

であい ふれ愛 まなびI  
いなぎICカレッジ  
interactive community

【令和8年4月開講】  
一般教養講座/プロフェッサー講座  
受講生募集案内

募集期間

1月15日(木)～2月13日(金)必着

定員に余裕のある講座のみ募集期間を延長します  
2月14日(土)～3月31日(火)



INAGI IC  
COLLEGE

いなぎICカレッジは、「稲城市生涯学習推進計画」に基づき平成15年に市民講師による単位制市民大学として開設されました。講師が一方向的に教えるのではなく、双方向的に交流する「学びあいの場」を構想しています。

「であい・ふれ愛・まなびI」の精神で、講師・受講生・理事の三者が共同で講座運営し、この運営には、市が「会場の確保・広報・大学等の対外的窓口」等の支援をしています。

毎回多くの方々に参加いただき活気に満ちた生涯学習の場となっています。個性豊かな講座・講師陣をそろえ、皆様の参加をお待ちしております。



## 4月開講講座 募集一覧

### 【プロフェッサー講座（第38期）】 ※ 時間が変則的となるものがあります。詳細は各講座を参照してください。

No	講座名	講師名	回数	曜日・時間	会場
1	漢方薬で健康長寿を ー自然の恵みの力を知るー	山田 陽城 北里大学名誉教授	6回 (4月～9月)	第2(土) 10:00～11:30	稲城市立 i プラザ
2	シーボルトの息子たち、 日本との関わりと貢献	牧 幸一 元 早稲田大学講師	3回 (5月～7月)	第2(土) 13:30～15:00	
3	多様な日本の姓・名の漢字と読み方	笹原 宏之 早稲田大学教授	3回 (8月～9月)	第2(土) 13:30～15:00 ※	
4	子どもの心の育ちと大人の関わり	池田 慎之介 玉川大学准教授	6回 (4月～9月)	第3(日) 10:00～11:30	地域振興 プラザ
5	現代韓国を理解する ～ 政治、外交、社会文化、日韓関係 ～	趙 佑鎮 多摩大学教授	3回 (4月のみ)	第2(土)・第3(日) 13:30～15:00 ※	
6	日本書紀を読み解く ～ 天文観測、文章、冠位に見える 書紀の不思議な構造 ～	谷川 清隆 元 国立天文台助教授	3回 (5月～7月)	第3(日) 13:30～15:00	
7	海洋島の自然を巡る ー 3つの“ガラパゴス”	清水 善和 駒澤大学名誉教授	6回 (4月～9月)	第4(土) 10:00～11:30	
8	激動する世界、中国・ロシアの台頭と日本	藤巻 裕之 東海大学教授	6回 (4月～9月)	第4(土) 13:30～15:00	

### 【会場案内】

#### 中央文化センター

東長沼2111

Tel042-377-2121

- ・京王線「稲城駅」下車10分
- ・JR南武線「稲城長沼駅」下車15分
- ・i バス「稲城市役所」下車2分

※駐車場は有料となります。

#### 地域振興プラザ

東長沼2112-1

Tel042-378-2112

#### 稲城市立iプラザ

若葉台2-5-2

Tel042-331-1720

- ・京王線「若葉台駅」下車3分
- ・i バス「若葉台駅」下車2分

#### 第二文化センター

矢野口1780

Tel042-378-0567

- ・京王線「京王よみうりランド駅」下車10分

#### 城山体験学習館（稲城市立中央図書館となり）

向陽台4-6-18

Tel042-378-7100

- ・JR南武線「南多摩駅」下車10分
- ・京王線「稲城駅」より  
稲城市立病院行・聖蹟桜ヶ丘駅行バス「城山公園」下車1分
- ・i バス「城山公園」下車1分

