

Stage Up

生涯学習情報誌
ステージ・アップ
2007年2月1日発行
隔月発行・通巻No.154

もくじ

- 7 情報ポケット
- 6 施設めぐり 川崎市青少年の家
- 4 特集 かわさき市民アカデミー
- 3 まち・ひと・多面体
- 2 健康みちしるべ／くらし百景 歌壇



安田毅彦 画 「紅白椿」

誌上ギャラリー

川崎市市民ミュージアム所蔵。大きさは四十六・四×二十三・五センチメートル。昭和四十九年、川崎市は市政五十周年を記念して川崎の「木」として椿を選定した。椿は花も葉も美しく、日本が世界に誇る花木である。毅彦は梅に次いで椿を愛し、作品も多く描いている。

発行・(財)川崎市生涯学習財団
〈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 TEL 044 (233) 6250 E-メール: stage-up@kpal.or.jp

当財団は市民の主体的な学びと活動を支援するため諸事業を推進しています。

情報ポケット

財団主催の各種講座の案内やお知らせ

かわさき市民アカデミー

2007年度前期の注目講座を紹介します

かわさき市民アカデミーでは、2007年度前期、45の講座・ワークショップを開設します(4・5ページをご覧ください)。人文学、社会科学、自然科学などの各分野の研究者やジャーナリスト、評論家、実務経験者が、刺激的な講義を展開します。このコーナーでは、内容が新たになった「ボランティアコース」について紹介します。

◆ボランティアⅠ

自然体験活動についての基礎的な知識と方法を理解し、講義形式ではなく日帰り、宿泊の活動を取り入れ、体験活動法をベースに講座を実施します。06年度より、実習を多くとっていましたが、07年度は講習の中でさらに指導補助体験を導入します。この講座を修了すると「CONEの指導者」としての資格を取得できます。CONE(自然体験活動推進協議会)とは、全国約300の団体が連携し、安全でかつ豊かな自然体験活動を推進する協議会のことです。CONE指導者になると、さまざまな活動や、自然体験活動に関する情報を得ることができます。

◆ボランティアⅡ

これまでに、かわさき市民アカデミーの「傾聴ボランティア養成講座」を受講された方で、更にステップアップを望む方のための講座です。この講座を修了すると、NPO法人ホ

ールファミリーケア協会の本講座(40時間)修了と同等の「修了証」が貰え、また、同協会主催の「スキルアップ講座」への参加資格が得られます。高齢社会において高齢者一人ひとりが生き生きと、かつ、元気に生きられる社会を実現することを目的としています。現状では、元気な高齢者が地域における同世代の他の高齢者の相談相手になったり、話し相手になったりする相互扶助活動を進めています。傾聴ボランティア講座の修了生は、高齢者の個人宅、各種高齢者施設、病院等で活躍しており、将来的に注目されています。

◆ボランティアⅢ

世界は紛争が絶えず、貧困もなかなか撲滅されません。人道支援にかかる理論とその実際について、現地で支援を展開するNGO(非政府組織)や国連の視点を中心に学びます。講師は世界的規模で活動を繰り広げるNGO「ピースウィンズジャパン」のスタッフや関係者で、市民として何ができるか、参加者と共に考えます。

11コースで新会員を募集

「音楽Ⅰ」「美術Ⅱ」「社会の思想Ⅰ」「社会の思想Ⅱ」「社会の思想Ⅲ」「人間の思想Ⅰ」「歴史」「暮らしの中の科学」「環境とみどり」「みどり学Ⅰ」「みどり学Ⅱ」のコースで新会員を募集します。会員は専門のコースに所属し、継続的な学習をすすめます。会員になると昼間部の講座やワークショップについては、聴講生より優先的に受講できます。また、受講数が年間で2講座を超えると受講料が割安になります。

パソコンセミナー受講生募集

3月に開催予定の8講座をご案内します。パソコンの基礎から応用まで幅広い内容で行っています。申込締切日を過ぎても空いている場合もありますので詳しくはお問い合わせください。

◆難易度… [やさしい] ☆⇒★⇒★★⇒★★★⇒★★★★⇒★★★★☆ [難しい]

