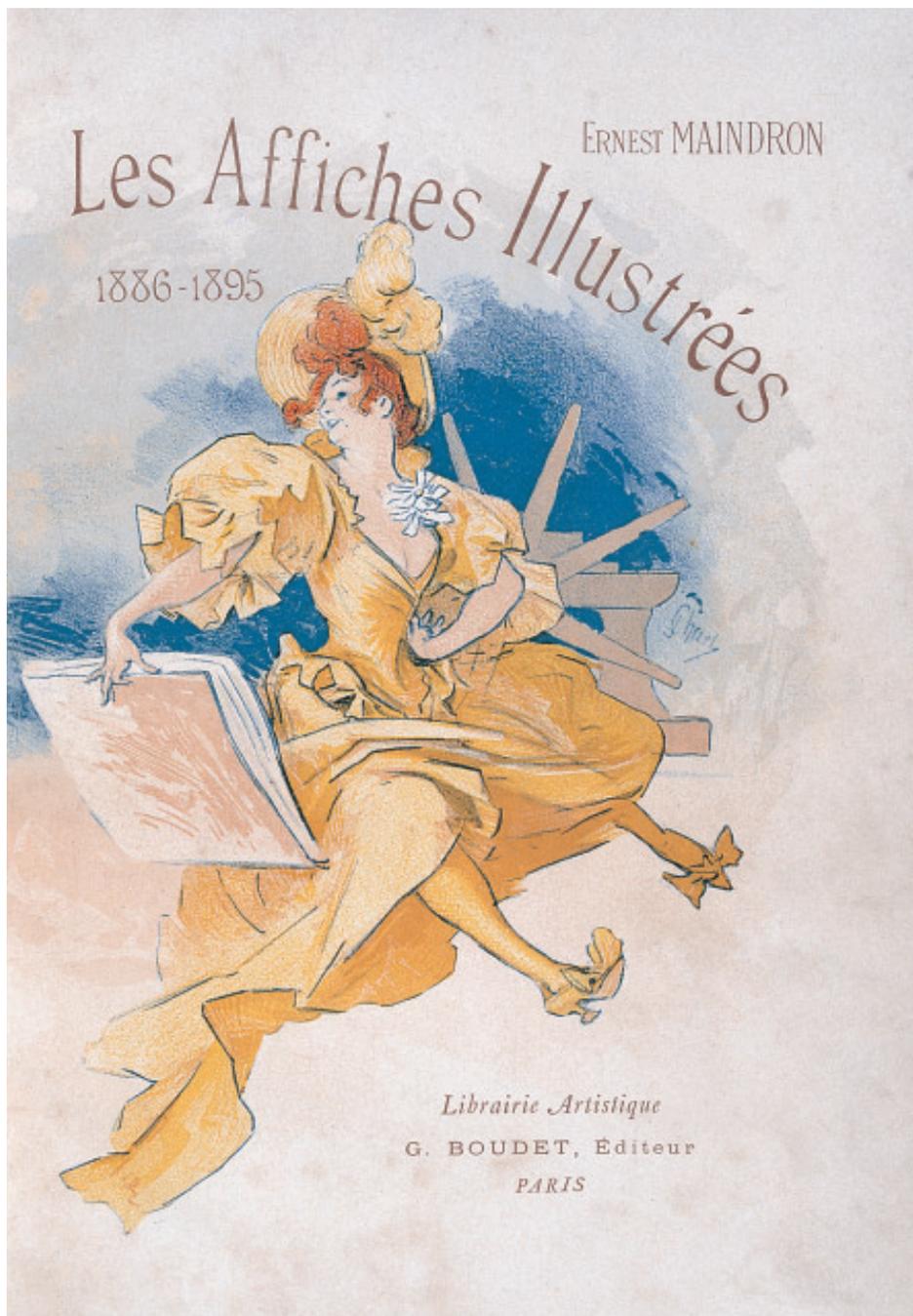


# Stage Up

生涯学習情報誌  
ステージ・アップ  
2006年6月1日発行  
隔月発行・通巻No.150

もへい

- 7 健康みちしるべ／くらし百景 俳壇
- 6 まち・ひと・多面体
- 4 特集 ふれあいサマーキャンプ
- 3 施設めぐり
- 2 情報ポケット



ジュール・シェレ画<E.マンドロン著『絵入りポスター1886-1895年』の表紙>

誌上ギャラリー  
川崎市市民ミュージアム所蔵。ポスター収集の先鞭をつけた1886年の『絵入りポスター』の続編にあたる書物の表紙で、シェレが描いたもの。巻末にはシェレの作品目録が付され、当時シェレがいかに大物で、いかに愛好されたかがわかる。女性の背後にはリトグラフのプレス機が見える。

