

2003年

5

月号

# Stage Up

生涯学習情報誌  
ステージ・アップ  
通巻 No. 120



版画：浪江年博

- もくじ
- 2 特集 川崎市子ども会議
  - 6 生涯学習ア・ラ・カルト
  - 8 イベントパーク

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  
TEL 044 (733) 5811 (ステージ・アップ直通) E-メール: [stage-up@kpal.or.jp](mailto:stage-up@kpal.or.jp)

## 特集 川崎市子ども会議

「今の子どもには三間がない」といわれて久しい。毎日が忙しく「仲間」「時間」「空間」がないという。そうした風潮の中で、全国に先駆けて2001(平成13)年4月から「川崎市子どもの権利に関する条例」が施行されて2年。現在、その条例の第4章第30条に規定されている「川崎市子ども会議」の委員として活動している子どもたちがいます。公募で参加してきた10歳から17歳までの81人は、第1期子ども会議委員として、昨年の4月から今年の3月までの1年間、23回の子ども会議と10個の調査研究部会の活動を中心に「かわさき子ども集会」を開催するなど精力的に取り組んできました。そこに見る子どもたちの活動は、「三間がない」といわれる現実を払拭するバイタリティに溢れています。

このほど行われた「川崎市子ども会議」の様子取材しました。この日は、第1期子ども会議の最終回で、子ども会議の組織や運営方法を考える部会、来年度の川崎市子ども会議委員公募の基準を考える部会、市長へ提言・報告する内容を考える部会の3つに分かれて話し合いが行われていました。子ども会議委員は子どもの、子どもによる、子ども市民として、自分たちで決め実践してきました。子どもたちの情熱と創意的な活動は、大人以上に真剣に社会のことを考えており、明日への希望をもたらしてくれるにちがいありません。子ども市民の活動が大人のパートナーとして社会に受け入れられ、大人も地域も変えていく刺激剤になることでしょう。

### 「川崎市子ども会議」の誕生

川崎市では、これまで健全育成を図る青少年活動を援助していましたが、10年前から子どもたちが自主的・自発的に取り組む活動を促進してきました。1994(平成6)年は、日本が国際連合の「子どもの権利条約」を批准した年にあたりますが、川崎市では市制70周年記念として夏休みに7行政区で第1回の「子ども会議」を開催しました。これを契機に「子ども議会」、1995(平成7)年には各行政区と中学校区の地域教育会議における「子ども会議」、1996(平成8)年には全市的な「川崎子ども人権集会」などが開催されてきました。

1997(平成9)年から開始した「川崎子ども・夢・共和国」という事業の中では、子どもたち自身の手によるまちづくりについて考え、話し合い、行動してきました。その5年間の成果は、2000(平成12)年12月に制定された「川崎市子どもの権利に関する条例」に引き継がれ、その第4章第30条に位置づけられ「川崎市子ども会議」について条文化されました。

こうした子どもたちのさまざまな積み重ねが、川崎に子ども市民を育む土壌を培ってきたといえます。1999(平成11)年12月の川崎子ども集会代表者会議での「川崎子ども集会アピール」や2001(平成13)年3月の川崎市子どもの権利に関する条例市民報告集会における子どもの権利条例子ども委員会のまとめで提出された「子どもたちからおとなへのメ



# ひとみ輝く子ども市民

まちづくり  
子どもの権利条例の精神生かして社会参加



ッセージ」(3ページに掲載)の中に、子ども市民としての息吹を強く感じます。条例の前文にも「子どもは、大人とともに社会を構成するパートナーである。子どもは、現在の社会の一員として、また、未来の社会の担い手として、社会の在り方や形成にかかわる固有の役割があるとともに、そこに参加する権利がある。そのためにも社会は、子どもに開かれる」と位置づけられているように、これまでの保護・育成・指導といった子ども観に代わり、21世紀における新しい子ども観の確立が社会に求められてきました。

