

注目 高齢者大学 趣味講座は33種類・66講座!! (令和3年度予定)

高齢者大学が午後から開催する趣味講座は、33種類・66講座もあり、1学園につき1講座を受講いただけます。今回はその中から8講座だけですが、ご紹介します。高齢者大学は、下記趣味講座以外にも楽しい講座が満載です!!

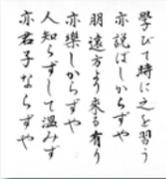
あおやま学園 創作園芸講座【生命力がすごい!】

ガーデニングの基礎から学べ、寄せ植えやリースづくりなど幅広く園芸を楽しむことができる講座です。受講生の中には、家の庭で育てた植物を材料に作られる方もいらっしゃいます。初めてでも大丈夫! 講師の松本ひとみ先生がやさしく丁寧に教えて下さいます。



たんなん学園 論語講座【素読の効果が凄い!】

中国の思想家孔子の教えが2,500年たった今も生きています。その心の言葉・精神の言葉を学びます。内容や解釈を教えてください、素読します。その素読の効果を体感して下さい。



たんなん学園 吹矢講座【呼吸法の効果が凄い!】

筒で矢を吹き、的に当てるスポーツです。最大の特徴は呼吸法で、独特の基本動作を行うことによって、この呼吸法が自然にでき、健康効果を得ることができます。



矢: 20cm (約) 1g
筒: 120cm (約) 150~360g



たき学園 焼き絵講座【おこげがアートに!】

「焼き絵」とは、木材などに電熱ペンを使った線描・点描により文字や絵を描くアートです。電熱ペンでなぞったところが焦げ目となります。最初は課題・テーマに取り組み、終了後はお気に入りの絵をテーマにすることもできます。独特の風合いで仕上がるので満足度が高く、とてもオシャレで人気の講座です。初心者でも丁寧に指導して下さい。



かやのみ学園 クラフト講座【テープが鞆に!】

紙素材のテープを材料に、カゴやコースターなどを編みます。慣れると、自分の欲しいデザイン・サイズのカゴを作ることができます。素材が紙なので初心者でも扱いやすく、ポンドやハサミなど身近な道具で始められるのも魅力の一つです。



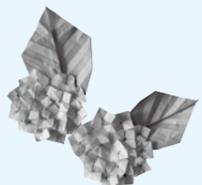
新 かやのみ学園 筆文字講座【かわいい文字!】

ま〜るく、柔らかなシルエットで、どこかほっこりと温かい筆文字は、字の美しさを気にしなくてもいいので、自分の字に自信が無い方でも楽しく取り組むことができます。



新 たんなん学園 折り紙講座【立体的に考える効果が凄い!】

折り紙は脳の司令塔である前頭葉を中心に脳全体を使い、立体的に考えるため3次元的にものを捉える訓練をしていることとなります。これが、認知症予防につながります。身の回りにあるもの全て折り紙で表すことができます。まずは簡単なものから挑戦しましょう。



新 たき学園 朗読・音読講座【あなたも目指せプチ女優!】

最近、声を出すことが減っていませんか? 本講座は、認知症を「楽しく」予防できる音読から「プチ女優」体験ができる朗読まで、未経験の方が対象の講座です。講師は、2007年から実施している朗読の技能試験「朗読検定(R)」の准教授資格者が楽しく、やさしく指導いたします! 最終回にはあなたも「朗読家」!?



令和3年度 丹波ささやまおもしろゼミナール



歴史・文化・自然に直接触れて学ぶ現地学習です。五感を使って新たな丹波篠山を感じてみませんか?

回	とき	講座名 講師(敬称略)	内容 見学予定地
1	6月15日(火)	おもしろ狛犬めぐり 土性 清隆	市内の表情豊かな一風変わった狛犬を紹介します。 市内 東部方面
2	7月20日(火)	名木・巨木めぐり 樋口 清一	市内西部方面に点在しています名木・巨木をめぐり、木々に残された歴史を探ります。 市内 西部方面
3	8月17日(火)	和紅茶プレミアム体験 中尾 真紀子	丹波篠山産の茶葉を使用した和紅茶づくり体験です。茶摘みから乾燥まですべて手作りで行うオンリーワンな和紅茶ができあがります。 市内 味間地区ほか
4	9月14日(火)	民話の里めぐり 語りベサークル ふるさと	古に思いを馳せながら、民話の生まれた里をめぐります。 市内
5	10月19日(火)	車塚と古墳群めぐり 池田 正男	今から約1600年前、篠山盆地に突如現れた雲部車塚古墳とそれに続く古墳を考古学の方法を用いてその歴史的意味を解き明かします。 市内 東部方面
6	11月 9日(火)	山城めぐり 田中 豊茂	丹波の雄 波多野家居城である高城山(八上城跡)をめぐります。 市内 八上地区
7	12月 7日(火)	篠山川学のススメ 安井 聡博	篠山川のナゾをひもとけば、篠山盆地がよりおもしろく見えてきます。地理学の視点から川の素顔に迫ります。 篠山川沿い(向井、野間、吹上、西吹、味間新地区ほか)