※駐車場は有料となります。

#### 城山文化センター

向陽台6-7

Tel042-379-5411

- ・京王線「稲城駅」より長峰行・若葉台駅行・聖蹟桜ヶ丘駅行・  
稲城市立病院行バス「向陽台六丁目」下車
- ・i バス「城山公園南」下車2分

#### (株)コルグ・本社

矢野口4015-2

- ・京王線「京王よみうりランド駅」下車1分

#### 第三文化センター

平尾1-20-5

Tel042-331-0230

#### ふれんど平尾

平尾1-9-1

Tel042-350-1131

- ・京王線「稲城駅」・「若葉台駅」より  
新百合ヶ丘駅行バス「台原」下車5分
- ・小田急線「新百合ヶ丘駅」より  
稲城駅・若葉台駅行バス「台原」下車5分
- ・i バス「文化センター・ふれんど平尾」下車1分

いなぎICカレッジ

会場案内 [Web](#)



#### 単位について

一般教養講座は6ヶ月、プロフェッサー講座は6回を1期とし日程の3分の2以上の出席をした受講生については、1単位の「修了証」を授与いたします。それぞれの修得単位が12単位に達した受講生に「生涯学習市民修士」、修得単位が30単位に達した受講生に「生涯学習市民博士」の学位を本人の申請（修了証の提示）により授与します。

# 【一般教養講座（第46期）】

※各講座、日程・会場が変更になる場合があります。

	No	講座名	講師名	回数	曜日・時間※	会場
募集講座	1	 初めてのボサノヴァ・ヴォーカル	柳沢 暁子	6回/6ヶ月	第2（金） 10:00～11:30	中央文化センター
	2	体と脳にも効くボイストレーニング	薮内 智子	6回/6ヶ月	第4（月） 13:00～14:30	中央文化センター
	3	お花でリフレッシュ（草月流）	桂田 螢佳	6回/6ヶ月	第2（火） 10:00～12:00	中央文化センター
	4	いきいき♪リフレッシング・コーラス	穴戸 晴美	24回/1年	第2・4（火） 13:30～15:15	中央文化センター
	5	自分いやしのヨーガセラピー	谷友 京子	12回/6ヶ月	第1・3（水） 10:45～12:15	中央文化センター
	6	楽しく「お茶」を！ ～イスに座ってしっかり！お稽古～	吉田 宗陽	6回/6ヶ月	第2（金） 10:00～12:00	中央文化センター
	7	ハッピーダンシング （レクダンス&カントリーダンス）	石坂 淑子	12回/6ヶ月	第1・3（土） 13:40～15:10	中央文化センター
	8	たのしい絵手紙	黒田 みゆき	12回/1年	第2（月） 10:00～12:00	第二文化センター
	9	絵本・紙芝居の魅力に迫る！ ～読み聞かせ実践講座～	廣瀬 恵子	12回/1年	第2（土） 10:00～12:00	第二文化センター
	10	はじめてのスペイン語	カルロス カシリマス	12回/6ヶ月	第2・4（火） 18:00～20:00	第三文化センター
	11	身心を調えるヨーガ	小林 淳子	12回/6ヶ月	第1・3（木） 12:45～14:45	第三文化センター
	12	初めてのピアノ ～ぐるぐるピアノで楽しく脳活～	芹澤 江美子	12回/6ヶ月	第1・3（水） 13:30～15:00	ふれんど平尾
	13	着付けの基本 ～楽しく 美しく～	岩崎 三恵子	6回/6ヶ月	第2（月） 15:00～17:00	城山文化センター
	14	アロマセラピー基礎とクラフト	木村 雅代	6回/6ヶ月	第4（火） 10:00～12:00	城山文化センター
	15	イスに座ってお抹茶を！	井上 宗枝	6回/6ヶ月	第1（水） 10:00～12:00	城山文化センター
	16	甲骨文書道	荻野目 魯雪	12回/1年	第2（水） 10:00～12:00	城山文化センター
	17	はじめての「トールペイント」	北村 史枝	12回/1年	第4（木） 12:45～14:45	城山文化センター
	18	「いけばな」花をいけよう！（小原流）	関根 華昌	24回/1年	第2・4（土） 15:00～17:00	城山文化センター
	19	初歩からの英会話トレーニング	熊田 康子	24回/1年	第1・3（水） 10:00～11:30	稲城市立 i プラザ
	20	ハーブ・スパイスを楽しむ	阿部 啓子	12回/1年	第2（木） 19:45～21:45	稲城市立 i プラザ
	21	楽しく美文字ペン講座	高橋 和泉	12回/6ヶ月	第1・4（日） 15:30～17:00	城山体験学習館
	22	中医学の世界 ～基礎知識とその養生法～	高木 由紀子	6回/6ヶ月	第2（日） 10:00～11:30	城山体験学習館
	23	ときめくメルヘンの刺しゅう	渡辺 俊子	24回/1年	第1・3（月） 10:00～12:00	城山体験学習館
	24	呼吸・健康太極拳とおしゃべり養生法	上東 紀子	24回/1年	第1・3（水） 13:00～15:00	城山体験学習館
	25	デジタルカメラで写真を撮りましょう！	飯吉 茂雄	12回/1年	第1（金） 9:30～11:30	城山体験学習館
	26	韓国語講座 初級 ～基礎を理解しよう～	孔 奎河	24回/1年	第1・3（土） 13:30～15:00	城山体験学習館
	27	かんたんパーカッション	磯田 日向子	6回/6ヶ月	第3（日） 9:45～11:15	（株）コルグ
募集なし	28	初めてのフラワーアレンジメント	藤巻 朱彩	6回/6ヶ月	第3（木） 13:30～15:30	ふれんど平尾
	29	ソロで歌って！POPS講座	林 仁美	12回/6ヶ月	第1・3（金） 13:00～15:00	ふれんど平尾
	30	きものゝ着つけ 1年後期講座	福島 慧實	12回/6ヶ月	第1・3（水） 12:45～14:45	中央文化センター