### 「川崎市子ども会議」とは

条例第30条によると「市長は、市政について、子どもに意見を求めるため、川崎市子ども会議を開催する」と規定しています。この会議は、子どもが自主的・自発的な取り組みにより、子どもの総意としての意見をまとめ、市長に提出することができるものとされています。従って、子ども会議などの意見に対して、市はそれらを尊重しなければならない義務を負い、また市は学校・施設等における子どもの自治・参加を支援しなければならない責務を持つとされています。

現在、第1期の子ども会議の委員は、各行政区や中学校区で実施される子ども会議との一層の連携強化をめざし、子どもの意見や提案をまとめ市政に反映させていくために精力的に取り組んでいます。



### 第1期子ども会議委員の構成

下の表は、平成14年度川崎市子ども会議委員の構成を性別・年齢・居住区別にまとめたものです。委員は10歳から15歳までの参加が目立ちます。

年齢	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	合計
男子	4	5	8	5	6	2	0	2	32
女子	9	10	3	5	11	8	1	2	49
合計	13	15	11	10	17	10	1	4	81
%	16.0	18.5	13.5	12.4	21.0	12.4	1.2	5.0	100

区	川崎	幸	中原	高津	宮前	多摩	麻生	その他	合計
人数	11	5	16	18	9	12	8	2	81
%	13.6	6.2	19.7	22.2	11.1	14.8	9.9	2.5	100

参加の動機を聞くと「世の中を変えたかったから」(12歳女子)、「いろんな人と話したい」(15歳女子)、「自分の意見がちゃんとと言えるから」(12歳女子)、「自分の意見が川崎に少しでも活かしたら」(16歳男子)など、しっかりとした目的意識がありました。

### かわさき子ども集会アピール 1999年12月11日 川崎子ども集会代表者会議

わたしたちは、一人一人が個性をもち、さまざまな生き方をしています。

けれども、成績やからだのことで悩んだり、性別や国籍、障害などを理由に、いじめや差別にあたり、また、一人で心を痛め、苦しんでいる子どももいます。今求められているのは、一人一人の違いが個性として認められ、自分が自分であることを大切にされることです。わたしたちも自分を大切に、他の人も大切にしなければなりません。

#### ◆わたしたちは、主張します。

子どもに関わることを決めるときには、わたしたちの考えも大切にしてほしいのです。親や先生の考えだけで一方的に話をすすめないでほしいのです。おとなからはまだ頼りなく見えるかもしれませんが、わたしたちも真剣に考えています。子どもをおとなより下の存在としてではなく一人の人間として平等に見てほしいのです。そのためには、わたしたちも、自分の考えをはっきり言えるようにならなければなりません。わたしたち自身のことを決めるのはわたしたちなのです。

#### ◆わたしたちは望みます。

安心して話ができる人がいて、自由に自分を表現できる場所があることを。友だちと語り合い、楽しく遊べてホッとできる場所があることを。わたしたちの生活している家庭や学校、地域はそんな居場所になっているでしょうか。子どもたちはみんな安心して居場所を求めています。

#### ◆わたしたちは提案します。

おとなに要求するだけでは、ただの甘えになってしまいます。わたしたち自身も行動していくことが大切です。自分の見方だけで相手を決めつけるのではなく、相手の立場をよく考え、ともに支え合い、ともに生きていく大切さを語り合しましょう。これからも、学校や家庭、地域で話し合い行動をしていきましょう。

#### ◆わたしたちは約束します。

自分を大切にするとともに、他の人を大切にしていこう。一人一人の違いを互いに認め合っていくことを。わたしたちも参加し、責任を果たしていくことを。そして、わたしたちの手で子どもたちの活動する場や、集会を作り続けていくことを。わたしたちは約束します。子どももおとなもともに生き、元気でいきいきと活動できる「まち」の実現をめざして。

### 子どもたちからおとなへのメッセージ 2001年3月24日 「川崎市子どもの権利に関する条例」市民報告集会にて

まず、おとなが幸せにしてください。  
おとなが幸せじゃないのに、子どもだけ幸せにはなりません。  
おとなが幸せでないと子どもに虐待とか体罰とかがおきます。  
条例に「子どもは愛情と理解をもって生まれる」とありますが、  
まず、家庭や学校、地域の中で、  
おとなが幸せでいてほしいのです。  
子どもはそういう中で、安心して生きることができます。

