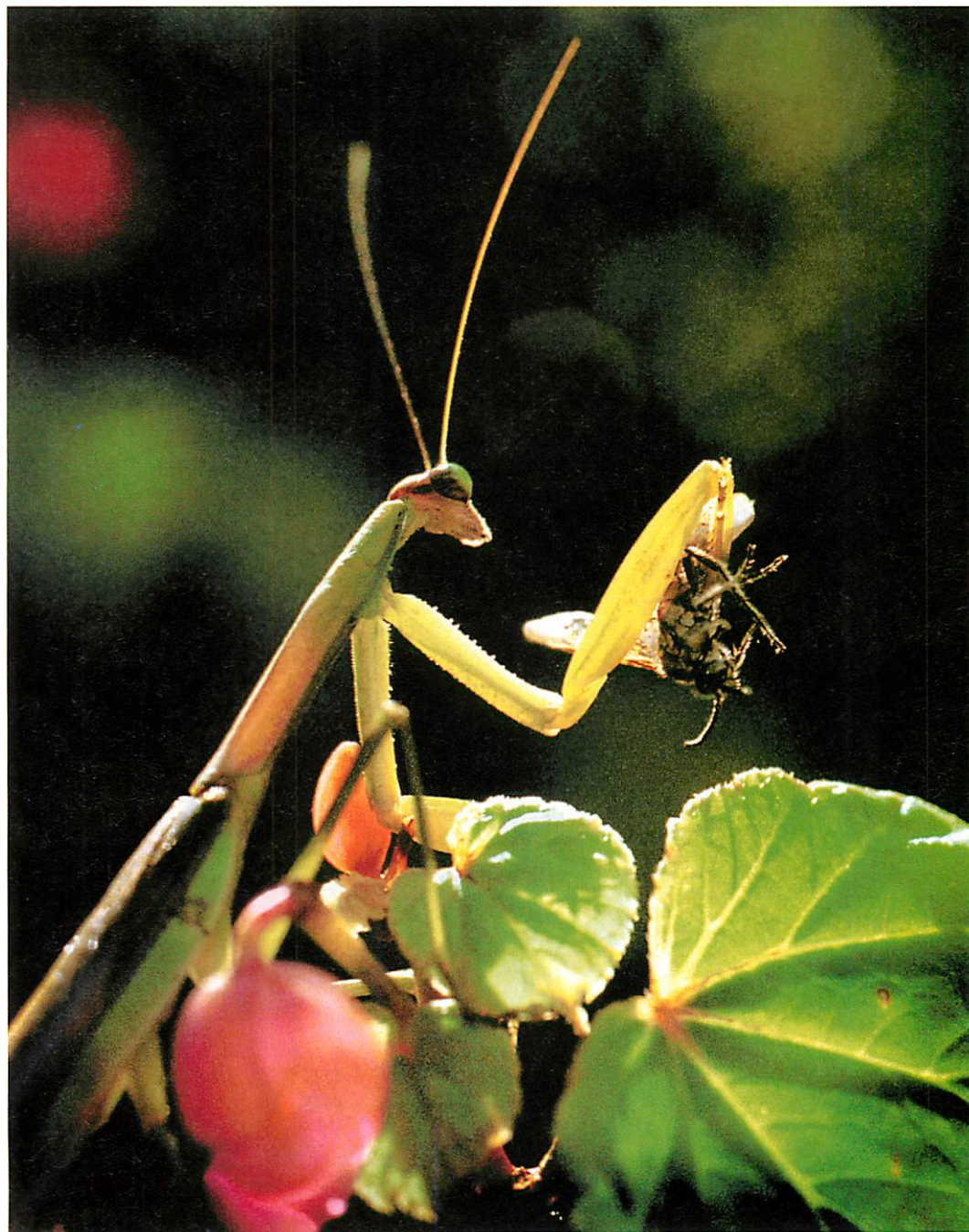


Stage Up

2002年

10月号

生涯学習情報誌
ステージ・アップ
通巻 No. 114



「捕食」(カマキリ) 撮影：川口 道明

もくじ

8 6 2

特集 「川崎おやし連」座談会
生涯学習ア・ラ・カルト
イベントパーク

川崎市生涯学習プラザ 施設貸館のご案内

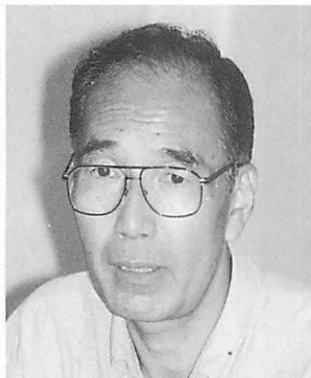
発行・(財)川崎市生涯学習振興事業団
〈ホームページ〉 <http://www.kpal.or.jp>

〒211-0064 川崎市中原区今井南町514-1
TEL 044 (733) 5560(代)/FAX 044 (739) 0085
ステージ・アップ直通 TEL 044 (733) 5811 E-メール: stage-up@kpal.or.jp