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](mailto:stage-up@kpal.or.jp)

## 情報ポケット

## 財団主催の各種講座の案内やお知らせ

### 理事長あいさつ

18年度も市民の学びと活動を支援します

川崎市生涯学習財団 理事長 河野 和子

新財団として発足2年目となります。人生80年代、いつまでも生き生きと楽しく生活したり、活動したりする市民の活力ある生涯学習社会の形成のために、今年も財団は様々な事業に取り組みます。

#### ○市民のための学習機会を提供します

市民の皆様が知りたいこと、深めたいことを学ぶ場としての市民アカデミー事業を推進します。また、自主的な企画講座やワークショップ、特別講座や各種催し等多くの市民が参加でき、市民による生涯学習の取り組みが一層広がるよう支援してまいります。

#### ○活動の支援と場の充実を進めます

「身近な課題を自分たちの力で解決しよう」と取り組

む市民活動が活発になっています。

また、生涯学習での学びや生活経験から会得した知識や技能・技術等、課題解決のノウハウをもっておられるシニア世代の市民も大勢おられます。学習相談や活動の場、利用できる施設等の情報、また人材情報など生涯学習情報システムづくりに取り組みます。

#### ○青少年の健全育成を進めます

青少年の家、子ども夢パークの青少年施設を管理運営する中で、また、青少年地域間交流事業を通して、子どもたちが様々な自然体験や社会体験にチャレンジし、心豊かな人間として成長するよう支援します。

#### ○スポーツ施設や大山街道ふるさと館等の充実した管理運営をめざします

市民のスポーツや文化・芸術に関するニーズに答えられるよう事業を進めます。

### パソコンを習ってみませんか

十年前、ほとんどの人にとってコンピュータというと、夢のような未来を語るだけの、重く、高価で、使いようのない代物でした。当時は大型の汎用機が中心で、コンピュータの一部機能だけを活用したワープロや計算機が身の回りには普及していました。確かにワープロというのは便利な機械でした。けれども、今はもう製造されていません。その頃は、パソコン、プリンターと紙やインクのセットを買うと、一人では持ちきれないほどの重さや金額になってしまいました。その上、記憶容量は現在と違って非常に小さく、使い勝手などは論外の悪さでした。悪い記憶というものは長く残ってしまうものです。今、キーボードを見るのもいやだという人はかなり存在しているわけですが、みんな過去の悪い思い出を引きずっている訳です。

今、コンピュータは大きく変わりました。ワープロも電話も手紙も計算も音楽もラジオも映画も、最近ではテレビも見られるようにと機能は飛躍的に大きくなり、できないことは、ロボットのように体を動かすことぐらいになってきたのです。その上安価になりました。

というより、コンピュータ抜きの生活の方が不便である、いや、コンピュータがないと困ったことが起こってしまう、というような時代になってしまいました。

そこで、若い人から高齢の人まで、キーボードにアレルギー反応を起こしてしまう人や、今まで機械が嫌いだっただけのために、川崎市生涯学習財団ではパソコンセミナーを実施しています。

コンピュータの使い方を覚えるということは、スポーツのルールを覚えることに似ています。基本を学び、いろいろやって苦しんだり楽しんだりしているうちに、自然に身についていくものなのです。