(子どもの権利条例 子ども委員会のまとめ)

## 川崎市子ども会議委員の多彩な活動 ～一年を振り返って～

条例の第30条に定めた川崎市子ども会議の要綱によると、事業は3つあります。1つは、「条例に基づく子どもの権利の検討、研究に関すること」。2つには、「子どもの権利に関する学習会及び発表会の開催に関すること」。3つには、「子どもの権利に関する広報その他必要と認める事業に関すること」となっています。構成は「原則として11歳から18歳未満の子ども」とされており、「子ども会議の開催回数は、概ね年12回とする」と定められています。

公募で集まってきた81人の第1期子ども会議委員の1年間の主な活動を振り返ってみました。

### ●介助犬研究部会

盲導犬や聴導犬以外に人の役に立つ犬がいるのだろうかということから、24時間障害をもつ人の身の回りの世話をする犬について、八王子の介助犬センターに行って調べています。現在、日本には28頭しかいなく、もっと増やす必要があると調査をまとめています。

### ●食文化部会

同じ小麦粉から「中国料理のギョーザ」「イタリア料理のピザ」「日本料理のうどん」を実際に作ることに挑戦。同じ食材を使っても、うどんはめん、ピザはきじ、ギョーザは皮というように国や文化の違いにより全く違う料理ができる。「文化の違いってすごい」と感動。

### ●障害者部会

ボランティアセンターで車いすとアイマスクの体験。バリアフリーで大切なことは、障害者が生活する上でなるべく不自由のないようにすること。そのために、「健常者が障害者を知ること。その立場に立って考えるだけでなく経験することで、お互いの理解が深まり心のバリアフリーにつながる」とまとめています。

### ●世界の子ども部会

品川のユニセフに2回行って調べ、「保健」「栄養」「水と衛生」「教育」「福祉」「緊急支援」などについてまとめています。「世界の子どものことを調べると、私はしあわせなんだな」と改めて感じています。

### ●環境部会

生活と自然環境における良い点・悪い点について調べました。良い点では段差が少なく、ゴミ拾いをしている。悪い点ではマナーを守らず、ポイ捨てなどをする。「生活が楽になってしまうと自然環境が悪くなってしまおう」とまとめています。

### ●ペット部会

中原区の動物愛護センターに行って調べています。動物愛護センターへ送られてきたペットは、4日以内に飼い主が引き取らないと処分されるので、行方不明になったら保健所と動物愛護センターに連絡することが大切。「途中で捨てる行為をするのは、動物を飼う資格がない」「せっかくこの世界に生きているんだから、最後まで世話をしあげべきだ」「飼い主から捨てられた動物は、かわいそうな目に合うということを、常に思っしてほしい」と訴えています。

### ◆子ども会議（4月28日～3月16日までに23回開催）

①権利学習…世界の子どもの実情、権利条約や子ども会議について、また、児童労働・児童売春・徴兵・人身売買などについて学びました。

②調査研究…学校・権利・環境・介助犬・ペット・食文化・子ども・障害者・盲導犬などの部会を設け、それぞれが所属して1年間活動。各調査研究部会の報告書を作成しています。大人には気づかない視点から調べあげています。ここで、各部会の様子を紹介します。

### ●人権オンブズパーソン部会

人権オンブズパーソンや子ども会議委員に質問しながら調べた結果、「まだまだオンブズパーソンは、みんなに知られてなく、生活にとけ込んでない」ということになり、子どもの私生活の基礎となるように、周知に工夫が必要だとまとめています。

### ●学校部会

「イジメ」について調べるために、フリースペースに行って話を聞きました。ひいき、差別、シカト、ハブリ、悪口、言葉の暴力などがある。相談してもわかってくれない。「イジメは学校だけの問題でなく、家庭や社会の問題だ。子どもの声なき声をどう受けとめなければならないのか、それは大人の課題である」としています。「イジメを無くし、みんなが笑って社会生活を送れる世の中にしていきたい。そのためにイジメは絶対許せない。見て見ぬふりをするのも許せない」とまとめています。

