

ス テ ー ジ ア ッ プ

# Stage Up

## 主な記事

- ・ みんなで物語を創り続ける「なかはらミュージカル」
- ・ 仲間同士の心の支援を広める「NPO 法人 PSV JAPAN」
- ・ 特集 かわさきFM 79.1MHz  
あなたの声、とどけます

## 詳細・他

### ◆ 施設めぐり

- ・ 川崎市国際交流センター  
11言語に対応！外国人相談窓口
- ・ 川崎市八ヶ岳少年自然の家  
八ヶ岳連峰に抱かれた広大な施設

### ◆ 財団からのお知らせ

- ・ ☆キラリ文化教室
- ・ お楽しみコーナー

ほか

**COLORS**  
KAWASAKI

「Colorsかわさき展」は、作者に障がいがあるか・ないかということにとらわれず、一つひとつ作品と向き合い、ありのままの魅力を感じてもらうことを目指す展覧会です。

障がいのある人もない人も共に親しむことができる文化芸術活動の環境づくりを進める「パラアート推進事業」の一環として、(公財)川崎市文化財団が年1回開催しています。



## Colors かわさき 展より④ <sup>いとう ゆり</sup>伊藤 有里「巨匠の模写」 2021年のり、折り紙

社会福祉法人みのり会厨房じんべいでは、作業の一つである調理作業(お弁当・給食の製造)を担当。持ち前の集中力と理解力の高さから、高い技術力を習得し調理にはなくてはならない存在となった。余暇では趣味も多く、ビーズアクセサリー・ちぎり絵・漫画制作などに日々取り組んでいる。ちぎり絵は、その細かさ、配色、構図など年々完成度を増している。(社会福祉法人みのり会厨房じんべい 絵画スタッフ)



発行・(公財)川崎市生涯学習財団

〒211-0064 川崎市中原区今井南町 28 番 41 号

TEL 044-733-5560(代) FAX 044-739-0085

https://www.kpal.or.jp/ E-mail: stage-up@kpal.or.jp



## みんなで物語を創り続ける 「なかはらミュージカル」

なかはらミュージカル(以下「なかミュー」という)は、2013(平成25)年2月16日、中原区制40周年記念事業として上演された「みんなで創る物語 なかはらミュージカル『水の郷のものがたり』」からずっと、みんなで物語を創り続け、公演を続けてきました。スタートからの6年間は中原区地域課題対応事業として中原市民館の全面協力の下でやってきましたが、2019(平成31)年3月公演からは、行政事業から卒業し、市民の手による自主事業として新たな一歩を踏み出しました。

現在は、今年3月に開催される第10回公演の成功を目指して、公募で集まったキャスト61名、実行委員十数名、指導部4名、一丸となって稽古に取り組んでいるところです。



▲第10回公演キャストの皆さん。応援よろしくお祈りします！

## 地域の歴史文化をテーマにした オリジナル脚本と音楽

たとえば明治から大正に変わる時代、東京と横浜の中間にあたる御幸村(現在の幸区と中原区の各一部)で工場建設の話が持ち上がります。「工場建設、絶対反対!」「工場が建てば雇用が増える」「長男が農家、次男は工場、それ結構いいかもしれない」と、工業地帯に変化していく御幸村の様子を生バンド演奏に合わせて歌って踊って表現します。歌詞やセリフに時代の変化や地域の歩みが盛り込まれていて、演じる皆さんも、観賞する皆さんも、自然に地域への理解を深め、愛着がわいてくるようなミュージカル。同じテーマで2年ずつ上演していますが、同じテーマでも前年とは違う新しいお話になり、それに伴って音楽も新たに書き下ろされます。オリジナルの脚本に音楽、そしてバンド生演奏!なんと贅沢な舞台なのでしょう。



◀頼りになる指導部の皆さん

## みんなにスポットが当たる素敵な場

なかミューでは、全員に一言以上のセリフがあります。前列に出て、スポットライトが当たる場面がどの出演者にもあるように構成されているので、普段は目立たないようにしている子ども、なかミューでは一生懸命やらないといけません。