ご相談も受付けますので遠慮なく電話をしてください。

問い合わせ 事業推進室 ☎044(733)5894

### Stage Upからお知らせ

Stage Upはこれまで年10回発行していましたが、平成18年度から隔月発行となりました。発行日は偶数(4・6・8・10・12・2)月の1日です。

紙面も一部リニューアルしてお届けしましたが、いかがでしたでしょうか。皆さんの意見や感想をお待ちしています。

#### ■編集室移転のお知らせ■

中原区の川崎市生涯学習プラザを拠点に編集をしてきましたが、4月から川崎区の教育文化会館4階の学習情報室に移転しました。

住所：川崎区富士見2-1-3 教育文化会館4階

☎：044(233)6250 Fax：044(233)2700

メールアドレスは今までと同様stage-up@kpal.or.jpです。

財団が管理運営する施設を紹介

施設めぐり

区民待望のスポーツ施設がオープン

川崎市宮前スポーツセンター

宮前区のスポーツ活動の拠点として、健康増進や体力向上を図り、豊かで活力のある地域社会をめざす「川崎市宮前スポーツセンター」が宮前区犬蔵にオープンし、4月7日に記念式典がありました。

式典では、阿部孝夫市長をはじめ犬蔵町内会長や隣接する犬蔵中学校の生徒代表などがくすだまの綱を引いて開館を祝いました。その後、犬蔵中学校吹奏楽部が「威風堂々第1番」「ディズニー・プリンセスメドレー」の2曲を演奏し式典に花を添えました。



記念式典のオープニング

阿部市長より「川崎市内で六番目に建設された宮前区待望のスポーツ施設です。施設を有効に活用し、健康増進・体力向上に役立ててほしい」と挨拶がありました。記念演技では一輪車クラブ「ユニサイクル野川」の中学生10人が登場。赤い衣装のメンバーが手をつないで走ったり回転したりと軽やかに一輪車を操り、音楽に合わせて華麗な演技を披露しました。

同センターは、太陽光発電の採取や屋上緑化に取り組むなど、環境に配慮した造りとなっています。館内には大小二つの体育室のほかに、研修室や各種マシンを備えたトレーニング室があります。また、休憩もできる明るく開放的なスペース「区民サロン」もあり、運動後の語らいの場になりそうです。

現在、同センターでは「ピラティス教室」「親子スポーツ教室」「はじめてのレディースフットサル教室」などを開催しています。

スポーツデーのお知らせ（個人利用日）

	火	水	木	金
午前 (9:00~12:00)	☆バドミントン ★リフレッシュ体操 (10:00~11:30)		★エアロビクス (10:00~11:15)	☆卓球
午後 (13:00~16:30)	☆バドミントン	★太極拳 (14:00~15:15)		☆卓球
夜間 (17:30~21:00)	☆バドミントン			☆卓球

☆小学生以上 ★中学生以上

料 金：20歳以上200円 6歳以上20歳未満と学生100円  
持ち物：用具（ラケットやボール類）や室内用運動靴とトレーニングウェアをご持参ください。



「ユニサイクル野川」のみなさんの演技

●宮前スポーツセンター案内●

利 用：団体利用⇒事前に団体登録が必要です。部屋によって予約の手続きが異なりますので、直接お問い合わせください。

個人利用⇒トレーニング室及びスポーツデー等の利用が可能です。事前の登録や予約は必要ありません。

所在地：宮前区犬蔵1-10-3（犬蔵中学校に隣接）

交 通：①東急田園都市線宮前平駅より

市営バス【溝15】「溝ノ口駅南口」行き→「犬蔵」下車徒歩5分

②東急田園都市線・JR南武線武蔵溝ノ口駅より

市営バス【溝15】「宮前平駅」行き→「犬蔵」下車徒歩5分

- 施設概要：1 F ・大体育室（1,017㎡）  
 ・小体育室（433㎡）  
 ・研修室1（74㎡・定員42）  
 ・区民サロン  
 2 F ・トレーニング室（289㎡）  
 ・研修室2（74㎡・定員36）  
 ・ランニングコース  
 ・プレイルーム

駐車場：44台。できるだけ公共交通機関をご利用下さい。

問い合わせ ☎044(976)6350



各種マシンが並ぶトレーニング室

**特集**

ふれあいサマーキャンプ

# わくわく体験で発見いっぱい！ 自然の中で育ちあう子どもたち

1990年に始まった「ふれあいサマーキャンプ」。今年も北海道岩見沢市ほか6市町で行います。このサマーキャンプの最大の特徴は「広大で豊かな自然の中で思いっきり遊び、楽しむことができる」ことです。そして、地元の子もたちとの交流や、地域の文化に直接触れるなどの体験もできます。

