

2年目を迎え新たな学びのステージへ！



# さやま 市民大学 News No.3

## 第3号

### Contents

<b>ググーンとパワーアップ！</b>	・さやま市民大学 学長 小山 周三 .....	2
	・さやま市民大学 運営委員長 土田 博	
	・NPO 法人さやま協働ネット 副代表理事 大室 英子	
<b>地域連携推進室から シリーズ活躍中！</b>	・さやマーチ ・レインボークラブ ・狭山ふるさと会 .....	3
<b>特集 新たな学びのステージへ 私たちがサポートします！</b>	・まちづくり担い手養成講座 ・地域ジャーナリスト養成講座 ・まちのガーデナー養成講座 .....	4
	・狭山地域ふるさと学講座 ・健康づくり・介護予防サポーター養成講座 ・パパ・ママのお助け隊養成講座 .....	5
	・ウォーキング講座 ・いきがい講座 ・狭山の歴史講座 .....	6
	・パソコン講座(中級・実用) ・実用英会話講座 ・さやまの生活文化伝承講座 .....	7
<b>Topics</b>	・入学式 ・体育祭 ・学園祭 ・さやま市民大学後期開講・募集予定 ・編集後記 .....	8

# ググーンとパワーアップ！

## 「らしさ」と「ならでは」の市民大学価値創りに挑戦

さやま市民大学 学長 小山 周三



二期生を迎え入れた「さやま市民大学」は、お陰様で順調に講座の運営が進んでいます。大事な運営を担う講座リーダー並びにスタッフの皆様のご尽力に感謝いたします。講座の改廃も幅広く審議・検討した結果、今年度は「狭山地域ふるさと学」のような新たな講座も加わりました。定員を上回る受講生が集まり、狭山の地域魅力の再発見に触れ、学びを楽しんでいます。これまでの講座に加え新たに3講座が開講されますのでご期待下さい。「社会・地域」「市民」「行政」の各ニーズに配慮しながら、前例にとらわれず、柔軟な講座づくりを進めていきます。私たちは、開講すべき講座とその内容を通じて、さやま市民大学の「らしさ」と「ならでは」の特色を出していかなばなりません。講座修了時に「やりがいと生きがいが見つかった」「地域を見る目が変わった」という受講生を送り出したいのです。「さやま市民大学があって良かった」という成果を生み出すことが私たちの使命です。

## 受講生の思いを大切にサポートします

さやま市民大学 運営委員長 土田 博



今年度の市民大学講座は、3コース13講座、310名の受講生でスタートしました。後期には4講座の開講を計画中です。学ぶ目的は、自己実現や住みよいまちづくりに役立てたい等、元気な高齢者が増えていることが多くの受講生に繋がったと思います。2年目の大学運営に関して昨年度の反省を踏まえ、充実した学びの場を提供したいと考えます。そのために、次の事項に留意し運営します。

### 1. さやま市民大学実施要綱に基づく運営

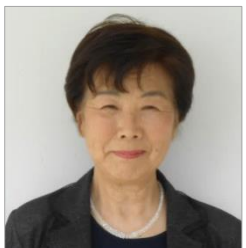
設立の原点に立ち返り、目的・理念を重視しながら活動をすすめます。

### 2. 受講生の思いを大切にサポートする

受講生の入学目的達成のサポートは、講座リーダー及びスタッフ、コースマネジャー、運営委員が一体となり行います。また修了後の地域貢献や仲間づくりとして、地域連携推進室や同窓会組織の更なる活用が図られます。何卒ご理解、ご協力をお願い致します。

## 元気な狭山を支える人づくりと人を活かす仕組みづくり

NPO 法人さやま協働ネット 副代表理事 大室 英子



さやま市民大学の二年目にあたる平成27年度は、310名の受講生を迎えスタートしました。また講座も今年度より、まちづくりコース、健康・福祉コース、いきがいコースと3コースになり内容もより一層充実させ密度も増してまいりました、加えてあらたに一部公開講座も試行されます。

ご承知のように、この大学は狭山元気プラザと早稲田大学のキャンパスが学びの拠点となっています。これらの施設を活動の場としておおいに活用し、年間行事をとおして従来培ってきた経験も重ねつつ、闊達で活力ある体験をもとにクラスの仲間や地域との繋がりを育み、更なる自己研鑽が出来ますよう願っています。そして修了後には学んだ成果を私たちふるさと狭山の発展のために活かさせていただけたらと期待しています。