▲熱のこもった練習風景

「一生懸命って楽しい!」と体感でき、いつもの自分と違う自分になれる、そんな場所でもあるとのこと。ある実行委員さんは、「すごくおとなしくて声を出せなかった子が、後半になってくると大きな声が出せるようになったり、小さな子どもでも長時間の練習ができるようになったり、子ども達の変化には毎回驚かされます」と話していました。また、中学生と社会人が大人キャスト同士として対等に話したり、教え合ったり、世代を超えた豊かな交流の場にもなっているようです。

## 10年続いたミュージカルをこれからも

この3月に10回目の記念公演を迎えるなかミュー。実行委員の皆さんは活動資金の確保にとっても苦労されているようですが、ワークショップを開催して一般の方と一緒に小道具づくりをしたり、支援を得るために奔走したり、ミュージカルをつないでいくために工夫をこらしています。新型コロナウイルス感染拡大を受けて公演2週間前に涙をのんで中止した第8回公演『Voice』以降、一昨年の第9回公演は映像と合わせたファミリーライブを、昨年はワークショップを開催しました。今年は4年ぶりとなる本格公演です。皆さま、どうぞお楽しみに!!

### 第10回『なかはらミュージカル』

#### 桃の里の物語 ～すみ子とカンナ～

2023(令和5)年3月11日(土曜日)  
12日(日曜日)

中原市民館多目的ホール

奥平亨実行委員長から皆さんへ

「記念すべき第10回公演を2023年3月に開催します。4年ぶりの本公演は、中原区の木である桃と川崎大空襲をテーマにした『桃の里の物語～すみ子とカンナ～』を中原市民館で上演します。61名の市民キャストが皆さまのお越しをお待ちしております!」



公式ホームページ



フェイスブック



(PR) 動画公開中  
YouTube

■なかはらミュージカル実行委員会

メールアドレス nakaharamusical2022@gmail.com

## 仲間同士の心の支援を広める 「NPO 法人 PSV JAPAN」



皆さんは、ピアサポートボランティア (PSV) という言葉をご存じですか。初めて耳にする方も多いのではないのでしょうか。ピアサポートボランティアの役割は、大きなストレスを受けた人に対して、職場の同僚や仲間 (Peer) が親身になって話を聞き、ストレスの緩和を図り、必要であれば専門家への橋渡しを行うことです。NPO 法人 PSV JAPAN (以下「同法人」という) は、ピアサポートボランティアについて学び、知識やスキルの向上を目的とした人材育成の教育プログラムを通して、ストレスマネジメントやストレスケアサポートができるピアサポートボランティアを育成する活動をしています。同法人を立ち上げた川上守利理事長にお話を伺いました。

### 心のケアの必要性を感じて

航空整備士だった川上さんは、航空の安全に関する活動をしていた関係で、1999(平成 11)年 7 月 22 日に弁護士会館で行われた、アメリカ国家運輸安全委員会運輸災害支援事務所の事務局長の講演を聞きました。アメリカにおける航空災害家族支援についての内容に、強い感銘を受けたそうです。その講演翌日の 23 日、羽田空港発新千歳空港行きの全日本空輸 61 便がハイジャックされ、機長が殺害されるという事件が起きました。ちょうど便乗していたクルーが操縦室に突入し、操縦桿を奪還して何とか墜落は回避されましたが、無事だったとはいえ、事件後、関わった人たちは心的外傷後ストレス障害 (PTSD) に悩まされるようになりました。講演会翌日に起こったこの事件がきっかけになって、川上さんの心のケアの活動が始まりました。

### CISM (惨事ストレスマネジメント Critical Incident Stress Management)

川上さんはこの事件で便乗員の心のケアを担当した精神科医である堤邦彦先生(当時、北里大学医学部講師)と出会い、堤先生の考え方に強く惹かれ、活動を共にするようになりました。

予測できない事故や災害、惨事は極度のストレスをもたらします。惨事が起こった際、臨機応変に、そしてタイムリーに支援できるのはメンタルヘルスの専門家ではなく、職場の仲間です。CISM は、惨事に巻き込まれた同僚に、同僚が寄り添って心の負担を和らげることによって、ストレスケア、メンタルサポートを