講座名	難易度	講座No.	開催日	受講料	申込締切
ゆっくりじっくりWORD入門	★	3-A	3/2(金)	5,000円	2/9(金)
EXCEL初級	★★	3-B	3/5(月)・6(火)	13,000円	2/13(火)
ゆっくりじっくりEXCEL入門	★	3-C	3/9(金)	5,000円	2/16(金)
パソコン入門	☆	3-D	3/14(水)・15(木)	13,000円	2/21(水)
デジタル画像合成講座	★★	3-E	3/16(金)	5,000円	2/23(金)
WORD初級	★★	3-F	3/22(木)・23(金)	13,000円	3/1(木)
EXCEL中級	★★★★☆	3-G	3/28(水)・29(木)	13,000円	3/7(水)
簡単アニメーション作成講座	★★	3-H	3/30(金)	5,000円	3/9(金)

■受講時間…9:30~16:30(昼休憩1時間あり)

■対象…18歳以上 3-A、3-C、3-E、3-Hは概ね50歳以上。定員各15人

■会場…川崎市生涯学習プラザ 3階研修室

■申し込み…はがき・Fax・電話で。希望講座No.、〒、住所、氏名(ふりがな)、☎、Fax、年齢、受講目的を明記

〒211-0064 中原区今井南町514-1 川崎市生涯学習財団 事業推進室 パソコンセミナー係

問い合わせ 事業推進室 ☎044(733)5894/Fax(733)6697

財団が管理運営する施設を紹介

施設めぐり



「ほのぼののスクール」のガーデンパーティーで大鍋を囲む子どもたち



「青少年の家フェスタ」の準備をする青年ボランティア(昨年)

育ち合い分かち合い心豊かに
—川崎市青少年の家—

宮前区の宮崎台駅から徒歩12分、緑豊かな丘に「川崎市青少年の家」があります。同所は、宿泊研修を通して社会性と情操を養い、心身共に健全な青少年を育成することを目的に、昭和63年にリニューアルオープンしました。平成17年度の利用者は、宿泊と日帰りを合わせ延べ37,747人になっています。

施設内にはプレイホール、研修室や音楽室、調理や工作ができる創作活動室など、さまざまな活動に対応できる部屋があります。屋外には児童向けのプールやキャンプファイヤーができる園庭があるので、夏休みの期間は連日大勢の子どもたちで賑わうそうです。

また、同所では、ボランティアを育成する「青年教室」、環境学習を通して仲間づくりをする「こどもエコチャレンジ」、利用団体の活動発表や催しを実施する「青少年の家フェスタ」など、地域や学校と連携した事業が行われています。

さわやかな11月、今年で9回目となる「ほのぼののスクール」が行われました。これは、近隣の小・中・高校の子どもたちを対象とした事業です。昼はそれぞれの学校に通い、夜は4日間青少年の家に宿泊し、異年齢の子どもたちが生活を共にしながら、さまざまな体験をするというものです。プログラムは、キャンプファイヤー、手打ちうどんづくり、クラフトと連日多彩です。

4日目の夜は、学校の先生を招いてガーデンパーティーが行われました。色とりどりの提灯が揺れる園庭では、子どもたちが作ったうどんが、カニや野菜と一緒に大鍋に入れられ湯気を立てていました。それをお椀に取り分け、みんなでいただきます。「歯ごたえのあるうどんだね」「いい味だね」「思ったよりおいしい」と会話も弾み、終始和やかな雰囲気でした。

子どもたちは「知らない人ばかりでしたが、すぐに友達がたくさんできました」「キャンプファイヤーでは、毎年人気の踊りをみんなに教え盛り上げた」「今年で6回目の参加。うどん作りは何度やっても難しいけど、自分たちで作ったうどんはおいしかった」と口々にその楽しさを話していました。

☆ イベント案内 (入場無料・予約不要) ☆

第11回青少年の家フェスタ テーマ『和』

川崎市青少年の家では、青年のボランティアグループ「ユースワーカーズ倶楽部」の企画・運営による「青少年の家フェスタ」を開催します。利用団体が日頃の活動を紹介する発表会やステージイベント・活動展示・模擬店・工作コーナーなど楽しい催しが盛りだくさんです。ぜひお出かけください。