※都合により内容が変更・中止になる場合があります。

- 時間・ところ** 各講座により異なります。詳細は決まり次第連絡します。
- 対象** 市内在住または在勤・在学の方
- 定員** 各講座16人程度(1人3講座まで受講可能)
- 受講料** 1講座につき1人500円
※各講座の当日にお支払い下さい。
(ただし、入館料等などの実費負担があります)
- 申込期限・申し込み方法** 6ページ下部に掲載



↑ 令和元年度の様子

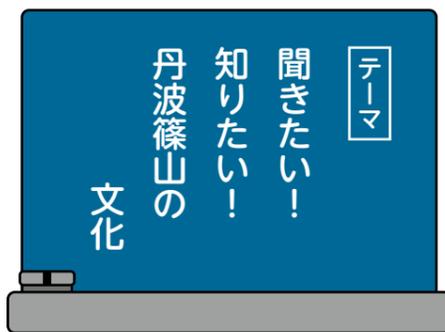


令和3年度 丹波ささやま市民文化講座

豊かな里山、丹波篠山を基点に学ぶ愉しさを様々な分野に求め享受し、驚きと発見の中で豊かな文化の継承と新たな文化を創造するため、年間6回の講座と1回の現地学習を開催します。

回	とき	内容	講師(敬称略)
1	6月3日(木)	★開講式 幕末の政情と篠山 ～山陰道鎮撫使と村々の対応～	神戸大学大学院人文学研究科特命助教 松本 充弘
2	7月1日(木)	【現地学習：丹波ささやまを歩く…篠山城跡周辺】 時間：午前10時～午前12時(集合：午前9時30分)	
3	8月5日(木)	丹波を開いた人たち ～「法貴 発」と「田 艇吉」～	丹波新聞社長 荻野 祐一
4	9月2日(木)	丹波篠山市の中世城館について	舞鶴山城研究会顧問 高橋 成計
5	10月7日(木)	狂言と丹波篠山の能について	大蔵流狂言方 山口 耕道
6	11月4日(木)	「近世丹波焼の祖 壺屋 久左衛門」	丹波焼研究者 大槻 伸
7	12月2日(木)	★閉講式 氷河時代を生きた旧石器人 ～板井寺ヶ谷遺跡を中心に～	兵庫陶芸美術館学芸課長 藤田 淳

※都合により内容が変更・中止になる場合があります。



↑ 令和2年度の様子

時間 13:30～15:00

ところ 丹波篠山市民センター 2階 多目的ホール
※現地学習を除く。
※駐車場に限りがありますので、乗り合わせもしくは、公共交通機関をご利用下さい。

対象 市内在住または在勤・在学の方

定員 150人(先着順)

受講料 年間受講料1,500円(現地学習は別途駐車料金がかかる場合があります)
※初回講座の受付の際にお支払い下さい。

申込期限・申し込み方法 6ページ下部に掲載

令和3年度 郷土味学講座

調理実習



〈創造コース〉 丹波篠山の食材を使い、その活用や新しい食文化を創造することを学びます。新しい発見をしたい方、アレンジを学びたい方、食のリーダーを目指す方におすすめのコースです。

回	とき	内容	講師(敬称略)
1	6月29日(火)	インドカレーのスパイスを学ぼう!	テテジャスミン クッキングスクール 主宰 矢野 典子
2	9月28日(火)	ほうじ茶スイーツLesson♪	篠山 Kitchen (13:00～15:00開催) 中野 朋子
3	11月 2日(火)	黒大豆のチーズケーキ	お菓子屋 豆畑 オーナーパティシエ 井上 哲夫
4	令和4年 1月18日(火)	山の芋食パンの アレンジメニュー	BakeryCafe HIko0KI オーナー 児島 佳史 / 野菜ソムリエ 林 港
5	2月8日(火)	地元のオーガニック食材を使った 彩り弁当	SunRice Kitchen 村上 百合子