するという考えです。それは職場へのスムーズな復帰を支援することにもつながります。川上さんたちの活動には、堤先生の考え方に好意的だった臨床心理士の中濱慶子先生も加わり、CISM セミナーを開催するなどの活動を続けてきました。川上さんたちはパイロットや、客室乗務員など航空労働者に対しての心のケアを中心とした活動をしてきましたが、一般の方たちへの心のケアを広める活動も必要だと感じ、本格的に始めるために、2019(令和元)年 7 月に同法人を立ち上げました。



### PSV 教育の効果

同法人は、日本で唯一 ICISF(CISM の教育プログラムを提供している国連の危機アドバイザーを務める国際組織)認定インストラクターの資格を持つ中濱先生の CISM が活動のベースとなっています。何かあった時に、まず会って話を聴く。「大丈夫ですか」と聞いても、「大丈夫です」で終わってしまうので、そのアプローチの仕方も学びます。PSV 教育での知識を身に付けることにより、その知識や気づきが受講者自身のストレスや心的な衝撃の軽減に役に立つといえます。PSV の活動では、同僚をサポートすることを通して、当該者たちの経験から学ぶことも多く、他者体験を自分の今後に生かすというメリットもあります。支援活動を実施した PSV たちからは、「話の聴き方を積極的に学んだことで仕事の上でのコミュニケーション能力が向上した」「PSV になってからは同僚が様々なことを話してくれるようになった」というコメントが寄せられているそうです。

### ピアサポートの存在を広めたい

川上さんは、「同僚は同じ職場環境にいることから、最もその環境を理解できる存在です。同僚の辛さや苦しみを、同僚だからこそ聴き、寄り添うことができます。PSV JAPAN はそういう環境づくりやピアサポートの存在を広めていきたいと思っています。CISM の最大の特徴は『同僚による同僚のためのサポート』。まずは CISM とは何か? を知っていただければと考えます。现阶段は、教育プログラムを提供して、それを活用して



▲理事長の川上守利さん

いただくというところですが、ゆくゆくは災害ボランティアの方々と連携しながら、支援体制をコーディネートできるところまで進めたいです」と話してくださいました。

#### ■NPO 法人 PSV JAPAN

〒211-0025 中原区木月 1-32-3 2 階

電話 090-7015-4331

メールアドレス npo.psv.japan@gmail.com



# 特集

# かわさきFM 79.1MHz

## あなたの声、とどけます

かわさきFMは、コミュニティFM放送局として、1996(平成8)年7月1日、神奈川県で6番目、全国では34番目に開局しました。川崎市民に寄り添った情報の発信基地として地域を支えている民間放送局です。普段は身近な話題を楽しく届け、災害時には市民に必要な情報をいち早く届けます。日々の暮らしを彩り、いざという時は頼りになる地域密着型ラジオ『かわさきFM』。皆さん、もっと知りたいと思いませんか？

サテライトスタジオ  
JR 武蔵小杉駅北口を出てすぐの  
“武蔵小杉タワープレイス”1階商店  
店の一角にあります。



## 「かわさきFM」を聴くには

◎ 市販のFMラジオやカーラジオで聴く  
かわさきFMの可聴エリアで周波数は79.1MHzにチューニングしてください。

◎ スマホやパソコンで聴く  
対象：Mac、Windows PC、スマートフォン、タブレット等  
『Listen Radio (リスラジ)』アプリをダウンロードすれば、全国どこでも聴いていただけます。

対象：Windows PCのみ  
『Simul Radio (サイマルラジオ)』で全国どこからでもお聴きいただくことができます。

## 川崎市の「今」をタイムリーに発信

かわさきFMは、市民の暮らしに役立つ生活情報をはじめ、川崎の市政情報、歴史、文化、イベント、スポーツなど、身近で耳よりの情報と音楽を24時間放送しています。平日の朝8時から夜7時30分、土曜日の朝9時から昼12時30分までが生放送。生放送では主に地域に密着した情報を届けています。

### 川崎市提供番組 「かわさき ホット☆スタジオ」

地域に密着した情報を中心に市民活動などを幅広く紹介しています。川崎市内のイベント・市政情報・施設など様々な情報をタイムリーにお届けします。

— 放送日時 —  
毎週月曜日から金曜日 午後3時30分から午後4時  
(再放送 午後11時から午後11時30分)