15年間の参加者は3,900人を超え、各市町村では川崎子ども大使として温かく迎えてくれます。キャンプを通じての新しい出会いやたくさんの発見は、夏休みのすばらしい思い出となることでしょう。小中学生のみなさんの申し込みをお待ちしております。



ジャガイモ掘りを体験  
(北海道岩見沢市コース)



一九五五メートルの入笠山山頂にて  
(長野県富士見町コース)

コース	日程	対象/定員	プログラム	参加費(円)
北海道 中標津町	8月21日(月)～24日(木) 3泊4日	小5～中2 44人	往復飛行機。ハイキング。沢登り溪流つり。じゃがいも掘り。学校交流など	小54,000 中61,000
北海道 岩見沢市	8月19日(土)～22日(火) 3泊4日	小5・6 22人	往復飛行機。ホームステイ2泊。キャンプ。じゃがいも掘り。玉ねぎ掘り。木工。学校交流など	45,000
岩手県 花巻市 東和	7月28日(金)～7月31日(月) 3泊4日	小5・6 60人	往復新幹線。ホームステイ3泊。学校交流。さき織り。和紙作り。施設見学。花火まつりなど。	31,000
長野県 富士見町	7月28日(金)～8月1日(火) 4泊5日	小5～中2 44人	往復貸切バス。ハイキング。登山。おっこうまつり参加。そばうちなど	小中 21,000
和歌山県 古座川町 太地町	8月4日(金)～7日(月) 3泊4日	小5・6 22人	往復新幹線と在来線特急。ホームステイ2泊。カヌー。川遊び。子ども交流。熊野古道ウォークなど	35,000
宮崎県 日向市	7月30日(日)～8月2日(水) 3泊4日(船中1泊)	小5～中2 22人	往路新幹線とフェリー。復路飛行機。ホームステイ2泊。漁業体験。陶芸。海水浴など	小50,000 中60,000

**申し込みはファックスまたはハガキで 6月9日(金)締め切り**

申し込みの際は、希望者全員(2人以内)の住所、氏名(ふりがな)、☎、性別、学校名・学年、希望コース(第2希望まで)・過去の参加の有無を明記し、下記までお送りください。定員を超えた場合は抽選となります。

当選者は後日説明会に保護者同伴で参加してください。

■ F A X ⇒044(733)6697 ■ 問い合わせ 月～金⇒☎044(733)5572 ・土日⇒☎044(733)5560

ふれあいサマーキャンプのホームページ <http://www.kpal.or.jp/summercamp/>



溪流つりを楽しむ  
(北海道中標津町コース)

「楽しかった」

小学5年 草間 諒 (岩手県東和コース)

ぼくは、最初のうちは一緒に来た小林さんしか知り合いがいなかったけど、だんだん知り合いが増えてよかったです。ホームステイ先の方がやさしくてよかったです。農家の手伝いの時、じゃがいもやきゅうりのしゅうかくはかんたんそうだと思ったけど、やってみたらけっこうむずかしかったです。



地元の伝統工芸を学ぶ  
(岩手県花巻市東和コース)

北海道  
中標津町

人より牛の多い酪農の町

北海道  
岩見沢市

札幌のペットタウンと農業の町

岩手県  
花巻市東和

イーハトーブ・まほろばの里

長野県  
富士見町

自然と星空  
八ヶ岳の魅力

川崎市

和歌山県  
古座川町・太地町

熊野の大自然はほんまもん

宮崎県  
日向市

海での遊びがいっぱい



エサに食いつく魚にびっくり  
(宮崎県日向市コース)



清流で思いっきり水遊び  
(和歌山県古座川町コース)

「中標津に来てみて」小学6年 戸崎 陽平(北海道中標津町コース)  
僕は中標津に来てみて最初に思ったことはすこく自然が多いということでした。神奈川にも田んぼや畑があるから、それが少し増えただけと思っていました。しかし北海道の景色をみて、今まで自分が考えていた景色とまったくちがったのでびっくりしました。僕が一番心に残ったのは地球が丸く見えるという開洋台です。その景色を見たとき、本当に感動しました。あんなに気持ちのいい所で、見たす限りの草原や木を見たのは初めてだったからです。