☆日時 3月11日(日) 10時～15時30分

子どもたちの笑顔を創るお手伝いしませんか？

青少年の家の活動を支える「ユースワーカーズ倶楽部」(KYWC) ボランティアを募集しています。対象は16歳以上の青年で、現在、高校生や大学生、社会人等様々な青年が30名以上参加しています。年会費は2000円(別途保険料あり)です。活動は「エコチャレンジクラブ」のサポート、4泊5日の「ほのぼののスクール」での子どもたちの生活のサポート、宮前区民祭への参加、「青少年の家フェスタ」の運営などです。

メンバーの声「KYWCの人たちは、とても魅力的な人ばかりで大人としての勉強になります」「子どもの頃、ほのぼののスクールに参加しKYWCの人にあこがれメンバーになりました」。詳細は青少年の家にお問い合わせください。

●川崎市青少年の家案内●

所在地：〒216-0033 川崎市宮前区宮崎105-1
交通：東急田園都市線「宮崎台駅」下車徒歩12分
利用：宿泊利用と日帰り利用があります。申し込み方法が異なりますので、直接同所へお問い合わせください。車でのご利用は、1団体3台までとなっておりますのでご注意ください。

問い合わせ：☎044(888)3588 Fax044(857)6623
ホームページ

<http://www.city.kawasaki.jp/88/88ie/home/sho-ie.htm>

特集

かわさき市民アカデミー

市民の力で新たな学びを創りだす

「かわさき市民アカデミー」は、誰もが自由に専門的・継続的に学べる、市民のための生涯学習の場として1993年10月に創設されました。他に類のない多彩な講座の開設と社会の動向を視野に入れたタイムリーな企画に、多くの市民が関心を寄せ、この14年間の受講者数は5万人にもなります。この中から学んだことを生かし、身近な課題に取