### 「かわさき 7カ国語情報」

「市バス乗車料金の改定」についてや、「外国人市民向け生活オリエンテーション」についてなどの市政情報を、日本語・韓国語・ポルトガル語・中国語・スペイン語・英語・タガログ語の7カ国語で、週替わりでお知らせしています。

— 放送日時 —  
毎週月曜日から金曜日 午前8時45分から午前9時  
(再放送 午後11時30分から午後11時45分)



◀当財団も毎月第1木曜日の朝、『かわさきUPSTREAM』に出演させていただき、佐藤哲也アナウンサーのナビゲートで、最新の講座情報などをご紹介しています。

## 白熱 p( `▽` )q スポーツ中継

川崎がホームのスポーツクラブを市民や近隣の皆さんと共に熱く応援することで、街の賑わい創出に寄与していこう！ そんな思いで、ラジオ実況中継を行っています。

### 川崎ブレイブサンダース

B.LEAGUE(Bリーグ)のホームゲーム(一部日程)のラジオ実況中継を開始しました。放送は、ティップオフ15分前から、試合終了まで。

サンダースファミリーの皆さんはもちろん、ピギナーの方にも分かりやすい実況解説を行います。



▲B.LEAGUE(Bリーグ)のホームゲーム実況中継での取材風景

### 川崎フロンターレ

J1リーグホームゲームの全試合の実況ライブをインターネットで配信しています。放送は、キックオフ15分前から、試合終了まで。

## 災害時には「かわさきFM」

かわさきFM設立趣旨の大きな目的の一つは、万が一のときの災害メディアとして、川崎市内とその周辺に限った、災害時に緊急放送を行うことと、その後の安否情報、ライフラインなどの生活情報を届けることです。

### 災害時体制

かわさきFMは24時間放送を行っています。万が一、無人放送時間帯に災害が起きた場合には放送中の番組(プログラム)を中断し、川崎市の危機管理本部より緊急割り込み放送が行われます。

その後、かわさきFMでは直ちに緊急放送体制を整え、災害情報・市民の安否情報・避難情報やライフライン情報など、地域に密着した情報をお伝えします。

また、AIアナウンサーを活用し、川崎市や近隣地域の外国人居住者の方々に向けた多言語での情報提供も行います。

### 臨時災害放送局

災害時に自治体等が住民向けに情報を提供するために開設できる臨時のFM放送局で、阪神・淡路大震災の経験等を踏まえ、1995(平成7)年2月に制度化されています。いざという時には「かわさきFM」が臨時災害放送局へ移行することになります。災害の状況により総務省からの許可のうえ放送の出力アップ等が可能となり、川崎市の広範なエリアで聴取できるようになります。

### 一家に1台 FMラジオ

カーラジオや電池式の携帯ラジオなら、停電になっても、どこでも、最新の情報を聴くことができます。ぜひ各家庭にラジオを常備して災害時に備えましょう。乾電池の点検もお忘れなく！



川崎市に唯一あるラジオ局、それが「かわさきFM」です。ラジオは特に災害発生時に有効な手段となるケースが全国で報告されています。緊急時や災害時にかわさきFMにチャンネルを合わせてもらうために平常時から聴いていただく機会が必要となります。いざという時に「どうやって聴くの？」とならないように、地域にかわさきFMの認知を広げ、ラジオとの接点、聴いていて楽しい・嬉しいという体験をたくさん作っていきます。“いつも”のときも“もしも”のときも。楽しんで頼れるラジオ局としてかわさきFMは挑戦を続けています。地域の皆さんの情報発信のお手伝いも積極的に行っています。是非弊社ホームページからご連絡ください。皆さんこれからも末永くよろしくお願いいたします！



かわさきFM 79.1MHz 代表取締役社長 大西 絵満さん

7区が1つ  
かわさきFM  
79.1MHz



■かわさき市民放送株式会社  
放送局名：かわさきFM  
〒211-8566  
中原区小杉町1-403 武蔵小杉タワープレイス  
<https://www.kawasaki-fm.co.jp>