特集 「川崎おやじ連」座談会

1980年代から90年代、男たちが高度経済成長のレールの上を突っ走っていた時、生活者として様々な学習、地域活動に取り組んでいた妻たちは、父親を家庭と地域に連れ戻し、ともに子育てしようと真剣でした。妻たちのやむにやまれぬ気持ちに応えた男たちが、市民館などの講座で学ぶ中で気づき、グループを作り次々と自主的に地域活動を始めました。その3つのグループが、新しいおやじ像をめざしてネットワーク、パートナーシップづくりのために「川崎おやじ連」を結成。その後、2つの団体が加わり、現在活動を続けています。そこで、川崎おやじ連に参加している5団体の方々に、会発足のいきさつや活動の様子をうかがいました。

丸山幸一氏（おやじの会「いたか」）



司会 「地域に眼を向けるおやじ達」というテーマで座談会を進めていきたいと思えます。最初に活動を始めるきっかけをお聞かせください。

大下 「いたか」の大下です。1982年の9月に妻から「菅生こども文化センターで父親家庭教育学級が開かれるので、出たらどう」と言われました。その頃、私はサラリーマンで、年齢的にも中堅で仕事が面白くどっぷり浸かっていて、地域と家庭にはほとんどいませんでした。開講までの間、夫婦げんかになったり葛藤もあったのですが「カミさんの顔をたてて行ってやるか」と参加しました。

井野行義氏（ま・いい会）



講座は2週間に1回のペースで、土曜日の夜に10回組まれていました。3回ぐらいまではうとうとして、「何でこんなことをしなければならないのか」と思っていました。そのうち面白くなってきました。仕事を離れて同年代の男たちと会って、地域のこと、子どものこと、家庭のこと、夫婦のことなどを話していくうちに「へエー、こんな世界があったのか」という新鮮な驚きがありました。

相庭隆氏（なごみ中野島おやじの会）



講座が終わった後で、「このまま会社人間に戻ってしまうのはもったいないので自分たちで集ろう」ということになり、第2土曜日夜7、8人ぐらいで集まりました。そこで、「おー、お父さん、いたか！」と子どもから言われたという会員の話

<出席者>

- 大下 勝巳氏（おやじの会「いたか」）
- 丸山 幸一氏（おやじの会「いたか」）
- 井野 行義氏（ま・いい会）
- 矢沢 耕一氏（おやじ考）
- 田中 憲治氏（虹ヶ丘コミュニティルームおやじの会）
- 相庭 隆氏（なごみ中野島おやじの会）
- <司 会> 京 利幸（ステージ・アップスタッフ）

新ライフスタイル つながりひろがる

から、会の名称を「いたか」に決め、男たちの地域活動を始めました。子どもがお父さんを必要としている時に、ちゃんと家庭と地域にお父さんがいたか！？ということをお問われ続けて以来20年になります。

丸山 「いたか」の丸山です。中学校が荒れている頃だったので、「父親がふんばってくれないと荒れが止められないよ」という話があったり、こども文化センターの職員からの強い働きかけもあって出席しました。最近では、子どもからも手が離れて、地域の中でということが我々に出来るのかに目を向けています。

井野 「ま・いい会」の井野です。88年に、高津市民館で「お母さんの教育講座」が行われ、その中でお父さんたちを取り込むことになり、まんまと乗ったのが私を含め3人でした。講座の中で子どものことを聞かれた時に答えられず、自分の子どものことなのに何にも知らなかったことに気づいてショックでした。それからいろんな形で子どもとも話をするようになりました。翌年は、お父さんも一緒に参加しようとして「お父さんとお母さんの教育講座」が行われ、夫婦で1年間参加しました。それまで私は、職場の人以外の男性との接点がありませんでした。講座に集った人たちと、年齢を考えず気楽につき合えて新鮮でした。毎回講座が終わると、反省会と称して飲み会があり、いろいろな話が出て、これも楽しかったです。同じ団塊の世代で気が合って人間的なつながりが出来て、1年後の講座終了時には、自分たちで続けることになりました。会の名前をどうするかということになり、私の口癖「ま、いいか」がいいだろうと男性は言ったのですが、女性に「そんなふざけた名前はダメ」と反対されたので投票で決めました。

矢沢 「麻生おやじ考」の矢沢です。発足のきっかけは91年、麻生市民館の「男とおやじの家族考」に参加したことです。地域で男たちのつながりを作りたいということで募集がありました。これを見た奥さんたちが「一度行ってらっしゃい！」と背中を押し、出る羽目になりました。初日は、みんなおずおずして、何をどうしたらいいのかわかりませんでした。そ

のときの市民館の担当職員も同じ「おやじ」でした。おやじたちの気持ちが手に取るようにわかってビールを用意していました。おやじたちは「この会に出れば、毎回ありつけるな」と単純に考えていました。プログラムは座学だけでなく、旧東海道の石畳を歩く企画もあり、家族で参加し面白かったです。次の年も「パートⅡ」があり、終了後にこのまま解散するのは惜しいと「おやじ考」が誕生しました。

