎		丘 英夫	90/120分	[歴史]
24	1188年4月源義経は武蔵坊、亀井六郎らの従者と共に平泉から北行した。1189年5月十三から西蝦夷、満韃の地へ。義経はジンギスカンになったのだろうか。	黒板(ホワイトボード)		2人
			中学生以上	

徳川光圀領内漫遊記		丘 英夫	90/120分	[日本史]
25	水戸藩第2代藩主であった徳川光圀は、二十九年の藩主生活の中、二十二年を江戸で過ごしたが、傍ら『大日本史』の編纂に没頭した。光圀は佐々介三郎などの家臣と共にどこを漫遊したのだろうか。	黒板(ホワイトボード)		2人
			中学生以上	

桜田門外の変から大政奉還まで		丘 英夫	90/120分	[日本史]
26	桜田門外の変は、どのようにして起こったのか。徳川幕府の大政奉還を導いた真の実行者は誰なのかを解明する。	黒板(ホワイトボード)		2人
			中学生以上	

皇女和宮		丘 英夫	90/120分	[日本史]
27	皇女和宮はなぜ徳川家に降嫁しなければならなかったのか。幕府に課せられた降嫁の条件は遂行されたのか。	黒板(ホワイトボード)		2人
			中学生以上	

江戸幕府の外交を考える		尾坂 雅康	90~120分	[江戸文化]
28	ロシア、朝鮮、中国に囲まれた日本、今から200年前、諸外国から開港を求められ苦悩していました。当時の江戸幕府がどのように対処し、明治維新へと導いたのか、幕末戊辰の外交を考えます。	パソコンを持参カラーを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン(白板、白壁)。2週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。		5人
			大学生以上	

花咲く江戸文化 浮世絵と歌舞伎		尾坂 雅康	90~120分	[江戸文化]
29	様々な文化が花開いた江戸時代、何よりも平和でした。庶民から上流社会まで多くの文化が今に伝えられています。代表的な江戸文化として北斎、広重などの浮世絵と歌舞伎由来をご紹介します。	パソコンを持参カラーを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン(白板、白壁)。2週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。		5人
			大学生以上	

グルメ・イン・ザ・江戸 そば、鰻、寿司		尾坂 雅康	90~120分	[江戸文化]
30	現代日本人の食する和食(世界無形遺産)のルーツを探ります。寿司、天ぷら、そば、鰻など江戸に始まる食文化。訪日外国人を魅了してやまない和食。エピソードを交えて解説します。	パソコンを持参カラーを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン(白板、白壁)。2週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。		5人
			大学生以上	

江戸は大変、噴火、地震、火事、飢饉		尾坂 雅康	90~120分	[江戸文化]
31	東日本大震災、近くは台風、大雨で災害が発生しています。災害対策の貧弱だった江戸時代、人々はこれにいかに対応したか、を語る講座です。	パソコンを持参カラーを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン(白板、白壁)。 2週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。	5人	大学生以上
賢臣ありて名君あり、吉宗と大岡越前		尾坂 雅康	90~120分	[江戸文化]
32	江戸時代は、諸藩にも治世に功を上げた名君がいました。しかし、名君には必ずそれを支えた賢臣がいました。この講座では治世を支えた賢臣にスポットを当てます。	パソコンを持参カラーを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン(白板、白壁)。 2週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。	5人	大学生以上
屈辱の100年から中国の夢へ 消えた歴史		尾坂 雅康	90~120分	[歴史]
33	欧米や日本から受けた屈辱の近代100年、これからは中国の時代と語るが1950年から1980年代の人類最大の悲劇を語ることはない。中国に留学駐在した経験を語ります。	パソコンを持参カラーを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン(白板、白壁)。 2週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。	5人	大学生以上
幕末戊辰女性列伝		尾坂 雅康	60~90分	[歴史]
34	平安時代は男性が婿入りする時代でしたが、戦国時代を経て女性の嫁入りへと推移しました。江戸は武士は嫁取り、商家は婿取りの時代でした。今から200年前の幕末戊辰時代を疾走した女性たちの物語です。	パソコンを持参カラーを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン(白板、白壁)。 2週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。	5人	大学生以上
「朝敵は持ち回り」日本最後の内戦		尾坂 雅康	90~120分	[歴史]
35	日本で最後の内戦があったのは19世紀後半です。禁門の変から鳥羽伏見の戦い、北陸東北の戊辰戦争、五稜郭の戦い、最後は西南戦争です。長州、会津、薩摩。会津藩家老の山川大蔵は「朝敵は持ち回り」と称しました。	パソコンを持参カラーを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン(白板、白壁)。 2週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。	5人	大学生以上
徳川家の家督相続・御家騒動		尾坂 雅康	90~120分	[歴史]
36	264年続いた徳川幕府体制と平和な時代はどう築かれたのか。徳川家の家督相続と各大家における御家騒動のエピソードを交えて、幕藩体制と支配機構について詳しく解説します。	パソコンを持参カラーを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン(白板、白壁)。 2週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。	5人	大学生以上
「日々是江戸日」人々の暮らし		尾坂 雅康	90~120分	[歴史]
37	平和だった江戸人が日々どのような暮らしをしていたのか。時間は、水は、ごみ処理は、トイレは、長屋は、風呂は、結婚は、仕事は、収入は、行事は、究極のリサイクル都市であった江戸の人々の暮らしを説明します。	パソコンを持参カラーを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン(白板、白壁)。 2週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。	5人	大学生以上
天安門事件 北京動乱の60日		尾坂 雅康	60~90分	[歴史]
38	1989年6月4日、中国の北京でおきた天安門事件。動乱の最中、北京から脱出をはかる人々への神対応「奇跡のハンドリング」と呼ばれた実録です。危機管理対応の参考とされています。	パソコンを持参カラーを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン(白板、白壁)。 2週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。	5人	大学生以上
脚気をめぐる抗争ー高木兼寛vs森鷗外		吉川 和俊	90分	[歴史]
39	明治時代の国民病であった脚気は陸・海軍内でも多発し大問題となりましたが、その対策をめぐる両者は激しく対立しました。その経緯、影響等について海軍(高木)と陸軍(森)の行動を中心にお話します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。	2人	中学生以上
ノーベル賞を逃がした日本人科学者		吉川 和俊	90分	[歴史]
40	ノーベル賞に値する業績を上げながら受賞を逃がした科学者たち(北里柴三郎、秦佐八郎、山極勝三郎、鈴木梅太郎など)の人物像、業績、社会貢献などについてお話します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。	2人	高校生以上