中原区

# 川崎市国際交流センター

東急東横線・東急目黒線「元住吉駅」下車徒歩約 10 分

エントランスホールの天井を見上げると、色とりどりの国旗が掲げられています。これらの国旗は川崎市と姉妹都市・友好都市・友好港のある国々のものです。中原区木月祇園町に位置する「川崎市国際交流センター」は言葉や民族、文化の異なる多くの世界の都市や市民との交流、協力を推進するため、学習と実践の拠点として 1994(平成6)年に建てられました。

## 11言語に対応！外国人窓口相談

2019(令和元)年7月末には「多文化共生総合相談ワンストップセンター」が開設されました。英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、ネパール語、やさしい日本語の 11ヶ国語に対応しています。日本人でも難しい「申請書類の書き方」「子どもの学校」「仕事を探したい」など様々な困りごとや悩みごとの相談に希望言語で対応しています。外国人市民の生活を親切に丁寧にサポートしています。

## 外国人市民による日本語スピーチコンテスト

毎年2月に10名前後の外国人が日本語でご自身の想いをスピーチします。昨年は台湾出身の張さんが大嫌いだっただ納豆を経済的理由から食べてみたら好きになってしまったという「納豆に教わったこと」やインドネシア出身のヘリヤニさんの国際結婚や日本語学校で苦労した経験を自己分析し語った「自分のペースで人生を旅しよう」が受賞されました。参加した皆さんのお話しはユーモアがあり心を動かされるものです。コロナ禍で一般の方々に会場で視聴していただくことが



が難しくなっていますが、オンライン配信もありますので、たくさん練習して日本語でスピーチする参加者の皆さんを応援してください。

## 国際文化理解講座では

2020年、チェコ・日本交流100周年では「チェコ文化とともにチェコガラスビーズアクセサリーの作り方」講座、2021年ドイツ・日本交流160周年には「ドイツ文化として観光・世界遺産・カーニバル・ワイン」について興味深い講座を開催していました。

また、災害時の多言語支援センター設置訓練ではロールプレイ形式で地域の人にも参加してもらい実施されました。

その他各国の料理、音楽、ダンスなどでも多文化に触れることができます。

### ▼チェコガラスビーズアクセサリー



### ▶ポリビシアダンス



©安田芳郎

## 皆さんに親しんでもらう場所に

コロナ禍により2020年から中止されている「インターナショナルフェスティバル」はセンターの一大イベントです。30ヶ国以上の国や地域に関わる外国人市民によるパフォーマンスや外国人と日本人との交流をまた再開できる日が待ち遠しいです。

「心豊かな国際交流、違いを認め合い、協力し合う多文化共生」のもと外国人市民、日本人市民両者に足を運んでもらえる場所に」とセンター野本総務課長は思いを語られていました。

## ～国際交流センターに行ってみよう～

### 茶室「木月庵」<sup>きつきあん</sup> 多文化の橋渡しや共生の場として

裏千家の設計による本格的な茶室で、風炉・炉・大炉の使用ができます。お道具の貸し出しも行っていきます。茶道の他、着付けや朗読会等の日本の伝統文化を通して、国際交流の場となっています。



### 「特別会議室・応接室」映画やドラマ、CMの撮影にも大活躍

各席にモニターやマイクが設置され、ニュースで見る国際会議場のような様子。「103才になってわかったこと」著者の美術家、故篠田桃紅氏の書が展示されています。



©安田芳郎

お申込みには「ふれあいネット(川崎市公共施設利用予約システム)」の利用者登録が必要です。どちらも有料施設です。

■川崎市国際交流センター 〒211-0033 中原区木月祇園町2-2  
(公財)川崎市国際交流協会 電話:044-435-7000(受付時間:午前9時から午後9時)



長野県

## 川崎市八ヶ岳少年自然の家

車で 中央自動車道 小淵沢 IC から約 10 分  
電車で JR 中央本線 小淵沢駅から 7 km(送迎有)

航空写真▶

緑豊かな川崎と比べても、桁違いに雄大な自然に囲まれた川崎市の施設をご存じですか。八ヶ岳連峰の麓、長野県富士見町にある川崎市八ヶ岳少年自然の家(以下「同施設」という)は、自然に触れる野外体験活動を通じて、青少年の豊かな心を育むことを目的として、1977(昭和 52)年に開設しました。毎年、市立小学校5年生と市立中学校1年生が同施設で自然教室を実施し、都会ではできないさまざまな体験をしています。同施設には当財団も大変お世話になっています。昨夏も、小学5年生から中学2年生を対象に実施している「ふれあいサマーキャンプ」で3泊4日滞在し、自然を満喫してきました。