田中 「虹ヶ丘コミュニティルームおやじの会」の田中です。

拓くおやじたち 地域は共育の場

このルームは公共施設から遠い虹ヶ丘地区に集会所を作って欲しいと市議会に陳情し、1998年12月、小学校の余裕教室を整備して、地域の人たちが集える場所として誕生したもので、川崎での第1号です。このルームの管理・運営をする指導員のお父さんたちが集まり会が発足したんです。「みんなで何かやろうよ」という話になり、ボランティアで街路樹の手入れをはじめました。その後町内を花でいっぱいにする「花街道」活動になり、いまでは250カ所に花を植えることができました。ちょっと広げすぎて手が回らない状態になってしまいましたが…。

相庭 「なごみ中野島おやじの会」の相庭です。私たちの会は、川崎市から委託された民間の学童ホールに集う子どもの親で作っている会です。発足のきっかけは、学童ホールができた翌年の96年の夏、父母の親睦を深めようとホールの庭の草むしりをした後、庭でパーベキューをしたんです。ビールを飲んで和気あいあいと談笑していた時、お母さんたちから、男たちに「飲むだけでなく、もう少し学童で何か出来ないの?」と言われたんです。その時、いい気分だったので「よし、今日からおやじの会を作るか!」ということから、会を設立したのです。年を重ねるごとに人数も増え、子どもたちにいろいろな体験をさせようと話し合い、おやじの会主催の行事、ペットボトルロケット、ホテルの鑑賞、スキーなどを実施するようになりました。

司会 皆さんの活動は、働き盛りの最中に地域にかかわり、自主活動をはじめたことに特徴があります。そこで新たな発見や出会いなどがありましたか。

相庭 最初の頃は、おやじたちは何をしたらよいかかわからなく、行事の中で手持ち無沙汰になりがちでした。運がいいことにお母さんの中に世田谷区の学童ホールの指導員がいて、いろいろな情報を持っていて、我々が知りたいことを教えてくれました。現在、親も楽しめて子どもも喜ぶ遊びを企画したり、バザーで物を売り収益は二の次にして、その達成感、満足感を味わうことが定着してきています。

田中 「おやじの会」では、コミュニティルームの指導員と

一緒に持ち回りで「郷土を語る」という催しをしましたが、大変好評でした。郷土料理や郷土の酒を取り寄せて、郷土の自慢話をするのですが、家族や子どもも集まりたいへんにぎやかです。地域の中で初めて顔を合わせる人もいました。その中で、お父さんが仕事人間で、これまで地域の集まりに顔を出したことがないという人の娘さんが「こういう会が地域にあり、お父さんが安心していただける場所があるのはいいね」と喜んでいて、という話を耳にしました。「おやじの会」は、いろんな活動を重ねていくうちに、地域や学校とのつながりができてきましたね。先日も、小学校の2・3年生と一緒にアンズやウメを採りました。

矢沢 「おやじ考」の10周年を行った時、いままでかわりがあった方々においていただきました。お寺の和尚さん、知的障害者のリハビリ施設の担当者、ガラス工芸の先生、おやじ連の方々など、たくさんの方に来ていただきました。「おやじ考」をやっている「これだけ地域とのつながりができてよかった」と思いました。「おやじ考」のメンバーは働き盛りがほとんどで、社会の動きに直接向き合っています。リストラの大波を被り転職した人もいます。会に参加していると、他の仲間の情報も聞けます。横のつながりができて、がんばれる要素になっています。

最近、どうやって奥さんたちを会に取り込もうかと悩んでいます。「いたかの会」や「ま・いい会」のように奥さんたちにも参加して欲しいのですが…。2・3年前から「奥様お手をどうぞ!」というタイトルで、男たちが料理を作って奥さんたちを招待し、何とか気に入ってもらおうと行っていますが、まだまだおやじたちの取り込み努力が足りないようです。

井野 発足した頃は、親子で合宿などをして楽しかったですね。会の中では、自分の子、他人の子の区別なく、悪いことをしたらみんなが叱ってくれる、そんな関係になりました。近くに信頼できる親戚ができたみたいな感じですね。

人との関わりでは、知的障害者の「日曜ふれあい広場」に1年間参加して、いろんなグループの人たちと知り合いました。他に、地域の寝たきりのお年寄りを1年に1回花見に連れ



大下勝巳氏 (おやじの会「いたか」)



矢沢耕一氏 (おやじ考)



田中憲治氏 (虹ヶ丘コミュニティルームおやじの会)

で行くこともしました。その方をマンションの5階から狭い階段をおぼって降ろし、車いすで会場まで連れていくのですが、車いすを押してみても、道路事情の悪さを実感しました。これはとても貴重な体験でしたね。