◆◆◆ 4. 郷 土 ◆◆◆

手賀沼周辺の戦国時代—布佐で戦があった頃—		間宮 正光	120分	[郷土]
41	豊かな恵みをもたらした手賀沼。周辺には多くの城が築かれました。最新の研究成果から、“兵どもの夢の跡”を探求し、なぜ多くの城が築かれたのか、戦国時代の実像と我孫子地域の社会について考えます。	土日祝日が望ましい。	高校生以上	10人
新田次郎が我孫子で過ごした日々		我孫子の文化を守る会	100分	[郷土]
42	山岳小説家新田次郎が、5年間我孫子に滞在したことはあまり知られていない。昭和13年新田は布佐気象出張所に赴任し、てい夫と新婚生活を過ごし子を育てた。生涯にわたる岡田武松との絆に触れながら、お話しします。	資料代100円/1人 担当講師:村上智雅子	高校生以上	5人
布佐の桜と新田の足跡を訪ねる		我孫子の文化を守る会	100分	[郷土]
43	新田次郎が5年間、新婚時代を過ごした布佐気象台公園。そこでの新田夫妻の生活に触れながら、現在の気象台公園の桜、そして近くの見事な宮の森公園の桜や竹内神社の歴史ある桜を紹介します。	資料代100円/1人 担当講師:村上智雅子	高校生以上	5人
我孫子駅に降り立った文人達		我孫子の文化を守る会	100分	[郷土]
44	市内には白樺文士ばかりでなく、多くの著名な文士が訪れ、作品の舞台にもなっていますので、紹介します。(芥川龍之介、円地文子、深田久弥、長谷川伸、斉藤茂吉、石田波郷など)	資料代100円/1人 担当講師:越岡禮子	高校生以上	10人
★武者小路実篤の我孫子時代		我孫子の文化を守る会	100分	[郷土]
45	武者小路実篤が我孫子に滞在したのは、1年9ヶ月。短かいながらも8冊もの小品を刊行し、「新しき村」の構想を得て、その具現化のため旅立っていった。生涯の友、志賀直哉との我孫子時代の絆に触れながら、語りたい。	資料代100円/1人 担当講師:村上智雅子 10人以上映像あり、以下はA3の紙写真	小学生以上	5人
★明治天皇女化原天覧演習行幸記について		我孫子の文化を守る会	100分	[郷土]
46	明治十七年、竜ヶ崎の女化原において、近衛連隊の天覧演習が行われた。皇居からこの地方への行幸は大変であった。幸い、我孫子にも寄られ「角松旅館」に貴重な記録が残っている。このあたりのことを語りたい。	資料代ひとりにつき100円。 担当講師:越岡禮子	小学生以上	5人
★手賀沼と大正時代の高僧弁栄上人		我孫子の文化を守る会	100分	[郷土]
47	手賀沼の対岸沼南で「大正の法然」と言われ人々に慕われた高僧弁栄上人について、我孫子ではあまり知られていない。この傑出した人物が沼南の台地や手賀沼で過ごした青年時代について映像、資料を使って愉しく語りたい。	資料代100円/1人 担当講師:村上智雅子 10人以上の場合は映像あり、以下の場合は紙A3紙写真	小学生以上	5人