〈伝承コース〉 郷土料理を作れる人を増やし、次世代へ丹波篠山の食文化を伝えるリーダーを目指します。郷土料理に興味のある方、新しく丹波篠山に居住された方などにおすすめのコースです。

基礎①	回	とき	内容	講師(敬称略)
基礎②は 令和4年度 に予定	1	5月25日(火)	夏のごちそう ちりめん山椒ごはん・茶葉のかきあげ など	全国料理学校協会 教員 栄養士
	2	10月 5日(火)	秋のごちそう しめ鯖まき・森のお月さま など	
	3	11月 9日(火)	冬のごちそう とふめし・いものこ汁・大学芋 など	
	4	12月21日(火)	お祝いのごちそう 黒大豆寿司・山の芋の黄金あげ など	田中 のぶ子
	5	令和4年 2月15日(火)	春のごちそう お赤飯・鯖の味噌煮・きなこポーロ など	

応用①	回	とき	内容	講師(敬称略)
応用②は 令和4年度 に予定	1	6月 1日(火)	夏のあじわい なす飯・新玉ねぎの肉巻き・琥珀寒天 など	全国料理学校協会 教員 栄養士
	2	10月26日(火)	秋のあじわい 栗おこわ・こごり茶巾・栗おはぎ など	
	3	11月16日(火)	冬のあじわい しめじご飯・ごぼう汁・秋和え など	
	4	令和4年 1月25日(火)	郷土のあじわい 菊菜のかき揚げ・揚げ小芋・薯蕷饅頭 など	田中 のぶ子
	5	3月 1日(火)	よろしゅうおあがり 蒸し寿司・ぼたもち など	

※都合により内容が変更・中止になる場合があります。

時間 10:00～14:30 (一部13:00～15:00)

ところ 四季の森生涯学習センター西館・調理実習室

対象 市内在住
または在勤・在学の方

定員 創造コース 40人
伝承コース 基礎 40人
応用 40人

受講料 年間5,000円(材料費含む)

※各初回講座の受付の際にお支払い下さい。
※伝承コースはテキスト「よろしゅうおあがり」が必要です。
(1,300円で公民館にて販売しています)

申込期限・申し込み方法 6ページ下部に掲載



→ 令和2年度
伝承コース応用

令和3年度 古文書講座



【初級編】古文書初心者の方に。くずし字に親しむことから始めます。

回	とき	内容	講師(敬称略)
1	6月 7日(月)	オリエンテーション 古文書の読み方と内容の講義	市立枚方宿鍵屋資料館 学芸員 片山 正彦
2	7月 5日(月)		
3	8月16日(月)		
4	9月 6日(月)		
5	10月11日(月)		

【中級編】いままで受講された方、より深く古文書を探求したい方へ。

回	とき	内容	講師(敬称略)
1	11月15日(月)	オリエンテーション 古文書の読み方と内容の講義	神戸大学大学院 人文学研究科 特命助教 松本 充弘
2	12月20日(月)		
3	令和4年 1月24日(月)		
4	2月 7日(月)		
5	3月 7日(月)		

※都合により内容が変更・中止になる場合があります。

- 時間** 13:30 ~ 15:30
- ところ** 四季の森生涯学習センター 東館 1階 大会議室
- 対象** 市内在住または在勤・在学の方
- 定員** 初級編・中級編 各30人
- 受講料** 各編年間1,000円(両編とも受講もできます)
※各初回講座受付の際にお支払い下さい。



↑ 令和2年度の様子

申込期限・申し込み方法 下記に掲載

申込期限・申し込み方法

- 申込先** 中央公民館(四季の森生涯学習センター内)、城東公民館、丹波篠山市役所市民協働課(第2庁舎1階(令和3年3月31日時点))、各支所、丹波篠山市民センター
- 申込期限** 4月9日(金)
- その他** 申し込み多数の場合は、抽選となります。
※抽選結果は5月7日(金)までに、はがき等でお知らせします。
- 申し込み方法** 申込用紙を申込先に提出 ※申込用紙は申込先の施設に備えています。
- 問い合わせ** おもしろゼミナール、市民文化講座… 城東公民館 ☎556-3171 / FAX 556-3914
郷土味学講座、古文書講座…………… 中央公民館 ☎594-1180 / FAX 594-1174



家庭教育支援事業

赤ちゃんが生まれたら 親子の絆づくりプログラムに参加してね!