◆別途、教材費がかかる講座があります。

◆見学できる講座もありますので、事務局にお問い合わせください。


【プロフェッサー講座（第38期）】

1. 漢方薬で健康長寿を一自然の恵みの力を知る一

山田 陽城 (やまだ はるき)  
北里大学 名誉教授

漢方薬は現代医療において西洋医学での治療が難しい症状や高齢者の複雑な症状の改善、西洋医学の補完的な医療等に重要な役割を果たしています。複数の生薬を配合して作られた漢方薬の作用は新薬と異なる働き方をします。現代医療における漢方薬の役割や新薬との違い、臨床効果の科学的エビデンスについてわかりやすく解説します。

【講師紹介】  
東京薬科大学大学院博士課程修了（薬学博士）。2015年ノーベル生理学医学賞受賞の大村 智先生に師事。北里研究所東洋医学総合研究所研究部門長、北里大学北里生命科学研究所（現大村 智記念研究所）教授・所長、同大学院感染制御科学府学府長、北里大学名誉教授。東京薬科大学薬学部特任教授を経て現在同大客員教授、北里環境科学センター理事長。著書：『薬学生・薬剤師のための漢方医薬学』（南江堂）、趣味：油絵制作。その他国際保健活動。



第1回	4/11	<b>漢方薬とはどんな薬かを知る（入門）</b> 漢方薬は自然の恵みの生薬を組み合わせた薬です。漢方薬がどんな薬かについて新薬との違いや現代医療での役割を学びます。
第2回	5/9	<b>漢方医学と西洋医学の違いを知る</b> 漢方薬は正確には病名診断でなく患者さんの全身症状により処方されます。漢方医学の考え方を西洋医学と比較してわかりやすく解説します。
第3回	6/13	<b>漢方薬に使われる生薬の力を知る</b> 漢方薬に用いられる生薬は厳しい品質管理のもとで医薬品となっています。代表的な生薬やその効果について解説します。
第4回	7/11	<b>漢方医学の特徴と感染症への役割を知る</b> インフルエンザや新型コロナなどの感染症やアレルギー疾患（花粉症、アトピー性皮膚炎、気管支喘息など）に対する効果やなぜ効くかの研究を解説します。
第5回	8/8	<b>現代医療で漢方薬の役割を知る</b> 漢方薬は高齢者の様々な疾患や認知症、抑うつなど精神・神経症状の改善にも用いられています。これらの効果やなぜ効くかを解説します。
第6回	9/12	<b>漢方薬の西洋医学治療への補完的な役割を知る</b> 漢方薬は抗ガン剤（新薬）の副作用軽減や術前術後の症状緩和にも用いられます。漢方薬の使い方や気を付ける副作用も解説します。