◆◆◆ 5. 環 境 問 題 ◆◆◆

地球の温暖化と寒冷化		小林 正美	120分	[地球温暖化]
48	地球は温暖化しているのか。難しい用語を使わずにお話します。絵や写真を多用しますので気軽にお聞きください。	資料コピー代50円程度/1人、液晶プロジェクター、スクリーン、TV (TVない場合は液晶プロジェクター、スクリーンがもう1セット必要)	不問	1人
環境問題のウソ・ホント		小林 正美	90~120分	[環境問題]
49	酸性雨、ダイオキシン、環境ホルモン、BSEなど身近な環境問題を平易な言葉で説明します。	資料コピー代50円程度/1人、液晶プロジェクター、スクリーン、TV (TVない場合は液晶プロジェクター、スクリーンがもう1セット必要)	不問	1人

エネルギーの現状と将来を考えよう!(カーボンニュートラルを目指して) 佐野 安成		120分	[エネルギー]
50	日本は2050年までに温室効果ガス排出の実質ゼロ(カーボンニュートラル)を目指します。エネルギー自給率が低く、輸入化石燃料(石炭、石油、天然ガス等)に支えられる現在の私達の生活、待った無しの脱炭素社会への移行、自然エネルギーや将来(中長期)のエネルギー(水素、アンモニア等)を考える。	資料コピー代(300円程度/1人)	1人
		小学生以上	
孫・子のために温暖化防止を		佐野 安成	120分 [地球温暖化]
51	化石燃料消費による地球温暖化は、気候変動を引起し地球上のあらゆる生命を危機にさらしている。今を生きる私達の生活で次世代(孫・子)に負の遺産を残さないために真剣に自然エネルギーや非炭素燃料導入を進め、温暖化防止を考えよう	資料コピー代(300円程度/1人)	1人
		小学生以上	
身近にできる地球温暖化防止		エコライフあびこ	90分 [地球温暖化]
52	①温暖化の原因・影響 ②現状認識 ③防止対策の具体例 ④環境家計簿のつけ方を解りやすく説明。/節電しよう温暖化ビンゴもあるよ。	日時限定せず(要事前調整)。資料代10円/1人。パワーポイント使用の場合はスクリーン又は代替品。要駐車場。	5人
		小学生以上	
地球温暖化とわれわれの生活		自然エネルギーをすすめる我孫子の会	90分 [地球温暖化]
53	地球温暖化が進んでいます。その原因を説明するとともに、今後どのような生活スタイルが望ましいか、話し合います。	筆記用具など。 質問・意見交換を含み90分	5人
		小学4年生以上	
次世代に誇れるコミュニティを造る		自然エネルギーをすすめる我孫子の会	90分 [エネルギー]
54	地産地消の自然エネルギーや省エネルギーを活用し、次世代に誇れる楽しく明るいまちづくり実現のため、意見交換いたしましょう。	筆記用具など。 質問・意見交換を含み90分	5人
		小学4年生以上	

◆◆◆ 6. パソコン ◆◆◆

デジカメ画像の整理,加工,編集		NPO法人 パソコン楽しみ隊	120分	[パソコン]
55	パソコンを使って、デジカメ写真の整理のポイント、画像の基礎知識のポイントを解説、その後画像の加工と編集操作について学びます。	パソコン(Windows)、教材費(テキストP10カラー) 1,000円/1人	成人	5人
簡単なホームページの作り方		NPO法人 パソコン楽しみ隊	120分	[パソコン]
56	パソコンを使って、楽しみながら、ホームページの作り方を学びます。	パソコン(Windows)、教材費(テキストP10カラー) 1,000円/1人	成人	5人
カレンダー/チラシを上手に作る		NPO法人 パソコン楽しみ隊	120分	[パソコン]
57	パソコンを使って、楽しみながら、カレンダーやチラシを作ります。	パソコン(Windows)、教材費(テキストP10カラー) 1,000円/1人	成人	5人
インターネットを楽しむ		NPO法人 パソコン楽しみ隊	120分	[パソコン]
58	パソコンを使って、無料の動画、音楽、電子書籍をインターネットからダウンロードして楽しめます。	パソコン(Windows)、教材費(テキストP10カラー) 1,000円/1人	成人	5人