仕事とはちがう新たな生きがい発見

大下 私は働き盛りの40歳の時に、仕事をしながら同時に地域の中に居場所を見つけ、会社とはちがう生きがい、やりがい、友達がいがあるということを知って良かったと思います。テレビにいくつものチャンネルがあるように、人間も、仕事だけのチャンネルでは本当の生きた人間といえないことを、地域を知ってわかりました。職業人としてのチャンネルのほかに、家庭ではおやじであり、夫でもある。地域に出れば、町会の一員であり、住民であり、おじさんであったりする。本来たくさんのチャンネルを持っていないといけない。

「いたかの会」は、最初は男たちだけでした。妻たちは「講座に出るのをあんなに嫌っていた男たちが、会を作ってから、楽しい様子で帰ってくる。何かあるにちがいない、様子を見てこなくちゃ」ということで、訪ねてきました。それで、そのまま居つき、現在はおやじの会とは名ばかりで、夫婦の会になっています。夫婦が家の中で暮らしていると妻と夫という一つのチャンネルだけでしか相手を見ていないけれど、会に夫婦で出かけていき、一人の人間として相手を見たとき、妻も多くのチャンネルを持っているのを発見しました。

地域での活動は、義務的にやるのではなく、楽しい、面白いと感じたからこそ長く続いていると思います。地域は年齢も会社も肩書きも一切関係なく、横のつながりで関係が広がっていきます。仕事の話はあまりしないで、違った世界に生きる人々と地域人として、一人のおじさんとしてかかわっていこうということなんです。

丸山 私はどちらかという後向きの人間でした。何かをしようとする時、物事を否定的に考えるところがありました。「いたかの会」では、何か提案があると誰も否定はしません。止めようとも言わないし「失敗したら失敗したでいいではないか」と割り切っている。何とかなるという割り切り方は、



楽しみ方の一つで、それがあるととても動きやすい。この考え方が仕事にも生かされるようになり、こういう考えに出会って自分が前向きになったと感じます。否定しない人生、前を向いて生きていくことを教えてくれた場所が「いたかの会」だと感謝しています。

司会 ところで、94年に「おやじ連」が発足した時の「キックオフ宣言」には、ユーモアとペーソスがありますね。

大下 「おやじ連」を結成するにあたり、何かメッセージを出そうということになりました。たまたま岩手県の花巻市にある「イーハトーブ館」に行った時に、ふと思いついたので。宮沢賢治の「雨ニモマケズ」という詩を借りて、男の思いを何とか形にできないかと。元の詩をコピーして皆に配り、この詩に男の心情を表したらどうか提案したらみんなが賛成してくれて、各会で話し合ってもらいました。そして寿司屋の2階に集まり、一行一行検討し合った結果できたんです。妻たちの反応はサッパリで、おやじたちだけの自己満足でしたが、遊び心は男たちの方が強いのでしょうか。「妻ノ手ノ平デオドッテイルフリヲシ」というフレーズは、男の強がりとか抵抗とか、ツッパリみたいな気持を表したかったんです。

司会 最後に、各会のこれからについてお聞かせください。

田中 発足して4年ぐらいなので、コミュニテイルームを含めて地域で模索している状態です。5年先、10年先を目安に、

「川崎おやじ連」キックオフ（旗揚げ）宣言（1994年2月13日）

平成おやじ版 雨ニモマケズ

雨ニモマケズ	ヨク人ノ話ヲキキ	北ニ企業戦士ヤ会社人間アレバ
ストレスニモマケズ	ソシテ能書キヲタレス	ツマラナイカラヤメロトイ
上司ニモ部下ノ突キ上げニモマケズ	イナカノ親ノ老イノ果テノ	ヒトリノトキハ自分ヲミツメ
丈夫ナ心臓ヲモチ	寝タキリノ暮ラシヲオモイヤリ	子ドモトイレバ子ドモニカエリ
欲ハナク 決シテイバラズ	東ニ濡レ落ち葉ノオヤジアレバ	ヨメトシュウトメ仲ヲトリモチ
妻ノ手ノ平デオドッテイルフリヲシ	行ッテ グチヲキイテヤリ	デシャバリモセズ
満員電車ニオシコマレ	西ニツカレタ父アレバ	シリゴミモセズ
アカチョウチンノ ノレンヨクグリ	行ッテ オヤジノ集マリニ誘イ	シッカリ地域ニ根ヲオロス
アラユルコトヲ	南ニカカア天下ノ家アレバ	ソウイウオヤジニ
ジブンヲ カンジョウウイレズニ	行ッテコワガラナクテモイイトイ	ワタシハナリタイ

現状でいいのか、皆に負担をかけ過ぎていないか、いろんな面で反省しているところです。今後も、楽しく生き生きとやれるようなコミュニティーにして行きたいし、「おやじの会」でありたいと思っています。