り組むグループも数多く誕生し、活力ある地域社会の担い手となっています。アカデミー事業そのものも、市民主体の運営へと発展しつつあります。

2007年度の前期も魅力あふれる講座が実施されます。市民のための学びの場「かわさき市民アカデミー」で「発見の連続」「目から鱗」の感動を味わいませんか。

2007年度前期（07年4月～7月）講座一覧

No	コース名	講座名	講師名	曜日	開始時間	会場
1	美術Ⅰ	初期フランドル美術の巨匠ーヴァン・アイクとウエイデン	東洋大学教授 岡部 紘三	月	10:30	3
2	人間の思想Ⅰ	からだところをめぐる思索ー人間学事始め	山梨大学教授 寺崎 弘昭ほか	月	10:30	1
3	社会の思想Ⅱ	現代政治理論の争点	法政大学教授 杉田 敦	月	10:30	1
4	社会の思想Ⅰ	ヨーロッパ統合の挑戦	フェリス女学院大学助教授 上原 良子	月	13:00	1
5	音楽Ⅰ	西洋音楽四方山話	成城大学名誉教授 戸口 幸策	月	13:30	3
6	みどり学Ⅰ	みどり学・入門編	樹木医・森林インストラクター 石井 誠治ほか	火	10:30	1・野外
7	社会福祉	福祉のまちづくりー団塊の世代も地域デビューを	建築家 連 健夫	火	10:30	1
8	歴史	百人一首の歴史学ー天皇歌に歴史を読む	鶴見大学教授 関 幸彦	火	10:30	1
9	人間の思想Ⅱ	道元を読む	東京大学名誉教授 森本 和夫	火	10:30	1
10	美術Ⅱ	日本浄土教の美術ー極楽浄土への憧憬	女子美術大学教授 齋藤 経生	水	10:00	2
11	ボランティアⅡ	傾聴ボランティア・ステップアップ講座	NPO法人ホールファミリーケア協会	水	10:00	1
12	川崎学Ⅳ	川崎の自然	桜美林大学名誉教授 三島 次郎ほか	水	10:00	1・野外
13	文学	ある戦後史ー演劇と諸芸能	劇作家・演出家 福田 善之	水	10:30	1
14	川崎学Ⅱ	川崎の舞台を歩く(2)	川崎地方自治研究センター研究員 三浦 伸也ほか	水	13:30	1・野外
15	自然科学	科学者が語る私の仕事	東京大学名誉教授 東 昭ほか	水	13:30	1
16	暮らしの中の科学	生き物の姿と動き	東京大学名誉教授 東 昭ほか	木	10:30	1
17	環境とみどり	環境とみどり(1)自然と歴史	東京農業大学教授 太田 猛彦ほか	木	10:30	1
18	音楽Ⅱ	モーツァルトをめぐる大作曲家たちー啓示と影響と賛美と	日本モーツァルト研究所所長 海老澤 敏	木	10:40	2
19	音楽Ⅲ	世界の音楽ー世界音楽の歴史と現在	国立音楽大学助教授 横井 雅子	木	14:00	2
20	映像・メディア	映像文化遺産とは何か?20世紀を伝える映像について	川崎市市民ミュージアム学芸員 濱崎 好治ほか	金	10:30	6
21	みどり学Ⅱ	みどり学・応用編	樹木医・森林インストラクター 石井 誠治ほか	金	10:30	1・野外
22	社会の思想Ⅲ	農業・農民の20世紀	東京大学名誉教授 西田 美昭	金	10:30	1
23	美術Ⅲ	ピカソと7人の女性たちー芸術と愛	美術評論家 末永 照和	金	13:30	1
24	川崎学Ⅰ	人物や史料で学ぶ川崎の歴史	地域史研究家 長島 保ほか	土	10:00	1
25	ボランティアⅢ	人道支援の理論と実践	NPO法人ピースウィンズ・ジャパン	土	10:30	1
26	ボランティアⅠ	野外活動を楽しみながらCONEの指導員になる	NPO法人国際自然大学校 事務局長 藁谷 久雄ほか	主に土	13:30	1・野外
27	川崎学Ⅲ	市民のためのまちづくりー景観づくり	東京ランドスケープ社長 小林 治人ほか	土	13:30	1
A	夜間講座	楽しい歌舞伎学	演劇評論家 山本 健一	金	19:00	1
B	夜間講座	足元から問い直す戦後民主主義	思想史研究者(元朝日新聞社論説委員) 中野 正志	木	19:00	7
C	夜間講座	人と動物ーそのあるべき未来	東京大学教授 林 良博	木	19:00	5
D	夜間講座	21世紀に読みなおす日本の近代小説	東京大学教授 小森 陽一	水	19:00	5
E	夜間講座	油絵を描くー技法を基礎から学ぶ	東京芸術大学教授 佐藤 一郎ほか	水	18:00	1
a	特別講座	多文化社会を考えるードイツの現状と日本の未来	日本大学講師 岡本 奈穂子ほか	土	10:30	1
b	特別講座	学説にとらわれない歴史談話Ⅱー食べることは良いことだ	川崎郷土研究会会員 宮田 進	土	13:30	1

【会場】 1：生涯学習プラザ 2：新百合21ビル 3：高津市民館 4：多摩市民館 5：麻生市民館
6：川崎市市民ミュージアム 7：中原市民館
の表示は新会員募集のコースです。