### ●盲導犬部会

目の不自由な人を助ける盲導犬になるためには、訓練を受け試験を受けて盲導犬になります。試験に受からなかった犬は、老人ホームでセラピードッグとして活動したり、ボランティアの家でペットとして飼われます。日本には盲導犬の訓練所は9カ所。神奈川県に盲導犬は34頭、川崎市には5頭しかいない。「白い杖や盲導犬を連れている人を見かけたら何かできる事はありますか？など声をかけたり、盲導犬は信号の色が判断できないので青になりましたよと教えてあげることが大切です」とまとめています。

### ●子ども権利部会

「川崎市子どもの権利に関する条例とは何だろうか」ということで、7つの大きな柱である権利について話し合いをしました。①安心して生きる権利、②ありのままの自分である権利、③自分を守り、守られる権利、④自分を豊かにし、力づけられる権利、⑤自分で決める権利、⑥参加する権利、⑦個別の必要に応じて支援を受ける権利。子どもの声として「先生がいじめを見て見ぬふりをする」「自分のクラスと他のクラスを比べるのは嫌」「先生に相談しても改善されないことが多い」「子どもの権利条例を乱用している人がいる」「大人にも条例を学んでもらうべきだ」などがあがっています。

## かわさき子ども集会

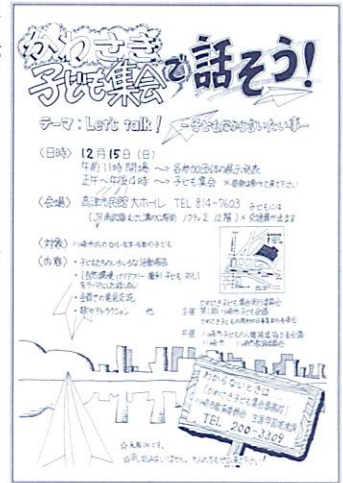
2002年12月15日 高津市民館にて開催。川崎市子ども会議委員会を中心に実行委員会をつくり、企画・立案・広報活動・当日の運営などを行いました。

「全ての人が『参加してよかった』と思えるような集会にしたい」を目標に、どんな形式で行うか、どんな集会にするかなど、活発に意見を出し合い具体的な形を作り、自分たちで決めた役割分担に基づき準備を進めました。

子ども集会には、246人の参加があり、開会式では川崎市助役・市議会議員・副議長からのあいさつがありました。その後、「自然環境」「バリアフリー」「権利」「子ども」「文化」の5テーマの分科会を開催。各グループの報告を受けて進められた全体会では、大人の参加者からも質問が出て、子どもたちとの意見交換ができ、有意義な時間となりました。

参加した大人たちは「子どもはすごい。子ども観が変わりました」「子どもたちの素直な意見、いろいろな考えを聞いて、感動しました」「子どもの意見をもっと聞かなくてはと改めて思いました」と感想を述べていました。

また、会場ロビーでは、川崎市子ども会議委員がさまざまなテーマに分かれて調査・研究したまとめや、各行政区で実施した子ども会議活動の様子を伝えるパネルなどが展示されました。



手づくりのチラシで広報しました



## 子ども会議委員の声

「第1期川崎市子ども会議」に参加した委員のみなさんにいくつか質問してみました。

### ■「子ども会議」に応募した理由は？

- ・川崎がよくなるように、自分の意見が少しでも活かせたらと思ったから (16歳)
- ・担任の先生にすすめられて。自分でも川崎市をよりよくする活動と聞いて興味を持ったから (12歳)
- ・もっと違う意見、自分と違う見方をしている人の声が聞きたかった (15歳)
- ・世の中を変えたかったから。とくに学校を (12歳)
- ・これの前に夢共和国をやっていて、こういうのを続けたいと思ったので (14歳)

### ■この活動を通して感じたこと・気づいたことは？

- ・委員になる人がもっと少ないと思っていたが、意外と多かった (12歳)
- ・知らない事が多すぎる (16歳)
- ・知らない事がわかったり考える事が多くなった (15歳)
- ・障害のある人の事などがわかった (10歳)
- ・みんなの意見をけっこうたくさん聞いた。何でもできて楽しいと思った (12歳)