## 八ヶ岳連峰に抱かれた広大な施設

東京ドーム 7 個半程の広大な敷地内には、531 人まで利用できる 5 つの宿泊棟、約 100 名まで利用できるキャンプサイトが設置されています。施設には宿泊室の他に、多目的に使用できる 4 つのホールや研修室があります。屋根付きの野外炊飯場・バーベキュー場で仲間と協力して作る食事の美味しさは格別です。その他、星の観察をするアストロハウス、自由広場などが備えられており、四季折々の美しい環境の中で宿泊体験・野外活動が満喫できます。また、冬には近くにある 2 つのスキー場でスキーの体験などもできます。年間を通じて利用できる、全国でも屈指の少年自然の家です。

宿泊棟から甲斐駒ヶ岳▼

## ▼水生昆虫観察



## ▼野外炊飯場



## 八ヶ岳少年自然の家ならではの体験

昼間は、八ヶ岳の麓の地形を生かした起伏にとんだオリエンテーリングコースやハイキングコースを楽しみ、自然のパワーを全身でチャージ。夜のお楽しみは、夜空に輝く、手が届くのではないかと思えるくらいの満天の星です。肉眼で見る星も素晴らしいですが、アストロハウスには直径 20 cm のレンズを備えた 4 基のクーデ式望遠鏡が備え付けられており、八ヶ岳の夜空に広がる季節の星座が観察できます。ナイトハイクの途中、静まり返った中で目を閉じ、五感をフルに働かせてみると、葉擦れ(はずれ)の音が聞こえたり、森に生きる動物たちを感じたりと、豊かな自然を体感できます。



▲アストロハウス

春の新緑～夏の高原～秋の紅葉～冬のウィンタースポーツ、澄んだ空気たたずむ山々の景色…、年間を通して楽しむことができる大自然の中の施設、川崎市八ヶ岳少年自然の家。皆さんも、ぜひいらしてみてください。

## 次の世代に受け継がれるように

訪れる人たちが気持ちよく大自然を楽しめるよう、スタッフの皆さんは、夏は台風後の施設点検やハイキングコースの安全点検、倒木処理、冬は積雪・凍結箇所の除雪や融雪剤の散布等、厳しい寒暖差の環境で築 40 年を超えた施設・設備の維持管理と広大な敷地の環境整備に取り組んでいらっしゃいます。繁忙期には 500 名近い利用団体の入退所とそれに伴うバスの入れ替えなどのプランニングやスケジュール調整、各団体ができるだけ平等に活動できるようにするための担当者との打ち合わせなど、懸命に取り組みます。そんな努力を肌で感じているのでしょう。センターハウスの壁には、施設を利用した子ども達からのお礼の手紙がたくさん掲示されていました。

スタッフの皆さんは、「利用者(特に子ども達)が準備から体験までを主体的に考えて活動できるようなプログラムを増やしていきたいです。嬉しいことに、子どもの頃に利用したことのある親世代の方々新しい自分のご家族を連れてご利用いただいております。次の世代へと受け継がれるような持続可能な施設運営を心がけていきたいです」と話していました。



春の新緑～夏の高原～秋の紅葉～冬のウィンタースポーツ、澄んだ空気たたずむ山々の景色…、年間を通して楽しむことができる大自然の中の施設、川崎市八ヶ岳少年自然の家。皆さんも、ぜひいらしてみてください。

## ■川崎市八ヶ岳少年自然の家

〒399-0101

長野県諏訪郡富士見町境字広原 12067-482

電話 0266-66-2011 FAX 0266-66-2014

メールアドレス

webmaster@kawasaki-yatugatake.jp

ホームページ

<http://www.kawasaki-yatugatake.jp/>

フェイスブック

八ヶ岳の魅力がいっぱい♪  
フェイスブックと  
インスタグラム

インスタグラム

# 趣味と仲間を広げよう ☆キラリ文化教室

☆キラリ文化教室は、春、秋、冬に5回程度の連続講座を開催しています。川崎市以外にお住まいの方も、どなたでも参加でき、趣味を広げたい方、新しいことに挑戦したい方、緩やかに人とつながりたい方に最適です。2023年冬の新講座はこちらの3講座。その他にも魅力的な講座を每期開催しています。募集中の講座内容と申込方法は、市民館や図書館に配架されているチラシや、当財団のホームページで「☆キラリ文化教室」をご覧ください。