会場	稲城市立 i ブラザ（大会議室）
曜日/時間	第2土曜日 / 10:00～11:30（90分/回）
受講料	6,000円（全6回）
定員/対象/単位	30 名 / どなたでも / 1 単位

2. シーボルトの息子たち、日本との関わりと貢献

牧 幸一 (まき こういち)  
元早稲田大学 講師

植物学者シーボルトの息子たちを知っていますか？兄は幕末父と共に来日し、英国公使館と明治政府に、弟は明治初年来日し、オーストリア＝ハンガリー帝国の公使館に、日本語通訳官として働われました。かの列強国との不平等条約改正交渉には兄は日本側に、弟は列強国側に、通訳官、書記として務めました。

【講師紹介】  
早稲田大学講師、早稲田大学高等学院教諭定年退職後、ラジオでドイツ語、英語、フランス語を再び学習しスペイン語やイタリア語にも手を伸ばしている。語源的にも面白く、比較しながら、楽しくヨーロッパ語を学んでいる。西東京市の「学ぶよろこび」というサークルの副会長。スイスの言語と文学関係の著書。『シーボルト日記』共訳。若い頃のスイス留学を契機に、現在も広くヨーロッパ全体を見ようとしている。また、小国や弱い国の立場に立って世界を見ようとしている。



第1回	5/9	<b>日本滞在期の兄アレクサンダー</b> 兄アレクサンダーの英国公使館時代から日本での条約改正交渉まで取り上げます。薩英戦争、下関事件、徳川昭武一行のバリ万博から岩倉使節団と条約改正交渉までです。
第2回	6/13	<b>ヨーロッパでの兄アレクサンダー</b> 兄アレクサンダーがベルリンでの伊藤博文の憲法調査に積極的に協力したこと。それとヨーロッパ各国との個別の条約改正交渉に奔走したこと。また日本赤十字社の創設に寄与し、日清・日露戦争ではヨーロッパで論陣を張ったことを紹介します。
第3回	7/11	<b>弟ハインリヒの文化交流への寄与</b> 弟ハインリヒはウィーン万博ではオーストリア側の委員を務め、これを契機に日本の美術・工芸・民俗そして考古学の研究を深めました。現在のウィーンの博物館・美術館におけるハインリヒの莫大なコレクションについて話します。

会場	稲城市立 i ブラザ（大会議室）
曜日/時間	第2土曜日 / 13:30～15:00（90分/回）
受講料	3,000円（全3回）
定員/対象/単位	30 名 / どなたでも / 0.5 単位



### 3. 多様な日本の姓・名の漢字と読み方

笹原 宏之 (ささはら ひろゆき)  
早稲田大学 教授

日本の姓（名字・苗字）は10万種類を超しており、下の名前はより多様になっています。この状況は世界的にも稀な多彩さを呈しています。その全体像は国も把握できておらず、実は誰にも分からないために、色々な話が流布しています。ここでは、私が800万件の実例を調査し分析して明らかにした各種の実態について、具体的に紹介していきます。