井野 これからは夫婦が共通話題を出し合うことが非常に大事だと、最近つくづく思うようになってきました。

子どもは成人したら終わりだから、夫婦で話し合えること、お互いに尊重し合う姿勢が会の中で作れるといいです。そのことを基本にすえながらイベントを組んでいるし、今後も続けていきたいです。あと、これは実現するかどうかわかりませんが、いつでもみんなが集える活動場所「パートナーホーム」が作ればいいと語り合っています。

地域社会が必要とする役割担いたい

大下 子育ては終わりましたが、今、自分の子の親から地域のおじさんへと役割転換を図っているところです。今年も宮前、多摩の区民祭に竹笛と竹ぼっくりを持って参加したいと思っています。子育てとは、親が子どもを育てるだけでなく、子どもも親を育てている。親と子の育ち合い、それが子育てだと思います。だから今、子育てをしているお父さんは仕事で忙しいけれど、忙しいからこそ子どもにかかわってほしい。そして職業人とは違う自分を育てていただきたい。私たちも地域のおじさんとして子どもたちにかかわる一方、自らの「市民力」を強化し、これからの地域社会が必要とする新しい役割を担っていきたいと思っています。

丸山 利害関係のないつきあいをもっと増やしていきたい。子どもから教えられることは結構あります。地域の中でも教えられることがいっぱいあって、もっともっと地域に入っていかなければいけないと思っています。

相庭 私たちの会は、学校のバザーに参加していますが、他に地域とのかかわりがまだありません。地域に飛び込みしっかり根っこをはやして、「おやじの会」として何かやれたらと思っています。子どもとのかかわりを深めていくために、どんな行事をやったら楽しいのか、そんな中で誰の子であろうと、「悪いことは悪い、ダメ!」と言い合える子どもと親の関係を、学童から地域に広げていきたいですね。地域の中でのお父さん、お母さんになれたらと思います。

矢沢 これからの課題としてのキーワードは3つ。「つながり」「コミュニケーション」「自己実現」です。

高度経済成長期には物とか金が大事で、人と人との「つながり」は二の次でしたが、低成長になってようやく物・金信仰から、人と人との「つながり」が大事になってきました。家族関係、親子関係の中で、つながりがいかに大切かということが注目されてきています。「コミュニケーション」では、自分の言いたいことを相手に伝える。伝えるだけではだめで、相手にわかってもらえること。逆に、相手の言いたいことを、自分がしっかり聞いて理解することです。夫婦でも、家族でも、子ども同士でも、学校関係でもコミュニケーションが大きな課題です。「自己実現」は自分のやりたいこと、興味のあることに取り組むことが、生きがいにつながっていくと思

っています。この3つがこれからの地域、おやじの会、家族、そしておやじ自身の共通の課題ではないかと思っています。

司会 長時間にわたり貴重なお話を聞かせていただき、ありがとうございました。

■「川崎おやじ連」プロフィール■

1994年、「男のライフスタイルと夫婦・家族・地域を考える」をテーマに、「おやじの会・いたか」「ま・いい会」「おやじ考」の3団体で結成。記念イベントとして、評論家の樋口恵子さんの講演会を開催。樋口さんは当時、生活者として自立していない男性を「粗大ゴミ」「濡れ落ち葉」と呼び話題を集めていた。その樋口さんから、「ぬれ落ち葉 乾いて自力で 舞い上げれ」とエールを送られたという。

「川崎おやじ連」のこれまでの活動は、交流スポーツ大会、感動体験発表会、まちづくりシンポジウム開催、父の日記念イベントと多彩。98年には「おやじとして、市民として今、何ができるか」をテーマに、県下のおやじの会14団体が集い「おやじサミット in 川崎」を開催。2000年、神奈川高齢者文化祭で世代間意見交流会を企画実施。その後2団体が加わり、現在は5団体で月1回、運営委員会を行っている。

おやじの会 「いたか」

1982年発足。会員は40代～60代の男女27人
活動目標「地域を生きる地域で老いる 女と男のまちづくり 夫婦のライフスタイル再発見」。
連絡先：☎044 (976) 0303 大下さん

ま・いい会

1990年発足。会員は50代29人（うち夫婦10組）
活動目標「遊び心と感動する心 人と人との豊かなふれあい 生きるテーマ追求」。連絡先：☎044 (833) 9129 井野さん

おやじ考

1991年発足。会員は50代～70代の男性32人
活動目標「自分をみがく、カミさん安心、家事を楽しみ、地域いきいき」。連絡先：☎044 (955) 3463 矢沢さん

虹ヶ丘コミュニティーおやじの会

1999年発足。会員は50代～70代の男性15人
活動目標「虹ヶ丘の街に緑の風と赤い花を！そのために汗をかこう」。連絡先：☎044 (988) 7602 田中さん

なごみ中野島おやじの会

1996年発足。会員は30代40代の男性25人。
活動目標「子育ての中で会員相互の理解を深め、親睦を図る」。連絡先：☎044 (944) 6915 岡田さん

●まなぶ●

シニアのための

「じっくり取り組むパソコン講座」開催

「パソコンの使い方は一通り教わったけど、なかなか使いこなせない」というシニアの方を対象に、パソコン講座を開催します。この機会にもう一度パソコンとじっくり向き合って勉強してみませんか？