「元気な狭山を支える人づくりと人を活かす仕組みづくり」の理念に基づき一年間を有意義に、そして学園生活をエンジョイされることを望んでいます。

## 推進室からはばたきました！「さやマーチ」

地域連携推進室から立ち上がった団体、「さやマーチ」。12名のメンバーの代表は本橋真紀子さんです。産後ケアを広め、参加者同士の交流から育児の孤立を防ぐことを目的として、平成26年度の「パパ・ママお助け隊養成学科」を修了したメンバーによって設立されました。

活動は月に1回。「バランスボールエクササイズ」で体力回復をめざし、「コミュニケーションワーク」で話し合います。最後に自宅でできる簡単なエクササイズ「セルフケア」を学んで終了です。出産後は子供中心の話題がほとんどになり、なかなか自分の話、仕事や人生の話などをする機会が無くなるのが通常です。しかしここでは、一人の女性、一人の人間として自分の言葉で話をする中で、参加者同士の濃い人間関係を作っていきます。派遣型の保育もあり、安心してエクササイズにも励めます。



シリーズ

活躍中！

ホットな修了生団体を紹介します。

### 「レインボークラブ」とは？

名称：レインボークラブ  
 代表：木下 保子（きのした やすこ）  
 設立：平成 26 年 12 月 22 日  
 構成人数：7 人  
 設立趣旨：レインボークラブ体操で筋力の衰えを防ぎ、健康寿命を伸ばし元気なまち狭山を目指す。

### 「まちじゅう 健幸サロン」 レインボークラブ (^^♪ 笑顔の花咲くサロンをお届けします ^^♪)

レインボークラブ6名は中山美喜子・相談役と「七名の彩り」で狭山の健康寿命延伸の担い手になろうと「出前サロン」を実践しています。参加する皆様が気軽に継続できる健やかな身体づくりが目標。明るく楽しい仲間づくりを配慮したプログラム編成。更に知恵と工夫でしなやかにご要望にも応えます。現在、富士見集会所で（月1回・第4月曜日）体操を中心に活動中！参加者のきらりと輝く汗と弾んだ声は何よりの応援歌！筋力の衰えを防ぎ程よく鍛えて行う脳トレとの複合運動、レクリエーションダンス、歌って鍛える口腔機能…などと心地よいプログラム編成。

私達は笑顔の花咲くサロンと健やかな幸せを目指す人達の伴走者であり続けたいです。既にご予約も頂いています。よろしくお願いたします。（大黒美耶 記）



### 「狭山ふるさと会」とは？

名称：狭山ふるさと会  
 代表：島田 公江（しまだ きみえ）  
 設立：平成 27 年 2 月 6 日  
 構成人数：25 人  
 設立趣旨：市の魅力を知る機会を提供し、狭山を生活拠点とする思いを醸成する事業を展開する。

### 狭山を知り 狭山を体験し 狭山で仲間を作ろう！

子供たちが狭山を「ふるさと」と想い将来共に狭山を生活拠点としてほしいという思いから、「狭山ふるさと会」を立ち上げました。

子供たちとその親世代に狭山の魅力を知る機会を提供し、狭山の文化を伝え、仲間作りを支援したいと思っています。現在、七夕まつり時のイベント「〇×クイズ」を開催する計画を進めています。「見る七夕」から「参加する七夕」になればと思います。今後は、「夏季子供大学」や「ふるさと子ども検定」のようなイベントも考えています。

また、活動の一助になればと、さやま市民大学まちづくりコース「狭山地域ふるさと学」講座の運営も担当し、受講生共々狭山に埋もれた地域資源やまちづくりについて、勉強を進めています。ふるさと会の活動を進めていくには、様々な人材が必要です。同じ思いの方を募り、たくさんの方と一緒に活動していきたいと願っています。



Series No.3



# 新たな学びのステージへ

## 市民大学の中核を担う！

まちづくり担い手養成講座

講座リーダー 草野 喜実勝



まちづくり担い手養成講座は、平成22年度の狭山元気大学試行コース「CB 起業コース」が始まりで、その修了生22名がそのまま「街活さやま」を設立しました。そして24年度の「地域・プロデューサー養成講座」、25年度「まちづくり担い手養成コース」、26年度「まちづくり担い手養成学科」、そして今年度と4年間「まちづくり」一筋に講座企画と運営に携わってまいりました。

勿論講座企画については小山学長の懇切丁寧なアドバイス、ご指導の賜物ではありますが、市民大学の理念、目的、運営方法など全てについて、市民大学の中核を担うもともと市民大学らしい講座であるという自覚と信念をもってスタッフ一同努力を続けています。