お母さんのための、「仲間づくり」「親子の絆づくり」「学び」のプログラムです。
親同志が、それぞれの育児の方法や関心事、喜びや困りごとを話し、共有することで、自分の心が安らぎ、穏やかな安心した気持ちで赤ちゃんにかかわることができます。
そのことで「親子の絆」が深まり、**子どもの心に「心の安定根」が育まれます。**



あなたはどちら?

新米ママ 【赤ちゃんがきた!】	【プログラム名】	二人目以上の赤ちゃんを育てるママ 【きょうだいが生れた!】
第1子が2~5ヶ月の赤ちゃんとお母さん	対象	第2子以上が2~5ヶ月の赤ちゃんとお母さん
毎週火曜日4回連続講座 13:30~15:30 6月・9月・12月・3月実施予定	実施日時	毎週火曜日5回連続講座 10:00~12:00 6月・9月・12月・3月頃実施予定
①新しい出会い ②赤ちゃんのいる生活 ③赤ちゃんとの接し方 ④親になること	各回テーマ	①新しい出会い ②子どもとの関わり方 ③子どもの心の発達としつけ ④私のストレス ⑤親としてより良く生きる

【会場】四季の森生涯学習センター東館 2F和室
【参加費】1,000円(4回・5回のテキスト代です。)

※実施日約1ヶ月前に広報やチラシ・HPにて詳細をお知らせします。
※対象者限定なので、機会を逃さず是非参加してくださいね。

第16回 篠山のむかしばなし実物写真館



お雛様とタニシ
ええい! タニシのためなら 耳などいらぬわ!
おひな様の横顔に耳たぶは?

「あのなあ、おひなさんは、たいそうタニシが好きで自分の耳と交換してもいいからタニシが食べたいと仰ったから、おひな様には耳たぶが無いねん」
確かに、古い稲畑土人形のおひな様には耳が描かれていないものがあります。
そんな話を耳にして、色々掘り下げると、日本全国でひな祭りの行事食としてタニシの佃煮や、酢味噌和えを食べる地域がたくさんあり、丹波地域も例外ではありません。
そもそもひな祭りの起源は、平安貴族の女性の間で流行った「ひいな遊び」と上巳の節句の「曲水の宴」が融合したもので、紙や藁でできた男女一対の人形を川に流した「流しびな」だといわれ、無事に流れ行くと女の子が一年間無病息災で過ごすことができるというものでした。川に流されたおひな様は、タニシを食べながら海まで流れていったと云われます。江戸時代には、武家社会のなかで絢爛豪華な十五人七段飾りが誕生し「流しびな」が「ひな祭り」と呼び名が変わり現在に至っています。もちろん、現代でも「流しびな」は大切に守り継がれ、鳥取県の用瀬などでは、町を挙げての取り組みとなっています。

第16回 ささやまあるある 博覧会

◆青虫がついて「ぼんぼらさん」にしてしまいよった◆



春分を過ぎ、そろそろ新キャベツの美味しい季節がやってきました。その時期になると「畑のキャベツ、青虫がついてぼんぼらさんにしてしまいよった!」と嘆く人も少なくないのではないのでしょうか。
「ぼんぼらさん」とは植物などが食い荒らされて、いわゆる「丸ぼうず」「丸はだか」になった様子を言うようです。また、京都市伏見区辺りでは、「ネギぼうず」の事を「ぼんぼらさん」と呼ぶそうです。
その「ネギぼうず」に似た形からなのか、今や伝説の漫才師となった夢路いとし・喜味こいし師匠のネタ「私の好物」中でジンジスカン鍋の調理説明のくだりでお好み焼きやたこ焼きの鉄板に油を塗る道具(油引き)を「ぼんぼらさん」と引用しています。
そういえば「あのな、うちのサイがな…」「なんや君んとこサイがおるんかいな…」で始まる、いとこい漫才不朽の名作「うちのサイ」をモチーフにした漫才等で公民館事業を紹介した動画が、動画配信サイト「YouTube」にアップされていますのでお時間がありましたら、是非一度右のQRコードからアクセスしてみてくださいね。
※アクセス方法は本紙第1面をご覧ください。