「とても小さいなごから」 中学2年 久保 和人 (宮崎県日向市コース)

自分は「とても小さなご」に入っていたのだと感じました。そして今回のキャンプで「とても小さいなご」から少し出ることができたように思います。強く印象に残っているのは、ホームステイの中で体験した漁の見学と操船でした。朝早く起きるのが苦手な僕には辛かったけれど、漁の様子や生きたたくさんの魚を見ることができてよかったです。操船の話ですが僕たちが船を動かしてしまったのです。意外と簡単な操作で動きました。不安とも緊張ともつかない気持ちと喜びがありました。他のどの体験もめったに出会うことのできないものでした。

## まち・ひと・多面体

## みんなの力で生命育む豊かな里山に

## 「日向山うるわし会」

小田急線向ヶ丘遊園駅から生田駅に向かう途中の北側に、赤い旗がずらりと並ぶ丘が見えます。この丘一帯が東生田緑地で、通称日向山。かつてこの山は、長い間人の手が入らず笹や竹で覆われ、うっそうとしていました。4年前「次代に残そう多摩の里山」を合言葉に、山の手入れを始めたのが「日向山うるわし会」(田中清会長、会員60人)です。市の「市民健康の森づくりプラン」をきっかけに発足しました。

同会では、約4.7ヘクタールの山を、鳥や小動物が生息しや



すい環境を保つ「野鳥の森」、日当たりのよい林床にして山野草をよみがえらせる「ひだまりの森」、小学生の自然学習のフィールドとしての「保存竹林」などに区切り、月1回の保全活動を重ねてきました。今では美しい里山となり人々の憩いの場になっています。また、毎年1月には、とん汁を作って食べたり歌や踊りを披露したりする「ほっこまつり」を開催。秋には東生田小学校の5年生の野外学習支援を行うなど、コミュニティ作りにも一役買っています。

4月中旬の日曜、ウグイスが鳴く新緑の日向山を訪ねました。参加者は24人。この日は高校生になった東生田小学校の卒業生が5人も手伝いに来ていました。「山仕事が面白いし大人の人に竹細工を教えてもらえて楽しい」ので時々活動に参加しているとのこと。ミーティング後、三々五々に別れて作業開始。南斜面では、前回切った竹や草を数カ所に回収、北斜面では竹を切り防護柵を設置しています。春雨の中、慣れた手さばきで黙々と作業していました。

事務局の山田輝子さんは「地元の農家の方から山仕事のやり方や地域の歴史を教わりました。定年後のシニアの方は写真や絵、パソコンなどの技をいかして活動しています。お互いに学び合えて楽しいです。ホームページができましたので見てください」と終始笑顔で話してくれました。

ホームページ<http://homepage2.nifty.com/hinatayama-u/>  
問い合わせ 山田さん ☎・Fax044(933)0345

## 一輪車を通して親も子も育ち合う

## 「ユニサイクル野川」

ある日の夕方、宮前区の野川小学校の体育館を訪ねると、一輪車に乗って縦横無尽に走る小中学生の姿がありました。傍らでは、タイヤを繰り返し前後させるアイドリングをする子、バック走行する子、掛け声に合わせてスピン(回転)する子など、どの子も真剣な表情です。中学生以上の子どもたちは、一輪車を自在に操り、情熱的な旋律にのって流れるような演技を見せてくれました。

「ユニサイクル野川」(木村裕子代表、メンバー33人)は、日本一輪車協会主催の全国大会に出場し、昨年、一昨年と「団体中学生の部」で連続優勝したグループです。目下、夏の大会をめざして週4回の猛練習に取り組んでいます。

そんなユニサイクル野川が結成されたのは14年前。当時の野川こども文化センターの職員が、他のこども文化センターで行われていた演技に感動し発足させて、今日まで全ての指導にあたっています。子どもたちの親も全面的に協力し、運営や練習の補助、衣装製作などを担っています。この日も当番のお母さんたちが一人ひとりに声をかけ、体を支えたり手を取ったりしながら、練習を進めていました。