- しっかり学ぶ「はがき文面の作成と住所録」講座
11月25日(月)・26日(火) 10時～16時 全2回
- インターネット・E-mail使いこなし講座
12月6日・13日・20日 金曜10時～16時 全3回
- デジカメ使いこなし講座(撮影のコツと画像処理)
12月16日(月)・17日(火) 10時～16時 全2回

※会場…川崎市生涯学習プラザ
 ※対象…川崎市在住・在勤で50歳以上のシニア世代
 ※定員…各10人(抽選) ※受講料…各5000円
 ☆はがきでの申し込みになります。締め切りは各講座とも開催日の10日前まで(必着)
 ☆詳細は、パンフレットをご覧ください。パンフレットは当事業団のほかに、各市民館の情報コーナーにも置いてあります。また、生涯現役クラブのホームページでもご覧いただけます。 <http://www.ageless-net.com>

問い合わせ 学習事業室・生涯現役IT事業係
 ☎044(738)1561/Fax(733)0008

資格取得支援講座受講生募集

- ◆社会保険労務士◆
- 【期間】11月30日～平成15年3月29日土曜全16回
- 【時間】9時半～16時半(3回)
12時半～16時半(13回)
- 【会場】新百合21ビル 地下2階 研修室
(財)川崎市生涯学習振興事業団 新百合分室
(小田急線新百合ヶ丘駅北口徒歩2分)
- 【費用】受講料45,000円、教材費15,000円
- 【定員】60人(応募者多数の場合は抽選、定員に満たない場合は中止になることもあります)
- 【申込方法】10月15日(火)～25日(金)の間に電話・はがき・Faxで受け付けます。
はがき・Faxの場合は郵便番号・住所・氏名・☎・講座名を記入してください(締切日必着)。電話の受け付け時間は、火～金曜の10時～16時。
- 【あて先】〒215-0004麻生区万福寺1-2-2新百合21ビル
(財)川崎市生涯学習振興事業団「資格取得支援」係

問い合わせ 新百合分室 ☎044(952)5000/Fax044(952)1350

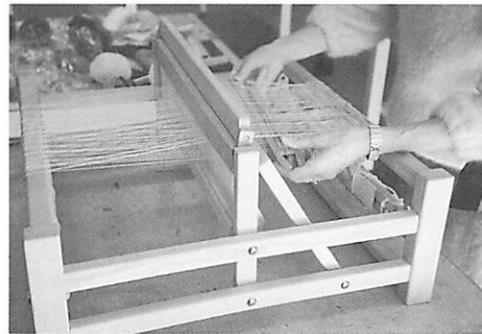
生涯学習ア

●はぐくむ●

体験してみませんか

素朴で温かな味わいの「はた織り」

たて糸とよこ糸の組み合わせによって、さまざまな色合いが生まれる「はた織り」。青少年創作センターでは、卓上織り機12台と、大型のはた織り機3台を使って年3回、



小学生や成人を対象に「はた織り教室」を開催しています。秋・冬の教室では毛糸を使ってマフラーやタペストリーを、

夏には麻の素材でテーブルセンターなどを作っています。

何でも簡単に手に入る時代にあって「はた織り」は作る過程がゆっくり楽しめます。一度体験してみませんか。

問い合わせ 川崎市青少年創作センター ☎044(911)1510

川崎市子どもの権利に関する条例—その16

川崎市子どもの権利委員会近況報告

川崎市が実施する、子どもに関わる施策の中での子どもの権利状況を検証する第三者機関「川崎市子どもの権利委員会」は、昨年9月に立ち上がり丸1年が経ちました。この委員会の委員の任期は3年で、今期は「子どもの参加の検証」をすること、「子どもの権利に関する行動計画への意見」をまとめることが使命となっています。権利委員会の話し合い・調査の資料として、今年の春『川崎市子どもの権利に関する実態・意識調査』というアンケートを、川崎市内に住むおとな・子ども(対象は無作為に選ばせていただきました)と、施設の職員、全部で約7000名の方をお願いし、約半数の方から回答をいただきました。ご協力いただいた皆様には、この場をお借りしてお礼申し上げます。皆様からいただいた回答は今後の活動に生かしながらまとめていきますが、この結果を中間報告書という形で冊子にまとめました。関心のある方は事務局にご連絡ください。今後も川崎の子どもの参加について様々な角度から検証していきたいと考えています。そのためにも皆様にご意見・ご協力をいただくことがあります。よろしくお願いいたします。