## 「発見と感動」を合言葉に

地域ジャーナリスト養成講座

講座リーダー 米田 香子



「何のために学ぶのか」という目的を明確にするため、馴れ親しんできた「ジャーナル学科」から「地域ジャーナリスト養成講座」に講座名を変更し、今期、新たなスタートを切りました。

本講座では、狭山市の「今」を題材とした情報を発信するために、人と会い、人と情報をつないで、よりよく暮らせる「まちづくり」の一端を担う「地域ジャーナリスト」の養成をしています。

具体的には、「発見と感動」を合言葉に、狭山市で活躍する人やお勧めスポット、注目の取り組みなどを取材して、小冊子や『さやマルシェ』で発信できるように学びます。パソコン（インターネットを含む）やデジカメは必須アイテムです。

講師の澤野久美子先生の熱い思いに共感する講座リーダーとスタッフ3名は「地域ジャーナリスト」を目指す受講生をサポートします。

## 明るく元気な花のまちに！

まちのガーデナー養成講座

講座リーダー 関谷 道雄



庭園、庭造りという、一部の人が取り組むイメージがあります。しかし、ガーデニングという言葉はより多くの人たちが身近に感じ、気楽に「やってみようかな」という気持ちを起こさせるようです。実際、全国各地でガーデニングに取り組む多くの人たちがいます。また、一歩進んで一般の人たちに自宅の庭を開放するオープンガーデンや公共の場所などを花や緑で飾るコミュニティーガーデンに取り組む人たちが増えています。

本講座は園芸の基礎知識や先進地の様子、プランニングなどを学び、花のまちづくりを担う人材の育成と仲間づくりを目指します。受講生同士の交流を盛んにし、楽しく学ぶとともにガーデニングの知識と技能を生かして明るく元気な花のまち「狭山市」につなげます。

# 私たちがサポートします！

## 地域資源の発掘ふるさと意識の醸成

狭山地域ふるさと学講座

講座リーダー 川口 彰久

本年度新設された本講座の狙いは、①狭山市の地域資源やまちづくりに興味のある方々と、②歴史、文化、自然、産業に係る狭山の魅力を掘り起して、③市民の共有財産とすること、および、④受講生の皆様が学習を通じて、仲間を作り、ふるさと意識を醸成し、郷土愛を深め、情報発信力を高めることです。これらを具現化するために、狭山市に縁のある有識者の方々に講師をお願い致しました。講座の運営は、狭山ふるさと会が担当します。狭山ふるさと会はさやま市民大学まちづくり担い手養成学科を修了した一期生が立ち上げた団体で、活動方針は子供たちや若者が狭山をふるさとと想える気持ちを醸成する事業を提供することです。ふるさと会の狙いは講座と合致しており、我々スタッフは受講生の皆様を支援するとともに、自らも狭山の魅力の学習に励みます。



## 健康づくりは地域の多くの人と共に

健康づくり・介護予防サポーター養成講座 講座リーダー 塩野谷 守夫

この講座では、健康づくり・介護予防サポーターを養成します。生活していく中で健康を考えない日は恐らくないと思います。また、これからの自分を考えると、介護予防の必要性についても考えることが多いのではないのでしょうか。私たちサポーター3名は『ホスピタリティ』精神にのっとり受講生の皆様が修了時に『受けて良かった』『学びをこれから地域社会や生涯に生かそう』とお考えになれるよう、コミュニケーションはもとより、脳トレ、ゲーム、すこやか体操などなど、受講生の皆様と共に学び、意志の疎通をはかりつつ授業を見守っていく覚悟です。健康づくりは地域の多くの人と関わり、話をし、実践することが第一。それに続くものが自分は生涯介護を受けないように生活したいということだと思います。さまざまなことをこの講座から感じ取って頂くようサポートいたします。受講生の皆様のご協力をお願い致します。



## 子供を支え親を支える

パパ・ママのお助け隊養成講座

講座リーダー 石川 まち丞

4月17日に船出をした『乳幼児期』のパパ・ママ講座は今年で6年目を迎え、修了生は100名を超えます。修了後は様々なサークル等で子育て支援を担っており、年々地域に貢献する意識が高まっているように思います。そして後期からは学童期の子供を対象とした子育て支援の講座がスタートしますので、児童期全般の学びが可能となりました。