#### 【講師紹介】

専門は文字・表記論。博士（文学）。日本漢字学会理事、日本語学会評議員、漢検奨励賞審査員。金田一京助記念賞、白川静記念賞、早大ティーチングアワード受賞。  
東大・東北大・お茶大などの講師。デジタル庁行政事務標準文字WT主査、法務省人名用漢字・戸籍統一文字・文化庁常用漢字・経済産業省JIS漢字、NHK放送用語・日本医学会表記・『中学国語』『新明解国語辞典』『光村小学新漢字辞典』『日本語学』などの委員。著書に『国字の位相と展開』三省堂、『日本の漢字』岩波新書、『謎の漢字』中公新書、『方言漢字事典』研究社など。AIはまだダメなので、頭と心を使って励んでいきましょう。



会場	稲城市立 i プラザ（大会議室）
曜日/時間	第2土曜日 / 8/8 13:30～15:00 9/12 13:30～16:40（10分休憩含む）
受講料	3,000円（全3回）
定員/対象/単位	30 名 / どなたでも / 0.5 単位

第1回	8/8	<b>姓の歴史と現在</b> 世界でも珍しい多様性に満ちた姓について、その全体像を説明し、地域による特色や珍しい由来、そして変わった漢字と驚くような読み方について具体的に紹介します。
第2回	9/12	<b>名前の歴史</b> 日本の人の名は、卑弥呼の昔から漢字表記されることが多く、訓読みが定着すると独特な名乗り訓や熟字訓まで新作され、バリエーションが増した状況を説明します。
第3回		<b>今どきの名前</b> 近ごろの子供の名が読めなくなったのはキラキラネームが増えたからだと思ってしまう。実際には、ほとんどが伝統的な読み方の類型に収まることを解説します。

### 4. 子どもの心の育ちと大人の関わり

池田 慎之介 (いけだ しんのすけ)  
玉川大学 准教授

私たちは皆、かつて子どもであったにもかかわらず、当時自分がどのように世界を感じて捉えていたのか、あまり覚えていません。本講座では、最新の「発達科学」の知見を基に、子どもの心が育つ道筋や、それを支えるための関わり方についてお話しします。令和の時代に子どもたちの成長をどう支えればよいのか、一緒に考えてみましょう。

#### 【講師紹介】

東京大学大学院教育学研究科博士課程満期退学。博士（教育学）。京都先端科学大学、金沢大学を経て、2025年より現職。幼稚園教諭一種免許及び保育士資格を所持。著書『あなたの経験とつながる教育心理学』（分担執筆）（ミネルヴァ書房）他。子どもの心の育ちについて研究する一方で、家庭では5歳と2歳の（とってもかわいい）娘たちに振り回され、育児とはなんたるやを日々考えています。



会場	地域振興プラザ（大・中会議室）
曜日/時間	第3日曜日 / 10:00～11:30（90分/回）
受講料	6,000円（全6回）
定員/対象/単位	50 名 / どなたでも / 1 単位

第1回	4/19	<b>世界を感じ、考える力の育ち</b> まだ言葉を話せない赤ちゃんの心を、どのように調べればよいでしょうか。まずは、赤ちゃんや子どもの心を調べる方法について紹介します。
第2回	5/17	<b>言葉の育ち</b> 私たちは（特に苦勞せず）自然と言葉を覚えてきたように思えてしまいます。実際に子どもたちがどのように言葉を獲得しているかをお話しします。
第3回	6/21	<b>社会性の育ち</b> ヒトは、集団で生活するように進化してきたと考えられています。子どもたちの他者に関わる力がどのように育っていくかをお話しします。
第4回	7/19	<b>感情の育ち</b> 喜怒哀楽は私たちの生活を彩ってくれますが、子どもたちはどんな感情を持っているのでしょうか。子どもの感情やそれを調整する力の育ちについてお話しします。
第5回	8/16	<b>アタッチメントの育ち</b> アタッチメント（愛着）は、子どもが大人を基点として世界とかわかっていくための重要な関係性です。大人との関係がどのように成長へと影響するかをお話しします。
第6回	9/20	<b>自分をコントロールする力の育ち</b> 自分の気持ちや欲をコントロールし、目標に向かって頑張る力は、とても重要です。そうした力がどう身に着いていくか、家庭環境がどう影響するかをお話しします。