2007年度前期 (07年4月～7月) ワークショップ一覧

No	関連するコース	ワークショップ名	講師名	曜日	開始時間	定員	受講料	会場
WS-1	人間の思想Ⅰ	“いのち”を繋(つな)ぐ、家族が変わる 一人間をトータルにとらえる	山梨大学教授 寺崎 弘昭	月	13:00	20	10,000	1
WS-2	社会の思想Ⅰ	グローバル化の時代の 地域統合：EUの射程	フェリス学院大学助教授 上原 良子	月	15:00	30	10,000	1
WS-3	社会の思想Ⅱ	先進国の「社会変容」 ーアジア太平洋地域(米国・韓国・日本)	元成蹊大学・専修大学教授 仲井 斌	月	13:15	30	10,000	1
WS-4	歴史	日本古代史の謎を斬る！	奈良県立万葉文化館/万葉古代学研究所 副所長 松尾 光	火	13:15	45	6,000	1
WS-5	人間の思想Ⅱ	あなたが生きていく上で何が本当に 大切ですか？	東京大学名誉教授 森本 和夫ほか	火	13:15	25	10,000	1
WS-6	音楽Ⅰ・Ⅱ	東京交響楽団が案内する オーケストラの魅力・PART2	東京交響楽団ほか	火	14:00	150	12,000	☆
WS-7	文学	この10年の文学はどう新しく、 どう面白いのか	文芸評論家 早稲田大学教授 高橋 敏夫	水	13:15	30	6,000	1
WS-8	美術Ⅰ・Ⅱ	20世紀美術の波瀾万丈(Ⅰ)	美術評論家 末永 照和	水	13:30	42	10,000	4
WS-9	カウンセリング	カウンセリングを学ぶ カール・ロジャースの パースナリティ理論の輪読	日本女子大学桜楓学園 講師 藁品 好恵	水	13:30	20	10,000	4
WS-10	環境とみどり	持続可能な社会をめざして ー環境改善・みんなで取り組もう	東京農業大学教授 太田 猛彦ほか	木	13:15	30	8,000	1・野外
WS-11	社会の思想Ⅲ	人間が幸福になる経済とは何か ー21世紀を生きるスタンスを考える(1)	東京大学教授 伊藤 正直	金	13:30	25	10,000	1

(会場) 1：生涯学習プラザ 4：多摩市民館 ☆：ミューザ川崎

■募集案内■

1. 対象・定員

18歳以上(市外の方も受講できます)。募集定員は講座により異なります。定員を超えた場合は、抽選となります。11コースで新会員を募集します。

会 員⇒専門コースに所属し、継続的な学習を進めます。

聴講生⇒コースに所属せず、希望する講座・ワークショップだけを受講します。

2. 費用

- ①会員入会金 12,000円
②講座受講料

講座 No.	会 員	聴講生
No.1～27 (No.6・7・16・21を除く)	6,000円	9,000円
No.6・21	9,000円	13,500円
No.7・16	12,000円	18,000円
夜間講座A～D	4,800円	
夜間講座E(1年コース)	28,000円	
特別講座a.b	3,000円	

3. 申し込み方法

募集案内チラシを2月初旬から、川崎市生涯学習プラザのほか、各市民館、図書館、区役所などの公共機関に置きますので、それをご覧のうえ、お申し込みください。チラシの裏面に、申込用紙が印刷されています。

会員・聴講生とも下記の①～⑤を明記し、郵送またはFAXでお送りください。はがき、チラシ裏面の申込用紙、講座会場配布される申込用紙のいずれでも結構です。

- 〔①新会員、現会員、聴講生の区分②希望する講座、ワークショップの番号と講座名(複数可)
③郵便番号・住所④電話番号(あればFAX番号も)⑤名前(ふりがな)〕

4. 募集締め切り

会 員…2月15日(木)必着 聴講生…2月20日(火)必着

5. 注意事項

- ・日程、学習内容、講師、会場は都合により変更することがあります。
- ・教材費・資料代・交通費・入館料等は別途自己負担となります。
- ・各講座・ワークショップの詳細な学習内容は下記ホームページをご覧ください。
- ・受講手続きについては、後日郵送にてお知らせします。
- ・入会希望の方を対象に説明会を開催します。⇒2月16日(金) 14時～ 場所：川崎市生涯学習プラザ 4階401室

6. 申し込み先・問い合わせ

〒211-0064 川崎市中原区今井南町514-1

川崎市生涯学習財団 事業推進室 かわさき市民アカデミー

電話 044(733)6626 (9時～17時 日曜・祝日は休み) FAX 044(733)6697

<http://www.kpal.or.jp/2zigyou/21academy/index.html>

まち・ひと・多面体

子どもが主役の祭りでふるさと創生

「アレアファーレかわさき」

「アレアファーレかわさき」(横山俊夫代表・スタッフ12人)は、子どもが主役の祭りで「ふるさと川崎を創ろう」と、踊りの普及や「かわさき舞祭」の企画・運営などの活動をしています。発足は2001年、川崎区の渡田中学校が札幌の「YOSAKOIソーラン祭り」へ出場するのを支援したのがきっかけです。札幌の街に躍動する姿を見て「子どもが輝く場を川崎にも創ろう」と結成しました。「アレアファーレ」とはイタリア語で「area=地域」「fare=創造」を意味します。

