



令和3年12月発行

生涯学習 情報

第41号

「学び 活かし つながる」生涯学習をより身近に感じてもらうため、生涯学習センター（アビスタ）・湖北地区公民館（コホミン）を中心とした様々な学習やイベントの情報を発信していきます。



令和3年10月10日（日）「運動会で速く走れる！未来のオリンピック走り方教室」をテーマに、公民館講座のイベントが行われました。新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言解除後ではありましたが、当日のキャンセルなどもあり、慎重になっている様子が伺えました。2020年から始まったコロナ禍で、「新しい生活様式」の実践などが呼びかけられ、2年目の現在「マスク」「手指消毒」はもう日常として受け入れられています。

公民館の講座や公民館を利用する団体・個人の学習の方法も、それぞれが工夫し、ZOOM やネットの配信、ガイドラインに沿って実施、またそれぞれに合った対策を講じるなど with コロナとして、柔軟に対応し続けている様子が見られました。「正体見たり枯れ尾花」とはよく言ったもので、「新型コロナウイルス」が何者かわからない時には、すべてが疑わしく見え、疑心暗鬼を生じやすくなりますが、何者かが判れば、必要以上に恐れることはなく、冷静な判断ができるようになります。人類の歴史の中では、同じようなことが繰り返され、今に至っていることを鑑み、ゆっくり変化を受け入れるなど、自身にとっての with コロナを考えてみてはいかがでしょうか。

編集・発行

我孫子市教育委員会生涯学習課 企画調整担当(アビスタ内)

住所:我孫子市若松 26-4 ☎ 04-7182-0511

Pickup 「シニアのスマホ～生活インフラとして～」

コロナ禍で、生活スタイルの変化や消費の行動に変化が起きている中、モバイル・アプリの利用者も増加し、シニア世代にも、スマホ（スマートフォン）利用者が増えているといえます。キャッシュレス決済ではクレジットカード、デビットカード、電子マネーなどを登録したスマホで決済するスマホ決済や QR やバーコード決済など、進化を続けるスマホは生活インフラになってきています。

長寿大学の数ある学習テーマの中で、シニア世代に向けたスマホの学習は、それぞれの学習課題が同じシニア世代に共感できるもの。スマホデビューのきっかけになるかもしれません。



同期が先生！45期生（4年生） スマホの機能と活用を学習する

令和3年6月24日（木）湖北地区公民館（コホミン）第一学習室で、長寿大学45期生4学年が、「45期情報サイト等活用」～スマホを活用して学生生活をより豊かに～をテーマとした講義を実施しました。

講師は45期生広報委員が務め、操作実習も合わせて行うため、機種別のグループに分かれて学習しました。

—学習内容— 身近なIT機器であるスマホの機能を活用できること。

- ①自分のスマホを知る（機種・ストレージ容量・契約内容・使用量）
- ②自分のスマホの設定を知る（自分の設定を知ってこそ安心・安全・安全に使える）
- ③わからないことはネットで調べる（検索にはキーワードが重要・キーワードを変えて繰り返し検索する）
- ④ホーム画面は使い易いように整理する（よく使用するアプリは最初のホーム画面に）
- ⑤自分のスマホの取り扱い説明書を一読する（何が書かれているかを知る）

プロに学ぶ！46期生（3学年）「簡単スマホ教室」基礎編と応用編のランクに分かれ学習する

令和3年7月9日（金）湖北地区公民館第一学習室・第二学習室で、長寿大学46期3学年の「簡単スマホ教室」をテーマとした講義が実施されました。講師にドコモショップ柏西口店、菅野さん他を迎え、高齢者向けの「スマートフォンを触って、スマートフォンの便利さと楽しさを体験しましょう」を目標に基礎編と応用編に分かれて学習しました。学生からは、便利な機能がたくさんあることや、操作方法をもっと知りたい、色々覚えて楽しみたいなどの感想がありました。

With コロナ 感染症対策は？

長寿大学は、学習拠点が湖北地区公民館（コホミン）です。湖北地区公民館のガイドラインに沿って、手指の消毒、マスクの着用、体温測定などを行い、学習室の使用にあたっては、定員の半数で使用することや、換気を行うなど、感染対策を行っています。