【家庭・生活・健康】

◆◆◆ 7. 生 活 ◆◆◆

電磁波と携帯電話		小林 正美	90分	[健康]
59	携帯電話の安全な使い方についてビデオなどを利用して、分かりやすく説明します。	資料コピー代50円程度/1人、液晶プロジェクター、スクリーン、TV (TVない場合は液晶プロジェクター、スクリーンがもう1セット必要)	6才以上	1人
省エネ(主として家庭の節電)と温暖化防止・自然エネルギーのすすめ!		佐野 安成	120分	[節電]
60	日本はエネルギー自給率が低く、大半を輸入(化石燃料)エネルギーに依存し、その内の約50%が電気(電力)に使われています。このエネルギーを大切に使うため家庭の節電に努め省エネで温暖化防止に努めましょう。また自然エネルギーの利用を拡大しよう。	資料コピー代(300円程度/1人)	小学生以上	1人
車イスに乗ってみよう!押してみよう!		我孫子市社会福祉協議会	45~120分	[福祉体験]
61	車イスに乗る人の気持ちや介助する人の気持ちを理解しよう。私達にできることは何か考えよう。(資格が取れるわけではありません)	①人数により所要時間が変わります。 ②近隣センターのホールや大会議室、小学校の多目的室や体育館など雨天でも講習ができる広いスペースが必要です。	小学3年生以上	10人
高齢者になるってどんな気持ち?!		我孫子市社会福祉協議会	45~120分	[福祉体験]
62	80歳~90歳代を想定した装具をつけての高齢者疑似体験です。高齢者になった時の気持ちやどのように接したら良いかを考えながら体験をしましょう。私達に何ができるのか考えましょう。	①人数により所要時間が変わります。 ②装具をつけ歩けるくらいのスペースが必要です。	小学3年生以上	10人
知ってる?目が見えない人とガイドする人		我孫子市社会福祉協議会	45~120分	[福祉体験]
63	視覚障害者とガイドヘルプの体験を2人1組になって行います。目が見えない・見えづらい人の気持ちを理解し、私達にお手伝いできることを考えましょう。(アイマスクをして見えない状態で講習を行います)	①人数により所要時間が変わります。 ②近隣センターのホールや大会議室、小学校の多目的室や体育館など雨天でも講習ができる広いスペースが必要です。	小学3年生以上	10人
ボランティア活動について		我孫子市社会福祉協議会	30~90分	[ボランティア]
64	受ける方の年齢や時間に応じて、講義内容を変えます。例)ボランティアの概念、ボランティアの探し方、心構え、ボランティアで得られるものとは?。また、時間があれば、ワークショップを行います。	原則平日10名以上。プロジェクター設備があれば利用希望(ない場合はテキストで代用します)。	中学生以上	10人
高齢者見守り活動のポイント!		我孫子市社会福祉協議会	30~60分	[見守り活動]
65	見守り活動を始めようと思っている方・団体へのアドバイス。または、見守り活動をしている方・団体が、見守り活動を振り返る内容になっています。見守り活動について、その必要性、区分、見守るポイントなど。	原則平日10名以上。プロジェクター設備があれば利用希望(ない場合はテキストで代用します)。	成人	10人
社会福祉とその課題、共助社会を目指して		我孫子市社会福祉協議会	30~120分	[社会福祉協議会]
66	時間やご要望に応じて、内容を変更します。例)地域福祉と社協の歴史、我孫子市社協について、共助づくりを推進する住民活動計画とは?、我孫子市の地域福祉の課題やニーズ、これからの地域福祉活動について	原則平日10名以上。プロジェクター設備があれば利用希望(ない場合はテキストで代用します)。	成人	10人
赤い羽根共同募金は、何の為の募金活動?		我孫子市社会福祉協議会	30~60分	[共同募金]
67	時間やご要望に応じて、内容を変更します。毎年行われている赤い羽根共同募金や歳末たすけあい募金について説明します。例)共同募金の歴史や目的、2つの募金運動について、募金の使い道は?など	原則平日10名以上。プロジェクター設備があれば利用希望(ない場合はテキストで代用します)。	成人	10人
あんしんカード(医療情報カード)っなに?		我孫子市社会福祉協議会	45~60分	[社会福祉協議会]
68	時間やご要望に応じて内容を変更します。もしも…の時や災害時の安全と安心を守る“安心カード(医療情報カード)”の仕組みや活用された事例案についてお話しします。	DVDを使って行うためプロジェクター設備があれば利用希望(ない場合はテキストで代用します)	中学生以上	10人

災害時や怪我をした時の対処と手当て法を!!		我孫子市赤十字奉仕団	40~120分	[応急処置]
69	災害時や避難所での対処に知恵を生かし減災出来る様考えます。又三角布や風呂敷等で怪我の応急手当をしたり、骨折の手当や担架の使い方、家庭看護の方法も、ご一緒に勉強しましょう。	資料代無し。対象は4才以上から大人の方。親子での参加、又赤ちゃんの心肺蘇生や喉に物が詰まった時の対処法なども可です。		5人
		4才以上		