同団体のモットーは「地元の曲で子どもたちが踊る」ことです。盆踊りの曲としてお馴染みの「川崎おどり」をアレン



ジした『E-JUNC DANCE 川崎おどり2005』と「川崎市民の歌」をダンスフルにした『好きです!かわさきDONT KEEP NOW!!』を普及させるため、小中学生を対象にしたワークショップを市内各所で行っています。軽快なリズムに乗ったすばやい動きが「かっこいい」「踊ってみたい」と子どもたちの心をとらえ「杉の子」「向っ子Dancers」「夢桜」「犬蔵小ダンシング・いーじゃん」「下平間小舞SOUL」などのダンスチームが次々に誕生しました。現在では、その存在が知られるようになり、市内外のイベントに招かれ演舞を披露しています。

冬のある日、JR川崎駅に隣接した商業施設の屋外ステージで「かわさき舞祭」を多くの人に知ってもらうために、踊りを30分間実演しました。揃いのシャツを着て笑顔いっぱいの「夢桜」のメンバーは「か・わ・さ・き」と歌いながら飛び跳ね、スピード感溢れるダンスを繰り広げています。ステージを取り巻いた観客は歌を口ずさんだり「すごい!!」と大きな歓声を送ったりしていました。

子どもたちは「いろいろなお祭りに出て、大好きな舞祭の踊りをみんなに見せることができ嬉しです」「かっこいいダンスなので大好き」と話していました。

3回目となる「かわさき舞祭2007」は、4月29日(日)、川崎駅周辺で行なわれます。

問い合わせ⇒事務局・青山さん☎090(4536)1183

ホームページ⇒<http://www.areafare.com>

世代をこえ学び合い育ち合う

西中原中学校夜間学級

武蔵中原駅から徒歩3分の場所にある西中原中学校には、昭和57年に開設された市内で唯一の夜間学級があります。夜間学級は、義務教育学校を卒業しないまま、義務教育を終える年齢(15歳)を過ぎた人などを対象とする学びの場で、この24年間に140人が中学卒業資格を得て巣立ちました。今年度は10代から70代までの、年齢も国籍も経歴もさまざまな27人が机を並べて熱心に勉強しています。

授業は、平日の17時半から21時まで毎日4時限ずつあり、9科目を学びます。国語・数学・英語は習熟度別のクラスに分かれて勉強し、社会・理科は視聴覚教材や実験を多用し基礎的なものを中心に学習します。

12月のある日、夜間学級を訪ねました。1時限目は数人ずつ4教室に分かれての国語の授業です。一つの教室をのぞくと、70代の生徒と10代の生徒が漢字の問題に取り組んでいました。びっしりと文字が書き込まれたノートを広げて「この漢字の使い方は正しいですか」と問う人に「これは用語辞典で確認しましょう」と先生も一緒に詳細を正確に調べます。その後、物語文の読解へと授業は進みます。先生の説明を聞き逃さない真剣な表情で鉛筆を走らせていました。

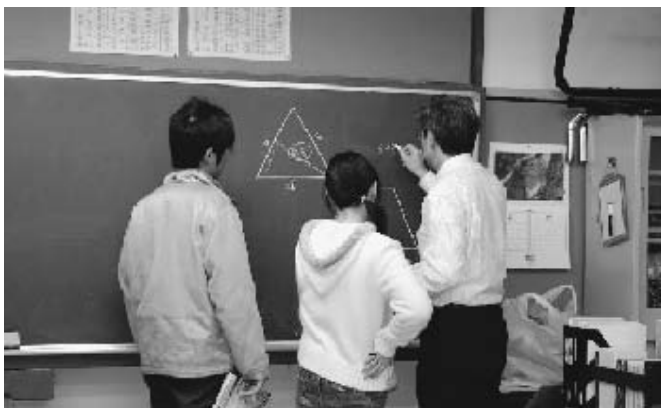
続いて30分間の夕食時間。全員が一部屋に集まり持参した

お弁当を先生と共に食べています。フィリピン語や中国語などにもぎやかに飛び交い、寛いだ雰囲気です。傍らには食事を取らずに数学の問題に向き合っている生徒がいます。先生は箸を置いて質問に応じ、図を書いて解説し始めました。