### ■「子ども会議」の活動の中で感動したことは？

- ・みんな真剣、予想以上におもしろい (12歳)
- ・みんなやさしくて一生懸命考えてくれていること (12歳)
- ・みんなで出かけて大人の話の聞いたりしたこと (15歳)
- ・ラジオ局からインタビューされ、放送されたこと (16歳)

- ・日本の子どもは幸せだということ (12歳)

### ■「子ども会議」の活動を通してさまざまな体験をし、自分自身が少し変わったと思いますか？

- ・日曜日が忙しくなった (12歳)
- ・世界に目をむけられるようになった気がする (12歳)
- ・変わったとは思わないが、とても楽しく参加できた (15歳)
- ・自分の意見が持てているいろいろな人の話をきけたり積極的に話せるようになった (16歳)
- ・いろいろな事を知り心が広がった (16歳)

### ■あなたにとって「子ども会議」とは？

- ・子どもが、社会に対する事やいろいろな事の不満をぶちあげるところ (12歳)
- ・子どもの意見をきいてくれるところ (16歳)
- ・落ち着いた安心できたり、居場所に近いところ (15歳)
- ・子どもの問題を一つでも多く解決したい (10歳)
- ・一人ひとりの意見を尊重してくれるところ (12歳)

### ■あなたにとって「子ども会議」の魅力はなんですか？

- ・知らない人と交流できていろいろな意見が聞ける (16歳)
- ・いろいろな意見をもった子どもたちがみんなの意見が話し合える場所。川崎が少しずつでもよくなる場所 (16歳)
- ・誰も知らない新鮮な場所でいろいろな人とふれあえること (15歳)
- ・楽しくていろいろなことが話し合える (10歳)
- ・何でも言える。興味あることを自由に調べられる (12歳)

## ●まなぶ●

川崎市生涯学習振興事業団が運営する「かわさき市民アカデミー」には、講座以外にもさまざまな活動があります。今回は、受講生の組織「友の会」と、当事業団が年2回主催する「社会活動支援講座」の参加者の声を紹介します。

### かわさき市民アカデミー「友の会」の研修会に参加して 02経済コース 竹内 誠一郎

友の会は、かわさき市民アカデミーの受講生が自主的に運営している会で、学園祭、研修会、親睦会などを行っています。友の会主催の「マクロとミクロの世界」と題した研修会は、2月12日にマクロの生産設備の「新日本製鉄君津製鉄所」とミクロの研究をしている「かずさDNA研究所」において、146名で行われました。

「君津製鉄所」では、真っ赤に焼けた大きなスラブ（鋼片）が連続熱間圧延で次第に薄くなり、最後にトイレットペーパーのように巻かれた鋼板になる雄大な工程を見学しました。日本の鉄鋼は生産量では中国に追い越されましたが、質ではまだ世界一を保っているようです。「かずさDNA研究所」は、バイオテクノロジーの根幹であるDNAを研究しています。若い研究者達の実験室を数カ所のぞかせてもらいましたが、「ヒト」の遺伝子の研究や農産物の品種改良への切り札になる植物のゲノムの研究で世界をリードする成果をあげているとのことでした。

参加者は、QOL（Quality of Life）が高い好奇心あふれた高齢の方が大半でしたが、このような活動が健康寿命（介護を必要としない高齢者までの寿命）を高めていると思います。

### 社会活動支援講座「地域を創る市民活動」に参加して 02社会福祉コース 小川 敏江

最近「パートナシップ」が盛んにいわれているが、実状は財政難の自治体が安い労働力としてNPOを祭り上げるだけでは？こんな疑問を持っていたのだが、講師の日本NPOセンター代表理事 星野 昌子さんのお話を伺って、私の見方は少し変わった。