## 5. 現代韓国を理解する ～ 政治、外交、社会文化、日韓関係 ～

趙 佑鎮 (ちょう うじん)  
多摩大学 教授

日本にとって、めまぐるしく変化する韓国情勢は理解しにくい側面があります。非常戒厳令の宣言、新大統領の誕生、そして揺れ動く日韓関係——その展開は常に注目を集めています。本講義では、韓国の政治・外交・社会文化を取り上げ、日韓比較や地政学的視点を交えて解説します。さらに受講生の皆さまと意見を交わしながら、今後の日韓関係を展望します。

### 【講師紹介】

延世大学経営学部卒業後、文部省国費奨学生として日本留学。慶応義塾大学大学院(商学博士)、かながわサイエンスパーク、青森公立大学を経て、現職。著書『奇跡を呼びこむ、人-イノベーションの起点』、『知識経済とサイエンスパーク』、『東アジア共同体を設計する』、『戦略的マーケティングの構図』、『文化を競争力とするマーケティング』。アジアサイエンスパーク協会企画委員、済州国際フォーラム諮問委員等の公職や講演多数。



第1回	4/11	<b>韓国の政治</b> 韓国大統領選挙の結果や不可解ともいえる戒厳令の背景を分析しながら、保守と革新の政策の違いを軸に、韓国政治の構図をわかりやすく解説します。
第2回		<b>韓国の対外関係</b> 韓国の対外関係を多角的かつ歴史的にひも解き、対北朝鮮政策や米韓関係、米中関係における立場を整理します。さらに、韓国の地政学的位置と対外パワーについても考察します。
第3回	4/19	<b>韓国の社会文化と今後の日韓関係</b> 韓国の社会文化や、トランプ時代における国際秩序再編の中での日韓両国の位置づけを考えてみます。さらに、受講生の皆さまと意見を交わし、今後の日韓関係を展望します。

会場	地域振興プラザ（大・中会議室）
曜日/時間	4/11(土) 13:30～16:40 (10分休憩含む) 4/19(日) 13:30～15:00
受講料	3,000円（全3回）
定員/対象/単位	50名 / どなたでも / 0.5単位

## 6. 日本書紀を読み解く ～ 天文観測、文章、冠位に見える書紀の不思議な構造 ～

谷川 清隆 (たにかわ きよたか)  
元 国立天文台 助教授

これまでの研究で『日本書紀』全30巻は各巻の特徴によってグループ分けできることがわかっています。巻22から巻30までの七世紀の記述では、天文記録、文体、書かれている冠位などがグループごとに異なります。これら三つの要素の変化を詳細に追うことで七世紀日本の状況を考察するのが今回の講座のテーマです。目新しい題材なので質問を歓迎します。

### 【講師紹介】

国立天文台特別客員研究員（理学博士）。1967年東京大学物理学科卒業。1974年東京大学大学院理学系研究科博士課程満期退学。1978年緯度観測所。1988年改組に伴い国立天文台助教授。専門は天体力学、とくに三体問題およびカオス。その後専門分野を広げ歴史天文学、日本古代史。2007年より現職。著書は『馬蹄への道』（共著、共立出版）、'The three-body problem from Pythagoras to Hawking'（共著、Springer）、訳書は『力学系入門』（共訳、ハースシュラ、共立出版）、『月のコロニー』（共訳、共立出版）、『現代の天体物理学』（訳、東京図書）ほか。



第1回	5/17	<b>地天泰3群の天文記録のちがい</b> 七世紀の書紀の巻々を3つの群に分けます。巻22、23、29が天群、巻24、25、26、27、28が地群、巻30は泰群です。天文記録の性格が群ごとに違います。
第2回	6/21	<b>森博達氏による書紀のαβ分類</b> 森氏は歌謡と分注を使って書紀全30の巻々を分類しました。七世紀に限ると地天泰分類と一致します。α群は唐代正格漢文で、β群は唐以前の倭習の多い漢文です。
第3回	7/19	<b>冠位の変遷</b> 冠位は十二階から十三、十九、二十六、四十八階と変化した、この変遷は地天泰分類と一致します。一致の理由を考察します。