15歳の中国籍の生徒は「高校に入りたいので勉強しています。先生方はどんなことも丁寧に教えてくれます」と笑顔。

戦争中、勉強することができなかったという74歳の生徒は「勉強することによって世界が広がり、漢字検定2級に合格した」と言います。「学び舎にあまたの知識降りそぐ 磨き輝け 我れの人生」と自作の歌を披露してくれました。

夜間学級は年間を通して募集しています。問い合わせは平日の14時半から21時まで同中学校へ。☎044(788)0031



健康みちしるべ

すこやかな日々を送るためのアドバイスを連載

体重コントロール～減量に必要な運動量

前回は、ダイエット（食事制限）で減量すると、体脂肪ばかりでなく、骨格筋、内臓や骨などが減ってしまうため、健康的に減量することができないことを解説しました。また、骨格筋量が減ってしまうことによって安静代謝量が減少し、減量する前よりも太りやすくなることも紹介しました。このため、健康的に減量するためには、運動を行う必要があります。それでは、どのぐらいの運動を行う必要があるのでしょうか。

たくさんの研究の結果、減量するために必要な運動量は

1日当たり最低でも150kcal
1週当たり最低でも1000kcal

であるとされています。

それでは、具体的にこの運動量を確保するためには、どんな運動をどのぐらい行えばよいのでしょうか。

一番身近な運動といえば、歩くことです。成人では、体重1kg当たり、距離1km歩くと、約0.7kcalの運動量になります。例えば、体重が60kgである場合、

$$150\text{kcal} \div 60\text{kg} \div 0.7\text{kcal/kg/km} = \text{約}3.6\text{km}$$

という計算から、1日当たり最低でも3.6km歩く必要があると計算できます。必要な運動量は時間で示すほうが分かりやすいのですが、人によって歩く速度が異なるため、時間で示すと誤差が大きくなってしまいます。そこで、お勧めなのが歩数計の活用です。歩幅さえ分かれば、距離を歩数に換算することができます。平均的な歩幅は身長40%です。ただし、これにも大きな個人差が存在するので、自分の歩幅を実際に計測することをお勧めします。学校の100走の走路など、距離が正確に分かっているところを、歩数計をつけて歩いてみれば、自分の歩幅を知ることができます。

先に示した例で、身長が155cmであるとして計算すると、

$155\text{cm} \times 0.4 = 62\text{cm}$
$3.6\text{km} = 3600\text{m} = 360000\text{cm}$
$360000\text{cm} \div 62\text{cm} = 5760$

となり、これまでよりも、1日当たり5760歩多く歩くようにする必要があります。

まず、普段歩いている歩数を確認したうえで、それに減量するために必要な歩数を加算して、目標を設定してください。最初からその目標をこなすことは難しいので、徐々に歩数を増やしていきましょう。

川崎市立看護短期大学助教授 ^{にしほたいずみ}西端 泉

くらし百景

歌壇

たなか2002短歌会

題詠「声」

ひとり居は木にも花にも声をかけ夕日まぶしく想いまぎらす
ペンギンはおののきて空に声を上ぐ皆既日食始まりしとき
木の葉散るビルの谷間の昼下がりが声のびやかに焼芋売ゆく
あけがたの夢の中なる面影に声かけんとしふいに目覚めぬ
大声に君の名前を呼んでみるこの秋空のどこにいるのか
追い抜きて行きし女性の靴音が自己主張する声と響けり
地にひくく咲かせ明るき父の菊その声のごと冬の陽がさす
その角を曲がればあとは降るのみ風の声聴きゆるゆると行く
泣きじゃくる幼子あやす声もまたどこかしめれる満員電車
たわむれに母吹き込みし黒田節己の法事の席を華やぐ