さて、この講座の特長は、子供を保育室に預けて学ぶ子育て中のママが半数を占めるということです。この若い世代とシニア世代の方たちが同じ空間の中で「子育てとは何か…」「パパ・ママのお助け隊としてどのような支援が望ましいのか…」等の学びを深めます。この1年「子供を支えることで親を支えることができる」という基本に立ち返り、親と同じ目線に立って子育てをサポートできるお助け隊の養成を目指します。





# 新たな学びのステージへ

## 健康増進のための運動不足解消

ウォーキング講座

講座リーダー 小林 常男



ウォーキング講座は、過去2年間「トレッキング学科」として開講をしてきましたが、今年度大幅にリニューアルをすることになりました。安全な山歩きの基本を学ぶことを目標にスタート致しました。受講生は23名（男性17名、女性6名）が入学をしまして4班編成にしました。

第2回授業の「共通科目 協働とまちづくり」では講座オリエンテーションを行いました。受講生の皆さんより自己紹介とこの度の受講目的等を発表して頂きました。大半の方は、退職後の有効な時間の使い方や、健康増進のための運動不足解消等を「ウォーキング講座」に期待して応募されています。この1年間講師、受講生、スタッフ一同仲良く、楽しい講座にしていきたいと思えます。

## 華麗なる加齢を目指して！

いきがい講座

講座リーダー 関 紀文



いきがい講座の学び舎は首都圏に浮かぶ緑の島「狭山丘陵」に位置した早稲田大学所沢キャンパスです。自然環境に恵まれたキャンパスで「いきがいとは何か」を学び、華麗なる加齢を目指して「健康長寿の秘訣」を学びます。修了後は生きがいや仲間づくり、地域活動を通して生き生き充実人生の再発見を目指します。少子高齢化と生活の質の変化が進む社会の中でどのように生きていくのか、人生80年、第2のステージをいかに生きるかを学ぶことが重要であり、いきがい講座はまさにそのニーズに答える講座です。

私たちチーム「トトロ」は講師を補佐し、報告・連絡・相談を徹底し、受講生と情報の共有を図り、トトロの森のキャンパスライフを発信します。受講生活が楽しくなければ何も発見できません。楽しく強い思い出を沢山作り、いきがい講座を受講して良かったと思っただけのサポートを目指します。

## 狭山市の魅力を再発見

狭山の歴史講座

講座リーダー 伊深 勝彦



地域固有の自然・文化・歴史資源を活かした観光（エコツーリズム）で街を元気にするには「街のだれに聞いても自分の街の歴史をすぐに答えられる」人材の育成が必要と言われています。

「狭山の歴史講座」は狭山の歴史・文化財の学習を通して、狭山市の魅力を再発見することにより郷土愛を深め、豊かな地域づくり街づくりにつなげて行こうとするものです。「学習」は「楽習」だ！これは高橋講師のモットーです。

受講生の皆さんが元氣プラザでの座学と市内9地区の史跡・文化財めぐりを通して狭山の歴史を楽しく学んで貰えるよう講座リーダー・スタッフ一同はサポート致します。そしてエコツーリズムで狭山を元気にする第一歩として、学んだ成果を是非市内外の多くの知人・友人に話をして頂きたいと思えます。このことが狭山市活性化につながると思っています。

# 私たちがサポートします！

## 市民活動に便利な機能を学びます

パソコン講座

(中級) 講座リーダー 荒井 浩二  
(実用) 講座リーダー 荒木 一晴

平成27年度のパソコン講座は昨年とは異なり装いも新たに受講生を迎えました。本年度より2講座制(中級・実用)となりました。ワードは中級クラスで主に図解とグラフの利用、デジタル写真の活用、長文作成機能などを、実用クラスは紙面づくりのレイアウトを学びます。インターネット、電子メールでは市民活動に便利な機能を学び、エクセルでは中級クラスは関数を主体に入力サポートの基礎を学習した後、データのビジュアル化、データベース機能について学び、実用クラスで請求書の作成、売り上げデータの集計、顧客住所録の作成、社員情報の統計などを学びます。また、発表会、説明会などで不可欠のパワーポイント基礎を学習します。講座の進行は各リーダーがスタッフとの共同で運営し、講師はITシステムの企画、教育指導の専門企業として実績のある日本情報システム(株)の専任講師が担当します。私たちスタッフは、受講生の皆様が講師の指導内容を十分理解できるよう一人一人に目を配ってサポートしたいと考えております。