NPOは「Nonprofit Organization=民間非営利組織」と紹介されているが、星野さんはNot For Profit Organization-社会の活性化に貢献している企業ではない組織-と定義された。現状は自治体からの事業委託で運営されている団体が多いが、財政的に自立していけば、行政との対等な関係が築けるとのこと。なるほど、事業委託金にNOといえる選択肢があれば、自身を安手の下請け組織と卑下することもないわけだ。そして星野さんは、税制上の優遇措置を受けられる認定NPO認可が極端に少ないと訴えられた。財政的な自立には、NPO自体がしっかりと事業計画をたてて、赤字を出さない姿勢が大切とも思われた。

国際ボランティアの日本の草分けとして活動されてきた星野さんの、現場感覚に満ちたお話に目を開かされる思いだった。

## 生涯学習ア

## ●たのしむ●

### 「ヨーガ教室」ご案内

学習推進室では、健康増進を目的とした「ヨーガ教室」を年4回開催しています。今回は、「ヨーガ教室」講師の剣持和子先生に、「ヨーガ」についてお話していただきました。

#### ★「ヨーガ」とは★

インドで生まれたヨーガの歴史は古く、起源は5000年前とも言われています。古来、人々は人生における問題のあらゆる答えを自分自身の内部から得るために「瞑想」を行っていたと言われていました。そして瞑想を行うための、より快適な座り方を考えていくうちに「アーサナ」と呼ばれるヨーガの色々なポーズが生まれました。



関節のポーズにトライする受講生

ヨーガを行うことにより自分自身の呼吸に意識を向け、血液の循環を良くし、治癒力や自己免疫力を高め心身共にバランスの取れた生活を得るという効果がありますが、実はヨーガも原点は自分自身を知る作業なのです。その作業をより深めていくと、全ての物に命が宿り全ては一つという体験へと至ります。日々の生活に喜びと感謝の気持ちが生まれ、肉体は益々生命力に溢れ、五感も広がり直感力や洞察力が増大していきます。そして私達は、自分自身の内部から理想的な生活へと導くことができるようになります。ヨーガは限りなく続く自分探しの旅と言えるでしょう。さあ皆さん、ヨーガと共にその一歩を歩んでみませんか？

問い合わせ 学習推進室 ☎ 044(733)5572

#### お知らせ

（財）川崎市生涯学習振興事業団では、4月1日より以下のように組織変更しました。

- 「学習事業室」は「アカデミー室」に変わりました。
- これまでの「スポーツ事業室」と「青少年活動事業室」を統合し「学習推進室」になりました。

## ラ・カルト

## ●はぐくむ●

7月 高津区にオープン  
子どもの活動拠点「夢パーク」

「川崎市子ども夢パーク」は、2001年4月に施行された「川崎市子どもの権利に関する条例」を具現化する施設としてJR南武線津田山駅近くに建設され、7月に開所します。この施設では、子どもが参加し子どもの意見を尊重した運営をします。

「夢パーク」は、約9900平方メートルの敷地に2階建ての施設（防音スタジオ・学習交流スペースなど）のほか、広場にはプレイパークが設けられます。開所時間は9時から21時で、利用対象は原則としてゼロ歳から17歳までですが、子育て中の親の交流場所としても利用できます。

## ★「夢パーク」はこんな場所です（基本的機能）★

- ①子どもの諸活動の場
- ②子どもが安心していられる場
- ③子どもがのびのび活動できる場
- ④子どもの野外活動や体験活動を支援する場
- ⑤子どもの視点で情報発信ができる場

問い合わせ ☎044(200)3309 教育委員会生涯学習推進課

## ●さがす●

## 生涯学習情報「ふれあいネット」の利用状況

下の表は、利用者端末「ふれあいネット」が昨年度（4月1日～3月31日）に検索された件数の集計です。

施設情報	109,733 件
見学情報	3,394 件
講座・催し物情報	9,087 件
団体・グループ情報	6,514 件
指導者・人材情報	2,070 件
視聴覚教材情報	6,953 件
電子掲示板	10,117 件

利用状況は例年と同様の傾向です。「施設情報」の利用が施設予約との関連から多くなっています。それ以外に、催し物、講習会、健康診断の日程など身近な生活情報が入っている「電子掲示板」の利用が目立ちます。