また、入学式や卒業式の規模を縮小、校外学習の中止、激しい運動を伴う講座の中止など、感染リスクの高い学習については中止しています。

のびのび親子学級

のびのび運動会 ～負けないぞー！～

10月21日（木）、手賀沼公園で「のびのび運動会～負けないぞー！～」をテーマに学習が行われました。コロナの影響で学級生同士の交流の機会が少なくなってしまった中、今回は最後の学級で24組中21組の参加がありました。

アンパンマン体操から始まり、班対抗で「フープ電車」や「段ボールそり」などを行いました。また、チーム対抗では「しっぽ取り競争」や運動会定番の「玉入れ」、「つなひき」、「大玉ころがし」など、親子で楽しむ様子が見受けられました。



手賀沼公園



Baby のびのび親子学級 産後ケア～骨盤底筋エクササイズ～

10月15日（金）アビスタ1階ホールで「産後ケア～骨盤底筋エクササイズ～」をテーマに第4回の学習が行われました。講師に健康運動指導士、屋嘉部めぐみさんを迎え、産後・女性ホルモン・日常で意識したいことなど、自身の経験を交えながらの講義と「わずかな時間」・「〇〇しながら」でもできるエクササイズを紹介していただきました。エクササイズのポイントを直接指導するなど、丁寧に対応して頂きました。



家庭教育学級

10月14日（木）アビスタ1階ホールにて、「こころと体の大事な話」をテーマに第8回の学習が行われました。講師に、助産師小路和子さんを迎え、「新しい命の誕生、仕組みと奇跡について」や「今を大事に生きる」ではLGBTQについてなど、タブーとされてきた「性」について踏み込んだ内容でしたが、学級生の関心を寄せるテーマでした。

講師自身が、小・中・高の学校で「性」についてお話されていることもあり、説得力のある講義でした。学級生には質疑応答では時間が足りず、個別に対応されるなど、好評を博していました。



With コロナ
感染症対策は？

学級講座では、我孫子地区公民館のガイドラインに沿って、手指の消毒、マスク着用、入室前の検温（親子、講師）、話し合いは対面を避け横並びや、大人数で円座する際は向いの人とは2メートル以上の距離を取ること、学級・講座に合った対策を取っています。また、感染対策について協力をお願いするチラシを配布しています。

熟年備学

対象年齢：40歳以上の市民

生前整理でスッキリ！～物と心と情報を整理する～

10月8日（金）アビスタホールで「生前整理でスッキリ！～物と心と情報を整理する～」をテーマに第8回の学習が行われました。講師に、生前整理アドバイザー認定指導員の徳山弘美さんを迎え、「生前整理とは」から「生前整理のメリット」や「生前整理に必要な力」や「物の整理するときの考え方」物と心と情報に分け講義を行いました。「生前整理」は、元気だからこそ、気持ちが明るいうちだからこそできること、それが自分の人生を更に楽しむことに繋がると話し、学級生からは前向きに捉える感想が多くありました。



アビコでなんでも学び隊

対象年齢：小・中学生

My 望遠鏡で月を見よう！～星座盤の見方もバッチリ～

8月17日（火）アビスタホールで「My 望遠鏡で月を見よう！～星座盤の見方もバッチリ！～」をテーマに学習が行われました。講師に東葛星見隊さんを迎え、レンズと望遠鏡の仕組みやアイピースを使い正しい望遠鏡の見方、望遠鏡キッドの説明・組み立てから作った望遠鏡での、ピントの合わせ方などを学びました。応募多数の中、小学4年生から6年生で定員20人の参加がありました。

この日は、雨天のため月を見ることはできませんでしたが、参加者からは望遠鏡を作れて楽しかったことや講師の星の話に感動したなどの感想があり好評でした。



©手賀沼のうなぎちゃん

With コロナ
感染症対策は？

アビコでなんでも学び隊では、講座メニューから調理の講座を中止、人数が多い講座や激しい運動を伴う講座の中止など、講座内容から対策しました。全9回の各回募集のため、名札を回収しないタイプの物に変えました。

アビスタ

施設の with コロナ感染対策は？

- 来館者のマスク着用と検温
- 職員のマスク着用と検温
- 消毒の徹底
- 適切な換気
- 受付等におけるパーティション等の設置
- 利用者カードの提出
- 「感染症対策チェックシート」の提出