問い合わせ 市民局人権・男女共同参画室 ☎044(200)2344

※このコーナーでは(財)川崎市生涯学習振興事業団の事業や関連施設の紹介をしています。

ラ・カルト

●たのしむ●

トレーニング室をリニューアル

高津スポーツセンター

社会の高齢化に伴って「いきいきと充実した生活の第一歩は健康づくりから」と言われています。自分の状態に合わせてマシンを使い、体力アップしてみませんか。

高津スポーツセンターではこのほど、トレーニング室のマシンをリニューアルしました。全身の筋肉をバランスよく鍛えるマシンを11種類導入し、いっそう使いやすくなりました。「運動不足を解消したい」「ダイエットしたい」という方にもお勧めです。いい汗かいて爽快感を味わってみませんか。

問い合わせ 高津スポーツセンター ☎044(813)6531



●さがす●

仲間づくりのお手伝いをします

市内42ヵ所の公共施設に設置されている「ふれあいネット」の端末機は、施設の利用申し込み以外にも皆様が活用できる多くの情報を引き出すことができます。

サークルに入って学びたい、仲間に出会いたいという場合には、画面の「情報の提供」→「情報の種類で探す」→「団体・グループ情報」の項目に順次ふれますと、あなたが学びたいサークルの分野が表示されます。さらに、希望分野別に画面にふれていくと、各サークルの活動内容や拠点、入会条件などを見ることができ、あなたの希望にあったグループに出会えるかもしれません。しかも、必要な情報をその場で印刷することもできます。

また、仲間を増やしたいとお考えの団体・グループの新規登録やすでに登録している内容の変更も随時受け付けておりますのでご連絡ください。こちらから調査用紙をお送りします。

問い合わせ 学習情報室 ☎044(233)6250

ハート & ハーモニー Vol.26

マシン・エアロビクス

「エアロビクス」とは「酸素を取り入れながら続ける運動」のことで、1970年にアメリカのクーパー博士が提唱しました。テキサス州ダラスには、健康で快適な身体運動の研究と普及を目指した「クーパー・エアロビクスセンター」があり、千葉県には提携している日本エアロビクスセンターがあります。

現代社会のライフスタイルでは、身体の快適な状態を保つには適度な有酸素運動が欠かせません。ウォーキング、ジョギング、サイクリング、スイミング、クロスカントリースキーなどの、気持ち良く汗をかく運動ですが、多くは屋外のスポーツです。気候と環境に恵まれていれば、自然に近いスポーツが好まれるのはもっともなことです。

とはいえ、最近では室内の人工環境でのエアロビクス運動を好む人も増えているようです。そのための一人で行うマシンもいろいろ工夫されています。代表的なものはトレッドミル(ランニングマシン)、固定バイク、ステップマシンで、それぞれに負荷が自由に調節できる、消費エネルギーが分かる、新聞やテレビを見ながらできる、関節への負担が少ない、などの天候以外のメリットもあります。

アメリカ市場では時速20kmのトレーニングもできる本格的なトレッドミルが10万円程度で買え、ホテルのフィットネスルームには注意書きだけで自己責任で使えるエアロビクス・マシン類とタオル、ミネラルウォーターが置いてあるのが普通です。

日本の数分の1という値段の安さは、家庭用としての普及も進んでいる事をうかがわせますが、その最大の差は住宅事情でしょう。日本では自動車だけはなんとか置き場を工面して保有していますが、エアロビクス・マシンのために同じ工面をするという発想はほとんどありません。どちらが健康必需品かという優先順位以前の問題です。

その一方で、都会に住めば外出時にバリアフリーの遅れた街で階段や歩道橋で歩くことが多いものの、郊外では自動車で移動するので歩く機会がほとんどと言われます。自転車も台数が多い割にはオランダのように専用道路が整備されていないので、ちょっとした移動で楽をする道具に終わっています。

無意識のうちにエアロビクスを行う機会を増やし、十分になるように意識的に補充する、という生活の仕組みとライフスタイルを作り上げることは、社会的にも個人的にも、様々な実例を参考にしながらであれば、実現することは出来そうな気がします。

(健康教育担当 スポーツドクター 野田晴彦)

情報コーナー イベントパーク 講座・コンサート他

●ランチタイムコンサート～ピオラとピアノ

10月16日(水)12時15分開演、市役所第3庁舎ロビー。出演は細川亜維子(ピオラ)、秦江里奈(ピアノ)。シューマン「序奏とアレグロ」他。無料。☎(222)8821の文化財団。

●秋の朗読会～名作の旅

10月30日(水)14時開演、中原市民館。主催は川崎朗読の会「うずら」。日本文学作品の朗読他。無料。当日直接。☎(751)3742の水口さん。

●神奈川の浮世絵展～江の嶋・鎌倉・三浦

10月7日(月)～26日(土)まで。砂子の里資料館。江戸後期の作品約50展を展示。無料。日・祝休館。☎(222)0310。

●ミニ画廊スナック琴写真展①風景・花②紅葉

①は10月7日(月)～19日(土)。きらく会の作品。②は10月21日(月)～11月2日(土)。久保栄の作品。☎(544)0507。

●市民ミュージアム企画展～フランス人画家ピゴーの世界

10月27日(日)まで。江戸の面影を残す明治中期の日本を描いた作品320点。月曜休館。一般900円、大高生500円、中学生以下と65歳以上は無料。☎(754)4500。