子どもたちは「練習の時は怒られてばかりだけど、やめたいと思ったことはない。大会で優勝した時は続けていてよか

ったと思った」「最初にスピンを見た時はすごいと思った」「今まで出来なかった技を何回も練習してやっと出来た時は最高」「みんなにすごいねと言われて嬉しい」と明るい表情。

お母さんたちは「一輪車を始めてから集中力がついた」「忍耐づよくなった」「あきらめずがんばるようになった」「よその子もわが子と同様にしかっているがお互い様なので違和感はありません」と話していました。

11月25日には、2年に1度開催される同会独自の発表会が宮前市民館で行われる予定です。小学生から大学生のメンバーが練習の成果をいかに発揮することでしょう。

問い合わせ 木村さん ☎・Fax 044(751)4057



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～肥満とやせ

私は、平成7年に川崎市立看護短期大学が開設されて以来、運動療法に関する講義と実技指導を担当しています。ところが、看護師を目指す学生の多くは、運動に対する強い関心を持っていません。そこで、学生の大多数は若い学生であり、いわゆる「ダイエット」には興味を持っていることが多いことから、体重調節をからめて運動の定期的な実施の必要性を説明するようにしています。平成15年度から、体重調節の部分だけの講義を放送大学でも始めたところ、多くの中高年の方に興味をもっていただけることがわかりました。そこで、今回、Stage Upでも、体重調整について、解説させていただくことにしました。

肥満だけでなく、やせ過ぎも問題

肥満すると、様々な病気にかかりやすくなります(図)。これらの病気は「生活習慣病」と呼ばれます。

それでは、体重は軽いほど良いのかといえば、そんなことはありません。私は、川崎市立看護短期大学で、地域の高齢者を対象にした筋力・筋持久力トレーニング(レジスタンス・トレーニング)の指導を続けていますが、その参加者において、体重が軽い人ほど骨密度が低い(骨が弱い)ことがわかりました。他の研究者による調査では、若い女性において、ダイエット(食事制限)の回数が多いほど、骨密度が異常に

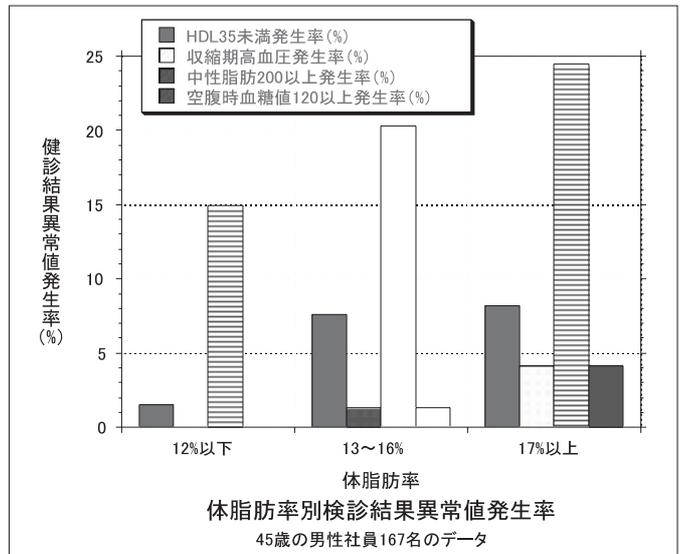


図 肥満と有病率

低い人の割合が高いことも明らかになっています。また、古くから、痩せている人ほど、結核などの感染症による死亡率が高いことも知られています。

このようなことから、肥満だけでなく痩せ過ぎも健康上の問題なので、体重は適切な範囲に保つ必要があることとなります。次回は、肥満の判定方法について考えてみたいと思います。川崎市立看護短期大学助教授 西端 泉