「ふれあいネット」に入っている情報は、その場で印刷することもできます。これからも情報の拡充を図っていきますので、生活や学習にどうぞご活用ください。

問い合わせ 学習情報室 ☎044(233)6250

## ハート &amp; ハーモニー Vol.32

## 汗とのつきあい方

汗のイメージには「スポーツで流す健康的な汗」と「体臭になる嫌われる汗」があります。自分の匂いは縄張りを主張したり、異性を引付けるためのなごりですが、現代社会では強すぎる自己主張として敬遠されるようです。匂いの元になるのはアポクリン汗腺といって、細胞が壊れて細菌が繁殖を誘って様々な香りを産みます。制汗・消毒剤で抑えきれないときは、汗腺を取り除くこともあります。

水分と塩分が主体の普通の汗は、エクリン汗腺から分泌されます。身体表面の汗腺の数は人種によって大きく異なりますが、汗腺の数が多い黄色人種でも乳児期の気温環境に左右され、秋生れより春生れの方が、汗腺が多くなるようです。

四季のある日本では、夏季と冬季でかく汗の量と質が大きく異なります。春から夏にかけて「夏用の汗」をかける身体になることを「短期暑熱順応」と言い、塩分の少ない薄い汗を早く大量にかけるようになることです。これは少しの塩分と水分補給さえ適切に行えば運動を続けられる状態です。汗は分泌されたときは不潔ではないので、自分でちよつとなめてみれば濃いか薄いか判断できます。額の汗が目に入った時に痛いか痛くないかも目安になります。運動中の体温を一定に保つためには、熱を発散する必要があります。気温が20度までは皮膚が空気に触れていればかなりの熱が奪われます。気温と体温の差が小さくなると、身体を冷やすのは汗が蒸発するときの気化熱です。エンジンで言えば空冷から水冷への切り替えです。汗は流れ落ちるよりも、ウェアに吸われて蒸発することが大切です。

熱帯地方に生活する人は、無駄な汗をかかないようになります。この長期暑熱順応には1年以上かかります。またこの順応にはアポクリン汗腺の方が適しているので、体臭の問題があるようです。

汗をかいた時の水分補給は、早め早めが原則です。汗の出方が鈍くなったり、喉が渇いてからでは遅く、運動能力も低下します。汗をかくスピードより水分を吸収するスピードの方が遅いことは忘れてはいけません。同じ気温でも湿度が高いと汗は蒸発しにくくなるので、熱中症の危険は大きくなります。すべての運動施設の目立つ所に温湿度計を置くことが、予防の第一歩になります。

スポーツに象徴されるさわやかな汗をかくことは、健康づくりの面からも大いに勧められます。身体を清潔に保って上手に汗をかきたいものです。

（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

## ●ミニ画廊スナック琴〜①写真展②パステル画展

①は5月17日(土)まで。山田繁の写真(風景)作品。②は5月17日(土)〜31日(土)。幸区の同所で。パステルグループの作品。展示無料・相談。☎(544)0507。

## ●浮世絵展〜初代廣重六十余州名所圖會全揃

5月6日(火)〜24日(土)。場所は川崎区の砂子の里資料館。無料。10時開館。日・祝休館。☎(222)0310。

## ●川崎市民ミュージアム〜古代を考える郡の役所と寺院

6月15日(日)まで。7世紀末に建立されたとされる影向寺の資料、「国宝九条家本延喜式」など約300点を展示。一般800円、大高生500円、中学生以下と65歳以上は無料。月曜休館。☎(754)4500。

## ●岡本太郎美術館〜風の模型—北代省三と実験工房

7月6日(日)まで。9時半〜16時半。モビールと抽象絵画の作家として知られる北代省三の「遊び」の世界を紹介。デッサン・水彩・油彩・モビール・写真・模型飛行機など展示。一般900円、大高生700円。中学生以下と65歳以上は無料。月曜休館。☎(900)9898。