●展示会～見てみよう幸・今・昔

10月19日(土)20日(日)9時半から、幸市民館体育室。幸区の歴史を写真と資料で紹介。主催は地域セミナー「幸区まちの自分史づくり」企画運営委員会。☎(541)3910の幸市民館。

●簿記2級能力検定準備講座

10月21日～来年2月6日の月・木曜18時15分から、全25回。場所は労働会館。先着35人。受講料22000円、教材費1700円。☎10月6日(日)9時より電話で。☎(222)4416。

●手話入門講習会

10月31日～12月19日の毎木曜13時半から、全8回。場所は多摩川の里身体障害者福祉会館。35人、抽選。無料。☎10月17日(木)までに往復はがきに住所・氏名・年齢・☎・「手話」と記し、〒214-0012多摩区中野島6-13-5の同館。☎(935)1359。

●日本女子大学公開講座

10月開講の▽オペラを楽しむ▽社会生活の中の心理学▽生活と色彩他の受講生を募集中。場所は同大学西生田生涯学習センター。詳細は☎(945)3323。

●玉川大学公開講座

10月開講の▽箱根の森を歩く▽生き物ウォッチング▽初めての俳句▽読むフランス語他の受講生を募集中。詳細は☎042(739)8895の同大継続学習センター。

●昭和音楽大学公開講座～古典派音楽演奏について

11月9日(土)13時半から、昭和音楽芸術学院。ハイドン、モーツァルトを中心に、有田正広・同大教授が実演奏を交えて解説。受講料2000円。先着150人。要予約。☎(953)1230の同大生涯学習センター。

●川崎市民プラザ囲碁大会

11月3日(祝)9時開会。200人、抽選。参加費大人1000円、中学生以下500円。クラス別トーナメント方式。クラス区分(棋力)はA…5段以上▽B…3～4段▽C…初段～2段▽D…1級～3級▽E…4級以下。☎10月11日(金)までに往復はがきに住所、氏名、年齢、☎、棋力を記し〒213-0014高津区新作1-19-1「市民プラザ囲碁大会」係。☎(888)3131。

●南身館フェスティバル

11月2日(土)3日(祝)10時～15時。場所は南部身体障害者福祉会館。バザー、製品の展示即売、模擬店。☎(244)3971。

●会員募集～童謡・唱歌・叙情歌を歌いましょう

毎月第4金曜13時半から練習。場所は溝ノ口の靴ホールビル4階。10月の練習は25日(金)。受講料1回1500円。☎(812)6090靴ホールの岡野さん。

●「パソコンクラブウェブ」会員募集

月3回土曜10時～11時半。場所は幸市民館。中高年初心者でノートパソコンを持参できる方が対象。入会金1000円、月会費3000円。☎(544)8954の今井さん。

●「続・音楽劇」メンバー・スタッフ募集

10月～来年3月まで月3～4回ワークショップを開催。歌、ダンス、芝居を創作し発表。初回は10月5日(土)。参加費無料。対象は中学生～20歳まで。☎(935)3333の多摩市民館。

表紙写真 撮影者からひとこと

捕食したカマキリを数年ぶりに観た
『ナンニチモ タベテイナインダ
ジャマシナイデクレヨ』
「ごめんね 豪華な食事ができて
よかったね アブよ南無…」
「こんなシーンをじっと待つのも大変ですね」
「いいえ 彼らの棲みかを訪ね
偶然の出会いを大切に するんです
だが今日もみんな留守だったりして」
アブを応援し カマキリに声援をおくり
彼らから いろんな事を教えられています
日本写真作家協会会員 川口 道明

川崎市生涯学習プラザ 施設貸館のご案内

川崎市生涯学習プラザは、市民の皆様の学習要求に応え、学習活動の場として利用いただく通年開館の施設で、高校生以上で構成された団体に貸し出しています。講演会、会議、研修、サークル活動、ダンス、卓球、合唱・演奏などにご利用ください。(年末年始、施設の点検・保守のときは臨時休館)

◆施設…会議室4室 大会議室1室 和室 多目的ルーム フィットネスルーム

◆交通…JR武蔵小杉駅から徒歩12分/東横線武蔵小杉駅または元住吉駅から徒歩8分

◆使用時間帯…午前9時～12時まで 午後1時～5時まで 夜間 5時半～9時まで

多目的ルーム・フィットネスルームは午前9時から2時間単位で利用できます。

◆申し込み…会議室は使用する3ヵ月前の同じ日から使用の3日前まで受け付けます。

多目的ルーム・フィットネスルームは使用する月の3ヵ月前の月初(平日)に抽選します。

◆問い合わせ…料金及び詳細については☎044(733)5560 川崎市生涯学習振興事業団まで

※事業団のホームページに「施設利用案内」がありますのでご覧ください。 <http://www.kpal.or.jp>