◆◆◆ 8.健康・医療 ◆◆◆

カイロプラクティック健康講座		湊 幸子	90/120分	[カイロプラクティック]
70	骨盤と背骨を整え、栄養・運動・睡眠を見直すことで健康は維持できます。正しい姿勢と痛みの原因、病気予防と健康維持の方法について、カイロプラクティック(理学的脊椎矯正法)の観点から分かりやすくお話しします。	平日10時~16時(その他応相談)。資料代50円/1人。体験希望の場合動きやすい服装、タオル。全員で体験するスタイルではなく、モデルを使ったデモンストレーションの形になります。		5人
		小学生以上		

◆◆◆ 9.くらしの法律 ◆◆◆

改定相続法と相続と贈与の税法を学ぼう!		佐野 安成	120分	[相続]
71	相続は、誰もが避けて通れない問題です。2018年7月に相続法が大幅改正されました。その概要や相続と贈与の税法を学び相続を争族としない円滑な資産継承等に資しましょう。	資料コピー代(300円程度/1人)		1人
		成人		
後見制度(法定後見・任意後見)と生前契約		佐野 安成	120分	[後見制度]
72	核家族化と高齢化が進むなか、判断能力が衰える人の財産管理、生活管理に役立つ、後見制度(法定・任意)や生前契約について学ぼう。	資料コピー代(300円程度/1人)		1人
		成人		
★遺言書(特に自筆の)を残そう!		佐野 安成	120分	[相続]
73	核家族化(国内・海外等)の進展で相続人の事後処理(登記、遺産配分等)が繁雑になっています。その事後処理の負担軽減のため遺言書(特に自筆の)を残しましょう!	資料コピー代(300円程度/1人)		1人
		50才以上		

◆◆◆ 10. 教 育 ◆◆◆

さあ、読み聞かせをはじめよう!		大野 敦子	60分	[読み聞かせ]
74	学校での読み聞かせの組み立て方や注意、運営などの方法。/ 絵本の楽しみ方など。	午前中を希望します。 (0歳からのお子様と一緒に受講可能)	不問	5人
筑波大学発 面白・不思議実験・工作隊		小林 正美	90~120分	[実験・工作]
75	身近なものを利用して、不思議で面白い理科実験・工作を体験します。内容は、講師にお任せも出来ますので、気軽にお問い合わせください。ラジオの製作も指導いたします。	ラジオ以外:200~500円/1人(応相談)、ゲルマニウムラジオ、イヤホンラジオ:1000円/1人、スピーカーラジオ:2500円/1人	不問	3人
聴き手の心に響く朗読を目指して!		山田 典子	90分	[朗読]
76	聴き手を惹き付ける朗読って難しいですよね。どうすれば聴き手の心に響く朗読になるのか?お一人お一人に適したアドバイスが出来ればと思います。	テキスト代100円程度/1人 個人宅も可	高校生以上	3人
思春期の子育て(中学1年生・高校1年生の過ごし方)		吉田 富雄	120分	[子育て]
77	中学1年(12~13歳)と高校1年生(15~16歳)の1年間は、人格形成に大きな影響を与えるのです。思春期の子育ては大人の成熟につながります。	プロジェクター、ホワイトボード 資料代300円/1人	高校生以上	3人
イジメのメカニズムについて考える		吉田 富雄	120分	[子育て]
78	イジメのメカニズムを知って、イジメのない環境をつくらう!	プロジェクター、ホワイトボード 資料代300円/1人	中学生以上	3人
教育、学校、先生を知ろう		吉田 富雄	120分	[教育]
79	子育ての中で学校との関わりを学びたい方、教育への疑問・関心のある方、教師になりたいと考えている中高校生。人間の発達、教育現場での事例を元に21世紀の日本の教育、グローバル教育について考えませんか。	プロジェクター、ホワイトボード 資料代300円/1人	中学生以上	3人
前思春期・思春期・後思春期とは		吉田 富雄	120分	[子育て]
80	「小中高連続教育」のすすめ 人生100年時代グローバルにダイナミックな人生を送るために。	プロジェクター、ホワイトボード 資料代300円/1人	成人	5人

【趣味】

◆◆◆ 11. フラワーアート ◆◆◆

花あそび~手軽にお花を生かして~		下村 百合枝	90~120分	[生花ミニアート]
81	生のお花を生かしてミニアートを作って楽しみましょう。暮らしの中に、行事や記念日に、工作感覚で季節を感じて。いけばなを気軽に楽しむこともできます。	お花が切れるハサミ(花ハサミ・工作ハサミ・台所ハサミなど)、材料費1,000~1,500円前後/1人。持ち物、内容などは相談しながら決めます。	不問	2人