題詠「ひらく」

二つは豆のはちけて煮ゆること心をひらき語りし霜夜
開きおく心の扉いつの日か癒えて戻れる一人のため
競走馬のゲートのような改札が開きて今日の仕事に向かう
古戦場の跡地の山をきり開き住宅千余戸我が住む町は
許そうと心ひらくもこの甥は何もよめず何にも変わらぬ
みちびかれ角を曲がれば展けたる金木犀の散り敷く大地
わが巡り心をひらく友ありて程良き距離を保つ安けさ
踏切が開けば犬は小躍りし飼主よりも先立ちてゆく
み開きに著者の毛筆サインある本もまじれる祭りバザール
一代をかけて拓きし蜜柑山卒寿の父は軽トラで駆く

※ 当会は2002年発足、武市房子先生指導のもと、毎月

一回多摩市民館で楽しく歌会を開催しています。試みの一

つとして題詠などもやり、近々合同歌集上梓の予定です。

問い合わせ ○四四(九三三)七八五八 佐野

藤子・F・不二雄ミュージアム(仮称)開館に向けた

みんなのドラえもん展

みりょく
— 魅力のひみつ —

2007年1月20日(土)～2007年2月25日(日)

会場：川崎市市民ミュージアム 企画展示室
川崎市中原区等々力1-2 Tel 044-754-4500

開館時間：午前9時30分～午後5時
(入館は午後4時30分まで)

休館日：月曜日。ただし2月12日(月・休日)は開館、
翌2月13日(火)は休館

観覧料：一般800円、高大生500円、
中学生以下・65歳以上無料

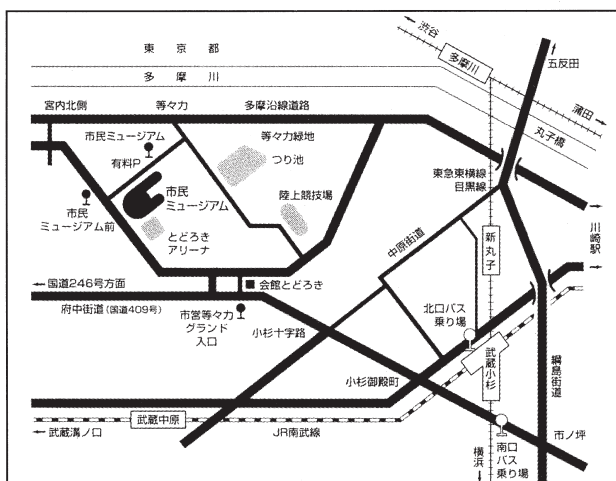


©藤子プロ

「ドラえもん」の世界に焦点を当てた初めての展覧会

貴重な原画約50点をテーマ別に展示するほか、
アート作品、グッズ、映像資料も。

未来からタイムマシンに乗ってやってきたネコ型ロボット・ドラえもん、のび太や家族、友人たちの楽しい日常を描いた藤子・F・不二雄の漫画、「ドラえもん」。1970年の連載開始以来、多くの人々に愛されつづける、日本を代表する人気作品です。この展覧会では貴重な原画を中心に、「ドラえもん」から発想された現代美術作品、またグッズや映像資料を展示し、「ドラえもん」のオリジナルな魅力に迫ります。



川崎市市民ミュージアム

TEL 044-754-4500 所在地 211-0052 神奈川県川崎市中原区等々力1-2

(等々力緑地内) <http://www.kawasaki-museum.jp/>

●川崎市生涯学習財団 非常勤職員の募集●

(財)川崎市生涯学習財団では、平成19年度採用の非常勤職員を若干名募集します。

- ◆**業務内容**：庶務経理、情報収集・提供及び施設運営等の財団事務全般
- ◆**勤務場所**：財団本部及び指定管理施設等(青少年施設、スポーツ施設及び博物館施設)
- ◆**勤務条件**：シフト勤務で週4日又は5日(土・日、祝日を含む。)1日7時間15分
- ◆**給与等**：月額17万円程度(社会保険加入有り) ◆**応募資格**：18歳以上60歳未満
- ◆**申し込み・問い合わせ**：平成19年2月15日(木)までに志望動機を記入した履歴書を郵送又は直接お持ちください(応募書類は返却しません)。面接は2月21日、22日に予定しています。

川崎市生涯学習財団 総務室 〒211-0064 川崎市中原区今井南町514-1 TEL044-733-5560