アビスタの食事エリアはプラットのみとしています。

- ・食事可能な場所での、食事をする際の常時換気、黙食やパーティションの設置、ソーシャルディスタンスの徹底。
- ・学習室を午前・午後の連続で使用する団体が**食事を取る**際には、黙食、適度な距離、食事以外のマスク着用、対面の禁止などを呼び掛けています。



©手賀沼のうなぎちゃん

個人学習室やフリースペース、ロビーなどで水分補給以外の食事は**不可**です。

不特定多数が使用するアビスタの託児室も**食事不可**です。



成人式

～御成人おめでとうございます～

成人式の御案内

日時：令和4（2022）年1月9日（日）

場所：けやきプラザ ふれあいホール

第1部 我孫子中学校区

受付 10時00分～ 式典 10時30分～11時00分

第2部 湖北中・湖北台中学校区及び我孫子特別支援学校卒業の方

受付 11時30分～ 式典 12時00分～12時30分

第3部 久寺家中・布佐中学校区

受付 13時15分～ 式典 13時45分～14時15分

第4部 白山中学校区

受付 14時45分～ 式典 15時15分～15時45分

当日は入場者カードをご持参ください。

With コロナ
感染症対策は？



- ・式典は4部制による出席数の分散化
- ・式典時間の短縮（例年1時間→30分）
- ・会場入口での手指消毒、検温
- ・入場者カードにより出席者の把握
- ・入場者と退場者の出入口を分け、交差を回避
- ・記念品を全対象者に事前に送付し、当日の配布した場合の接触リスクを回避。
- ・式典会場の消毒
- ・スタッフの感染予防対策（手袋・マスク着用）
- ・式典の様子を録画配信し、来場出来なかった新成人やご家族にも雰囲気シェア



©千賀沼のうまちゃん

期間：令和4年1月8日（金）～1月31日（月）

場所：杉村楚人冠記念館・旧井上家住宅

新成人の方は、成人式の案内状や身分証などを窓口に表示すると、1月31日（日）まで、杉村楚人冠記念館の入館料が無料になります。

撮影

スポット



©千賀沼のうまちゃん

感染症拡大防止のご協力に感謝いたします！



©千賀沼のうまちゃん

施設では、出来る限りの感染防止対策を徹底しておりますが、施設の利用者、学級・講座・イベントに参加された皆さまの一人一人の心掛け無くして、感染防止はできません。感染防止対策にご協力頂き感謝申し上げます。

今後もまた、感染症拡大や緊急事態宣言により、使用の制限がされることもあるかと思いますが、新しい生活様式での感染防止対策へのご協力をお願い致します。また、施設では、検温や手指消毒、施設利用者カードの提出やチェックシートの提出等実施しております。引き続きご協力をお願い致します。

アビスタの駐車場利用方法が変わりました！

**24時間出庫が
可能になりました**



変更前		変更後
支払方法	千円札・硬貨	千円札・硬貨 クレジットカード IC決済（交通系など）
事前精算機	なし	1台設置
駐車料金	入庫から1時間無料 以降1時間ごとに100円	入庫から1時間無料 以降1時間ごとに100円 入庫から24時間最大500円 夜間（午後8時から午前8時まで）最大300円
入出庫時間	入庫時間：午前8時30分から午後9時 出庫時間：午前8時30分から午後9時30分	入庫時間：午前6時から午後9時30分 出庫時間：24時間

※駐車券の紛失が多発しております。駐車券を紛失されますと、利用時間に関わらず24時間最大500円をいただくこととなりますのでご注意ください。

※精算機等のトラブルは精算機横のインターフォンをご利用ください。



悪天候の時には、事前精算機のご利用をお勧めします！
精算後は15分以内に出庫して下さい。



昨年、好評を博した市制施行50周年記念「山下清展」から1年、山下清画伯ファンには記憶に新しいところではないでしょうか。あの「長岡の花火」のチラシとチケットは「清さん、お帰り。」「ただいま」と呼応する我孫子ならではのものです！あなたの山下清画伯コレクションに、我孫子ブースとして思い出を残したいという方、チラシ&チケットのセットを差し上げます！



「生涯学習情報」41号をご覧になって、希望される方はアビスタの2階事務所までお越しください。展示で残ったものですので、チラシの中には半分に折られているものもあります。また、数に限りがありますので、無くなり次第終了となります。