◆◆◆ 12. 手 芸 ・ 工 芸 ◆◆◆

やさしく楽しい七宝焼、好みの飾身具を作ろう		荻野 紀子	120分	[七宝焼き]
82	好きな材料を選んで、銅板の裏表にガラス質の七宝絵具を盛りつけ、焼成して、胎にボンド付けて出来上がりです。	実費1,100~2,000円前後/1人。場所、日時ご相談の上応じます。	20才以上	5人
★アトリエみち 七宝焼講座		荻野 紀子	120分	[七宝焼き]
83	好きな材料を選んで、銅板の表裏を磨き、裏側に裏引という釉薬を盛りつけ、乾燥させて、表側に、好みの釉薬をのせ、焼成し、ヤスリで端をけずって、材料にボンド付けをして出来上がります。	実費は1,000~2,000円前後 場所は自宅、アピスタ、湖北公民館等 御希望の場所にて。	10才以上	5人
かぎ針／ふしぎと汚れが落ちるエコたわし		松元 智子	120分	[編物]
84	“洗剤を使わなくても家中がピッカピカ” 手にも環境にもやさしい便利なたわしを編んでみましょう。	実費：100円程度/1人(編図コピー代) 持ち物：アクリルの糸2玉、かぎ針6・7号、とじ針、ハサミ。日時はお気軽にご相談ください。	中学生以上	3人
魔法の一本針／1玉でできるマフラー		松元 智子	120分	[編物]
85	♥誰にでも◆やさしく♣楽しめる魔法の一本針でマフラーを編んでみましょう。同じ模様でも素材を替えるだけで季節感がでます。	実費：2,000円程度/1人(糸と魔法の一本針セットも含む) 持ち物：ハサミ、とじ針、筆記用具。日時はお気軽にご相談ください。	中学生以上	3人
ショルダーベルトを編んでみましょう		松元 智子	120分	[編物]
86	今あるご自分のバッグにショルダーベルトを編んでステキに活用しましょう!型くずれや伸びたりダレたりしない糸が発売され、編地にスチュームアイロンをかけることで縮んで硬くなります。	実費：1,400円程度/1人(糸と編図コピー代) 持ち物：かぎ針6号、ハサミ、とじ針、筆記用具。日時はお気軽にご相談ください。	中学生以上	3人

◆◆◆ 13. 工 作 ◆◆◆

木の実とスパイスで作る小物		足立 智恵子	120分	[クラフト]
87	木の実やスパイスを、ブリヨンと呼ばれる特殊なワイヤーやビーズ等で飾り、リースや置き物等の小物を作ります。	費用・日時・場所等相談に応じます。材料費1,500円前後から/1人。道具はハサミ、ボンド等(事前に説明致します)。	小学生以上	1人
ガヌテルアート		足立 智恵子	120分	[手芸]
88	刺繍糸とワイヤーで立体的な花を作るマルタ共和国の伝統工芸です。日本ではまだ珍しい手芸、講習では一輪挿し、又は小さな額に仕上げます。	ハサミ(糸とワイヤーが切れる物)をお持ち下さい。材料費¥1000~(1人につき) その他 相談に応じます。	10才以上	1人
キラキラ☆デコレーションアート		大浪 愛美	120分	[デコアート]
89	携帯電話、デジカメ、ボールペン、ピルケースなど、様々な小物にキラキラなデコレーションをして、オリジナル小物を作りましょう。スウィーツデコもご相談ください。夏休み・クリスマス等のお子様の自由工作にもお薦めです。	材料費1,500円前後/1人。(スワロフスキー使用の場合はご予算をご相談ください)	不問	1人
スイーツデコでかわいい雑貨作り		大浪 愛美	120~180分	[スイーツデコ]
90	お子様から大人の方まで、幅広い年代の方に楽しんでいただいております。マカロン、アイス、トッピングの葉まで、ミラーや小物入れに粘土で作ってのせていきます。もちろんたっぷりホイップを楽しんで下さい。	製作物によって用意する物、教材費が変わりますのでお問い合わせ下さい(教材費800~1,500円程度/1人)。場所は手を洗える所が必要です。	小学生以上	1人

UVレジンを使ったアクセサリ作り		大浪 愛美	70分	[UVレジン]
91	大人気のUVレジンを使って、キーホルダー、イヤリングなどのアクセサリを作ります。 パスタやビスケットでキーホルダーも作れます!	肌の弱い方、アレルギーのある方はご遠慮下さい。 実費800~1,000円/1人。レジンの量によって前後します。		1人
			小学生以上	