## 夜間講座 俳句入門

講師：柏柳 明子  
(俳句結社「炎環」同人)



季語を使った俳句は、生活を発見あふれる楽しいものにしてくれます。この講座では、俳句の基礎を学び、実際に俳句を作る楽しさを経験していただきます。俳句を詠み、味わうことであなたの世界をより豊かに広げてみませんか？

日程：1月24日、2月7日、21日(火曜日) 全3回  
午後7時から午後8時



## 暮らしを彩る 色彩講座

講師：小池 ひろみ  
(NPO 法人  
色彩生涯教育協会認定講師)



ファッションやメイク、インテリア…  
似合う色や心地よい色づかいには理由があります。色彩の基本を知って暮らしの楽しみ方を広げてみませんか。

**似合う色の傾向が分かるカラー診断体験付き！**

日程：2月10日、24日、3月10日(金曜日) 全3回  
午前10時から午前11時30分

### ■問合せ

(公財)川崎市生涯学習財団 事業推進室「文化教室」担当  
住所 〒211-0064 川崎市中原区今井南町 28-41  
電話 044-733-6626 FAX 044-733-6697  
ホームページ <https://www.kpal.or.jp>



## 初めての薬膳

講師：杉田 夏美  
(おうち食医認定講師)



「薬膳」を日々の生活に活かしてみませんか。普段の食べ物にも身体を整える効果があります。毎日の食事、積み重ねは体質改善、免疫力アップにもつながります。今回は花粉症の季節を迎えるこの時期に合わせて「薬膳」について学んでみましょう！

日程：2月9日、16日、3月9日(木曜日) 全3回  
午前10時から午前11時30分

## ◆お楽しみコーナー

### Stage Up 244 号クイズに答えよう！

かわさきFMを聴くには、可聴エリアで周波数を、**〇〇.〇MHz**にチューニングしてください。

下の〇にあてはまる数字を入れてください。

『〇〇.〇MHz』 ※ヒントp.5

### 【応募方法】

- ①答え ②〒・住所 ③氏名 ④Stage Upの入手場所
- ⑤今号の誌面でよかった記事(理由)を書いて、はがき、FAX、Eメールで担当宛、応募してください。

※締切 2023年2月20日(月) 必着

※正解 ホームページ及び次号に掲載

※正解者3名に500円の図書カードを贈呈  
(発表は発送に代えさせていただきます)

〒211-0064 中原区今井南町 28-41

川崎市生涯学習財団 Stage Up (ステージアップ) 担当

Eメール: [stage-up@kpal.or.jp](mailto:stage-up@kpal.or.jp)

TEL 044-733-5811 FAX 044-739-0085

※個人情報よ、発送業務以外の目的では使用しません。

☆243号のクイズの答え・・・向ヶ丘遊園



## 官民連携の「ユース拠点」が開設！

11月16日、株式会社ジモティーは、川崎市と官民連携のユース拠点「ジモティースポット川崎」を開設しました。「ジモティースポット川崎」は、不要になったけれどもまだ使えるモノを地域のコミュニティ内で譲り合うことが出来るサービスです。川崎市民の方は、まだ使える家具・家電・子供用品・レジャー用品・ご家庭で余った食品の持ち込みが可能です。持ち込み希望の方は、事前に予約し、ジモティースポットに持ち込むだけで、無料で手軽に譲渡することができます。予約及び「ジモティースポット川崎」の詳しい利用方法については、以下のURLをご参照ください。

【「ジモティースポット川崎」について】

住所：川崎市多摩区宿河原6-37-18-102

[https://jmtty.jp/about/jmtyspot\\_kawasaki](https://jmtty.jp/about/jmtyspot_kawasaki)

2023(令和5)年3月31日まで