## ●天体観望会

5月10日(土)19時から。場所は川崎授産学園。月面・木星・二重星団・春の星座を観望。雨天時は室内で星の集い。無料。小学生以下は大人同伴。当日直接。☎(954)5011。

## ●川崎市民プラザ映画劇場

5月24日(土)「猿の惑星」を上映。時間は11時と15時。無料。先着500人。☎(888)3131。

## ●難聴者のための入門手話講習会〜要約筆記(OHP)つき

5月14日〜6月25日の水曜18時半から、全7回。会場は高津区の地域福祉施設「ちどり」。対象は難聴者または難聴者の家族・関係者20人。テキスト代500円。☎5月12日(月)までにFax、はがき、☎で。住所、氏名、☎・Fax、難聴者・家族・関係者かを記し〒211-0037中原区井田三舞町14-16川崎市視聴覚障害者情報文化センター団体交流室内「川崎市中途失聴・難聴者協会」。Fax(753)0596。☎(811)8657の同事務局員宅。

## ●日本女子大学2003年度前期公開講座

5月開講の▽オペラを楽しむ▽中国文化講座▽秘書検定2級対策講座などの受講生を募集。会場は同大西生田生涯学習センター。詳細は☎(945)3323。

## ●玉川大学公開講座

5月開講の▽ガーデニングを楽しむ▽版画を楽しむ▽ファイバーワーク▽紅茶を楽しむ他の受講生を募集。詳細は☎042(739)8895の同大継続学習センターへ。

## ●斎田正子サロンコンサート

6月1日(日)14時開演。場所は高津区溝口の栞ホール。コロラトゥーラ・ソプラノの第一人者による歌曲演奏。山田耕筰「さくらさくら」、ロッシェニ「約束」他。2500円(全自由席)。☎(812)6090の同ホール。

## ●お散歩コンサート

5月10日(土)14時開演、川崎市教育文化会館大会議室。声楽家の指導で童謡や唱歌などを参加者全員で歌う。無料。☎(233)6361の教育文化会館内同実行委員会。

## ●ランチタイムコンサート〜草原のひびき(馬頭琴)

5月21日(水)12時15分開演、市役所第3庁舎ロビー。チ・ブルグトさんの馬頭琴演奏。無料。☎(210)3600の川崎市文化財団音楽事業部。

## ●しまりすミュージックホール〜音楽史週間

5月13日(火)〜18日(日)、麻生区王禅寺東の同ホールで。古典派の音楽を中心に演奏。時代背景や作曲家のエピソードなど曲にまつわる解説あり。1000〜2000円。詳細は☎(988)9188のミュージックワンダーランド。

## ●「サードエイジフェア2003」

5月9日(金)10時〜18時半。場所は東京国際フォーラム。サードエイジ(しがらみのない世代)を対象に、ライフプランニングや健康・美容に関する展示。ミニイベントも開催。無料。☎03(5774)6090の同事務局。

## ●「岡上中国語研究会」会員募集

中国語を学び、中国料理を作ったりする楽しい会です。毎週土曜10時〜12時、麻生市民館岡上分館で刘冠群先生が指導(初級者対象)。会費3カ月分12000円。見学自由。☎(986)0962の鎌田さん。

## 編集室から

## ■「イベントパーク」欄への掲載を希望される方へ

「Stage Up」は年10回・毎月1日発行の生涯学習情報誌です(ただし1・2月は新春号として、7・8月は夏季号として合併発行)。小誌の情報コーナー「イベントパーク」では、川崎市内を中心に学習・文化活動を行っている皆さんのお知らせを無料で掲載します。団体・個人が主催するイベント、講座、学習発表会、作品展、コンサート、会員募集などの情報をお寄せください。▼情報はファックス・はがき・Eメールなどをお願いします。▼締め切りは、催しもの開催月(事前申し込みがある場合は、申し込み開始日)の2カ月前の末日です。例えば7月に開催するイベントの場合、5月末が情報の締め切りとなります。詳細はお問い合わせください。

■表紙が写真から版画に変わりました。今号から一年間、川崎区在住の「日本子どもの版画研究会」会長、浪江年博さんの作品を掲載します。どうぞお楽しみに。