◆◆◆ 14. 書く・描く ◆◆◆

どなたにも描ける鉛筆スケッチ		中尾 葉子	120分	[スケッチ]
92	それまで絵を描いてみたいが機会のなかった方に、基本的なスケッチの導入から、表現する過程を短い時間ではありますが楽しんで頂きたいと思います。	画用紙又はスケッチブック。鉛筆HB,4B,消しゴム。ご自身が描きたいと思われる野菜や花などのモチーフ。		10人
			中学生以上	

【芸術・芸能・スポーツ】

◆◆◆ 15. 体を動かす ◆◆◆

楽しく弾むバランスボール		荒井 佳子	60分	[バランスボール]
93	シニア世代に向けて医療用バランスボールを使用し曲に合わせて楽しく弾みます。また、皆で脳活性ゲームにもチャレンジしてみましょ。足を離してバランスをとったりする事はありません。楽しく有酸素運動ができます。	500円/1人(医療用バランスボールレンタル料)、運動しやすい服装、飲み物。裸足で行います。		5~8人まで
			65才以上70才まで	

楽しく動こう!健康リズム体操		栄森 容子	90分	[健康体操]
94	健康寿命を延ばし元気に過ごす為のプログラムです。簡単なリズム運動、認知症予防の脳トレ、呼吸法、ストレッチ、筋トレ等を配分良く行います。	金曜日(午後)、土曜日(終日)可 運動靴、タオル、水分補給の為の飲み物。動きやすい服装。		5人
			50才以上	

健康イス体操		栄森 容子	60分	[健康イス体操]
95	イスに座って行う健康体操です。音楽に合わせて無理なく楽しく動きます。認知症予防の脳トレも組み込んでいます。	金曜日(午後)、土曜日(終日)可 和室は不可。 運動靴、タオル、水分補給の為の飲み物。動きやすい服装。イス(背もたれのある物)		5人
			60才以上	

健美操		栄森 容子	60分	[健康体操]
96	健美操は、免疫力をあげる条件を満たしている体操です。身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くします。誰にでも出来るゆったりした体操です。	金曜日(午後)、土曜日(終日)可 タオル、水分補給の為の飲み物。動きやすい服装。		5人
			不問	

カポエラ体験		小田倉 悟志	120分	[カポエラ]
97	ブラジルの格闘技カポエラを体験してみましょう。基本的な蹴り・避けの動きやカポエラで使う楽器も触ってみて、運動不足解消や新しい体験をしてみましょう。	動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給の飲み物をご持参ください。日時は基本土日祝ですが、平日の場合はご相談ください。実費は特にございません。		1人
			5歳以上(4歳以下は要相談)	

起床時3分間ストレッチ(睡眠中の強ばり解し健康法)		鈴木 アモ	30~60分	[健康]
98	睡眠中に強ばる体や血流を起床時に3分間で自分で養生する講座です。手先で体幹主要三部位(頭皮、腸もみ、太股筋ほぐし)をストレッチしツボを刺激します。東洋医学系、用具不要、簡単にできます。不調、年齢ケアにも最適。施術所要時間3分。	筆記具、飲み物。手指爪は短く切ること。会議室(ご用意できない場合はご相談を)。資料実費/人300円。		2人
			中学生以上	

アビセラ体幹ストレッチ(加齢ケア・不調・術後の改善短縮)		鈴木 アモ	120分	[健康]
99	我孫子で発祥の自分でする療術的な体幹ストレッチ。用具不要、BGMIにのり体幹をほぐす「間接ストレッチ」、「直接ストレッチ」頭からつま先まで全身ほぐし、血管の若返りとツボ刺激と主要な筋肉を和らげる16パターンで構成の総合的健康法。施術所要時間15~20分	筆記具、飲み物、手鏡または机上鏡、手指爪は短く切ること。着衣:上下ともゆったりしたもの。資料代300円/1人 会議室を用意すること(ご用意できない場合はご相談を)。	中学生以上	2人
子どもでも使える護身術		染谷 宗秀	60~120分	[護身術]
100	男女4才から80才まで、誰でもできる護身術。	会場は市内どこでも可。月曜日・水曜日不可(その他の曜日は可)。	4才以上	10人以上