くらし百景

若葉俳句会

俳壇

てふてふの花壇の罌を離れざる  
木洩れ日の来て初蝶の光りけり  
都庁より眺むる景の朧かな  
春光や黄楊百年の力瘤  
谷朧灯りかそけき柚の家  
弘法山市街へ下る花の雲  
味噌蔵に暗さ残して蝶翔ちぬ  
伊吹嶺を気ままに吹かれ風の蝶  
日の斑かと思まがふ蝶の戯れて  
初蝶の優雅に舞ひて飛び去りぬ  
空堀に鹿の影あり城朧  
先になりあとになりつつ白き蝶  
咲き競ふ川面に朧の灯かな  
ほつほつと芽吹うながす小糠雨  
そのみは暮れず白木蓮花明り  
蝶々のもつれて風の吹くままに  
朧夜の行灯ゆれる京の露地  
おぼる夜の銀河鉄道小海線  
古道なる大門坂のおぼる影  
小流れに篝火ゆれて花万朶

- 山岸 吟月
- 加藤 善雄
- 須田 實
- 長谷川武男
- 丸山 堯
- 渡辺 聡
- 秋田 茂晴
- 有我 行子
- 入江佐登子
- 梅林 利子
- 金坂 春美
- 田中 清子
- 清水 幸子
- 中川 礼子
- 梶田八寿子
- 和田 陽子
- 原 悦子
- 増田 浪枝
- 中込 協子
- 藤田 皓

※若葉俳句会は、川崎市麻生区老人福祉センターの俳句講座の受講者により、平成十一年に創設された俳句を楽しむ会です。原則として毎月第三金曜日に同センターで句会を行っています。問い合わせ ☎(九六六) 九六二〇 藤田

## 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、市民の皆さんの多様な学習要求に応え、自主的な学習活動を支援する場として、ご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、グループへ貸し出しています。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。

申し込み、使用料等については、直接お問い合わせください。(年末・年始と施設点検日は休館)

- ◆施設…大会議室(定員144人、用途・講演会、会議、研修等、ビデオシステム有り)
  - ・会議室3室(定員72人・2室、30人・1室、用途・会議、研修、サークル活動等)
  - ・円卓会議室(定員16人、用途・会議、研修等)
  - ・和室(10畳・12畳、併せて使用可、用途・華道、きもの着付け、茶道等)
  - ・多目的ルーム(124㎡、用途・ダンス、合唱、楽器演奏等、音響セット・ピアノ有り)
  - ・フィットネスルーム(214㎡、用途・卓球、エアロビクス等)
- ◆使用時間…午前9時～12時、午後13時～17時、夜間17時30分～21時、全日9時～21時まで  
多目的ルーム・フィットネスルームは、2時間単位で使用できます。  
祝日と日曜は17時迄です。
- ◆交通…JR南武線・東急東横線武蔵小杉駅から徒歩12分  
〒211-0064 川崎市中原区今井南町514-1
- ◆申し込み…会議室は使用する月の3ヵ月前の月初めから当月分を受け付け。以降空きがあれば使用の当日まで受け付け。  
多目的ルーム・フィットネスルームは使用する月の3ヵ月前の月初めの平日に当月分を受け付け。  
受け付け開始日に複数の希望者がいる場合は、10時30分までに集合した希望者を対象に抽選。
- ◆問い合わせ…料金及び詳細については ☎044(733)5560へ  
ホームページ<http://www.kpal.or.jp/>に「施設利用案内」がありますのでご覧ください。

# みんなでアウェイへ駆け付けよう!! 今年もJTB川崎支店が全面サポート!!

## 川崎フロンターレ 応援ツアー

アウェイツアー詳細はフロンターレの  
ホームページをご覧ください!!  
<http://www.frontale.co.jp>



### オフィシャルバスツアーだけのスペシャル特典!!

- その① ツアー参加者の皆様へ選手からのメッセージVTR放映
- その② 参加すれば分かる!豪華景品の当たるビンゴ大会開催

〔申込方法〕

- 直接お申込み ⇒ ホームゲーム開催時、等々力競技場のJTBブースへ
  - パソコンでのお申込み ⇒ フロンターレホームページのアウェイツアーページへ
  - 電話にてお申込み ⇒ 044-211-1153 担当者:渡辺
  - アズーロ・ネロ又はJTB川崎支店8Fでお申込み
- ※JTB川崎支店8F営業時間 平日9:30～17:30

株式会社 JTB首都圏 川崎支店  
〒210-0007 神奈川県川崎市川崎区駅前本町11-1  
TEL:044-211-1153 FAX:044-211-9765



JTB首都圏  
川崎支店