## おもてなしの気持ちを大切に！

実用英会話講座

講座リーダー 中山 洸

2年目を迎えた市民大学で新たに実用英会話講座がスタートしました。私たちが応援するこの講座の狙いは、日常生活の中で想定される会話のやりとりを英語で積極的に言い出せるようにすることです。何かの機会と同席した外国人に英語で語りかけようとしたが実際には切り出せず、「こんな時は何と言ったらいいのだろう」と悔しい思いをした人も多いと思います。

講座では教材『PASSPORT plus』(Oxford Univ. Press)を用い、来日した外国人に対する旅行案内やおもてなしを仮想テーマとして自分の意思や感情を英語表現することを目的としています。東京五輪が決まり、昨年は1341万人の外国人が日本を訪れました。今後日本社会は益々グローバル化し実用英会話を身につけることが必至となるでしょう。この1年をかけて英会話の基礎を習得しましょう。



## 人々の記憶を記録に

特別講座 さやまの生活文化伝承講座

講座リーダー 村田 光平

本講座は、昭和30年代の市内の普通の人々の生活文化(生業[なりわい]を中心とした、年中行事、食文化など)体験の、聴き書き学習をすることから始めます。これらの資料は市内にはあまり遺っておりません。今、遺さないやがて消えてしまうことが懸念されるからです。

「当時の人々の記憶を記録に」「先人の知恵を学び、それを現代に活かす」これが、本講座の目的です。

私たちスタッフは、受講生の皆様が、講座中は勿論、講座修了後も生活文化伝承事業調査活動がしやすいように、サポートさせていただきます。







## 第2回さやま市民大学入学式

平成27年4月10日(金)、狭山元気プラザ体育館において第2回入学式が行われました。まちづくりコース、健康・福祉コース、いきがいコースの12講座と、特別講座に入学の310名が一堂に会し、和やかな雰囲気の中で新たな学びのスタートをきりました。

教育長挨拶や学長式辞、来賓祝辞に続いて行われた第2部では、本年度第1回の講座が開かれました。元狭山市立博物館長の高橋光昭先生による講義「狭山市の歴史概観」では、古代から近代にかけての狭山の壮大な歴史と狭山市の誕生から現在に至るまでの様子が語られました。



## 体育祭 会場：狭山市民総合体育館（智光山公園内） 日程：9月26日（土）予定

仲間との連携が強まる体育祭。そして、他の講座で学ぶ受講生ともふれ合い、交歓の場にもなります。今年度は受講生も参加して企画、運営しますので、楽しい体育祭をご期待ください。

## 学園祭 会場：狭山元気プラザ（旧狭山台北小学校） 日程：11月27日（金）～29日（日）予定

講座ごとに、学びや活動の成果を展示、発表、実演します。さらに修了生や関係団体と共催して“食の屋台”も出店します。市民の皆様との親睦を深められればと思います。

## さやま市民大学 平成27年度の後期講座のお知らせ

後期開講は下記の講座を予定しております。  
詳細は広報、ホームページ、さやマルシェ等で掲載致します。

- |          |  |
|----------|--|
| まちづくりコース | 「地域の防災リーダー養成講座」<br>「食と農のコミュニティビジネス講座」          |
| 健康・福祉コース | 「子ども見守り隊養成講座」（仮称）<br>「地域包括ケアシステムサポーター養成講座」（仮称） |
| 特別講座     | 「若者発！狭山の魅力発信ツアー講座」（仮称）                         |



平成26年度地域の防災リーダー養成学科

## さやま市民大学のホームページもご覧下さい。

Webの「さやマルシェ」では日々新しい記事を更新しています。

さやま市民大学

検索



スマートフォン用QRコード

### 編集後記

今号の特集は、「新たな学びのステージへ 私たちがサポートします」です。講座内容も新たになり、多くのスタッフが係わって、より成果を期待する講座運営の意気込みが伝わってきます。

尚、この誌面に載せられないフレッシュな記事は、ウェブサイト「さやマルシェ」に掲載しています。更に充実した情報発信をしますので、皆さまのご協力をお願いします。

広報委員長 諸井 寿夫

### 「さやま市民大学 News」No.3

発行日：平成27年7月1日

発行：さやま市民大学・NPO法人さやま協働ネット

編集：さやま市民大学広報委員会

〒350-1304 狭山市狭山台1-21 狭山元気プラザ

TEL.04-2968-6885 FAX.04-2959-2785

E-Mail：shimindaigaku@sayama-kyoudou.or.jp

URL：http://sayama-portal.jp/shimindaigaku/

さやま市民大学は、狭山市が設置し、運営はNPO法人さやま協働ネットが受託しています。