◆◆◆ 15. 音 楽 ◆◆◆

弾いてみよう!日本の楽器琴、三味線、薩摩琵琶		神山 さよ子	90分	[琴・三味線・琵琶]
101	楽器についての説明(歴史・弾き方) 琴(十三絃琴,十七絃琴)、三味線、薩摩琵琶の様々な奏法を体験し、即興による音楽創作もできます。	楽譜、楽器はこちらで用意します。無料。琴爪、三味線バチ等ありましたらお持ち下さい。	3才以上	2人
和楽器を使って楽しく脳トレ!!		神山 さよ子	90分	[琴・三味線・琵琶]
102	琴・三味線・琵琶を弾いて指を動かし 脳トレーニングをします。日本の伝統楽器の美しい音を楽しみながらします。	楽器、楽譜はこちらで用意します。琴爪、三味線バチ、ありましたらお持ち下さい。楽譜コピー代(実費)	10才以上	2人
心に響くカラオケの唄い方基礎講座		国定 正	60分	[カラオケ]
103	楽譜の勉強もしながらカラオケを楽しく学び、発表会への参加や、友達と楽しむカラオケを自信を持って唄えるようになります。新曲の勉強も行います。	日にちは応相談。カラオケ施設やアビスタ等でも可。音楽機材持込み可。場合により要資料代。	不問	1人
唄うように吹くハーモニカの基礎講座		国定 正	60分	[ハーモニカ]
104	初心者から大歓迎。楽譜、数字譜に慣れる数字譜の作り方読み方も勉強、唄と同じ呼吸で「唄うように吹く」ことを目指し、懐メロ、童謡にチャレンジ。もちろん新曲も。	日にちは応相談。ハーモニカは各自持参。場合により要資料代。カラオケ施設の他、アビスタ、近隣センター等でも可。	不問	1人
元気にイキイキ発声教室		陶山 高志	120分	[発声]
105	歌の発声を呼吸法などの基礎からわかりやすく教えます。声を出し歌を歌うことは、心肺機能の向上など健康にも大変よいものです。日頃のストレス発散のためにも大きな声で歌いましょう。初心者、経験者とも大歓迎。	土日祝の午前中のみ 資料代100円程度/1人	不問	3人
クラシック発声講座		陶山 高志	120分	[発声]
106	本格的なクラシックの発声を勉強してみたい方の講座です。簡単な楽曲を使い、腹式呼吸、支え、共鳴、脱力などの勉強をします。合唱をやられている方、ソロで勉強されている方、専門的な技術を身につけてみませんか。	土日祝の午前中のみ	不問	2人
らくらくピアノ		藤田 映美	90分	[大人ピアノ]
107	初めてピアノを弾く方にぴったりの大人向けのピアノ講座です。簡単なコードや指番号を使ってキーボードを活用し、両手で弾けるようサポートします。ピアノがない会場でも実施可能です。	教本別途(2000円程度/1冊)、ノート、筆記用具、キーボード(レンタル有 レンタル代として600円/月) キーボード購入の際はサポートも行います。	成人(中高年)	3人
初心者向けらくらくピアノ体験講座		藤田 映美	90分	[ピアノ]
108	楽譜が読めなくてもOK!簡単なコードと指番号を使い、数字で弾ける曲や好きな曲にも挑戦できます。初めての方でも楽しくピアノが弾ける講座です。	ピアノなしの会場でも実施可。キーボード7台貸出可。(持参もOK)。教材費500円。(体験1回)	50才以上	2人

箏・三味線入門		宮田 美智子	60分	[箏]
109	初めておこと・三味線にふれてみよう。楽しいお琴の音色で古い曲やよく知っている曲を弾いてみよう。	楽譜、爪、箏はこちらで用意します。箏使用料・楽譜・運搬費等300円程度/1人。最大人数10人。	小学生以上	1人
上手に歌うワンポイント基礎講座		森 チエ子	90分	[カラオケ]
110	誤嚥予防体操、声帯を強化する発声法なども取り入れながら、懐かしい歌、新しい歌、ポップス、バラード、演歌、歌謡曲などポイントをつかみ、楽しくわかりやすく練習していきます。	資料代150円程度/1人 音響装置(アンプやマイク)使用できる場所を希望。	成人	5人

◆◆◆ 16. 伝統・文芸・演芸 ◆◆◆

泣語会～聴く、書く、話す、涙の嘶～		泣石家 靈照	60分	[泣語]
111	人に語って聞かせることのできる「泣ける嘶」の作り方と話し方を一緒に学びましょう。涙を流す事はストレス解消に効果的です。物事に共感して流した涙は、頭の中に幸せホルモンを分泌されストレスフリーになります。	【ご準備いただく物】筆記用具/思い出 【実費】100円/1人※資料コピー代 【日時】土日祝日(時間は応相談)	高校生以上	5人
マジックを楽しもう		村越 邦雄	90分	[マジック]
112	マジックを見たり、聞いたり、試したり。皆で楽しみましょう。	特に指定なし	小学生以上	2人
★みんなで マジシャンになろう		村越 邦雄	60~90分	[マジック]
113	手近な材料で(簡単な物)受講者に用意をお願い致します。全員で楽しくマジックを行いたいと思います。後実際にマジックを演じて皆さんに観賞して頂きます。	参加人数や年代によって少々必要な場合があります(材料代)全体でも1000円位にしたいと考えております	小学生以上	3人