会場	地域振興プラザ（大・中会議室）
曜日/時間	第3日曜日 / 13:30～15:00（90分/回）
受講料	3,000円（全3回）
定員/対象/単位	50名 / どなたでも / 0.5単位

## 7. 海洋島の自然を巡るー3つの“ガラパゴス”

清水 善和 (しみず よしかず)  
駒澤大学 名誉教授

海洋島は孤立した島の成り立ちから、独自の生態系を持つことが知られています。世界の代表的な海洋島であるガラパゴス、小笠原、ハワイについて、生物進化を中心としたユニークな自然の内容と外来種対策やエコツアーなど自然を守る様々な取り組みについて紹介します。また、講師の経験を踏まえた実際の旅行に役立つ情報にも触れます。

### 【講師紹介】

京都大学大学院理学研究科博士課程修了。理学博士。39年間駒澤大学に勤務、名誉教授。専門分野は植物生態学。1976年より小笠原をフィールドに海洋島の植物について研究を継続。ガラパゴスやハワイでも調査を実施。NPO法人「樹木・環境ネットワーク協会」「日本ガラパゴスの会」の理事長。主な著書は、『ハワイの自然ー3000万の楽園』（古今書院）、『小笠原自然年代記』（岩波書店）、『小笠原諸島に学ぶ進化論』（技術評論社）。



会場	地域振興プラザ（大・中会議室）
曜日/時間	第4土曜日 / 10:00～11:30（90分/回）
受講料	6,000円（全6回）
定員/対象/単位	50名 / どなたでも / 1単位

第1回	4/25	<b>海洋島の成り立ちと島症候群</b> 海洋島の地質学的な成立過程、生物の到着と定着、隔離環境での独自進化、その結果見られる16項目の「島症候群」について概観します。
第2回	5/23	<b>本家のガラパゴス（ガラパゴス）の自然</b> 南米エクアドル沖の赤道直下に位置する「進化論の島」ガラパゴスのユニークな自然について、生物進化の事例を中心に紹介します。
第3回	6/27	<b>東洋のガラパゴス（小笠原）の自然</b> 「東洋のガラパゴス」とも言われる小笠原の、本家ガラパゴスにも引けを取らないユニークな自然について、講師の50年間の研究を含めて紹介します。
第4回	7/25	<b>世界のガラパゴス（ハワイ）の自然</b> 世界を代表するリゾート地ハワイは、実は世界で最も隔離した海洋島としてユニークな自然を持っています。知られざるハワイの自然を紹介します。
第5回	8/22	<b>外来種との果てなき戦い</b> 世界の海洋島で今一番問題となっているのは、外来種の侵入による自然の劣化です。小笠原の例を中心に、外来種駆除の取り組みを紹介します。
第6回	9/26	<b>エコツーリズムの光と影</b> 世界自然遺産に登録されている3つのガラパゴスは、自然を見るエコツアーも盛んですが、弊害も出ています。現状と課題について紹介します。

## 8. 激動する世界、中国・ロシアの台頭と日本

藤巻 裕之 (ふじまき ひろゆき)  
東海大学 教授

これまでのアメリカ主導の国際秩序が変化し、中国やロシアなどユーラシアの台頭が国際社会を揺り動かしています。ウクライナ戦争はその象徴的な出来事です。本講座では、国際秩序の変容を展望し、日本がどのような役割を果たせるのかを一緒に考えましょう。

### 【講師紹介】

町田市在住。米国で大学・大学院にて国際関係論を学び、帰国後、東海大学政治学研究科博士後期課程を修了。その後、ロシア科学アカデミー国際経済国際関係研究所（IMEMO）においてロシアのエネルギー政策を研究。現在、東海大学平和戦略国際研究所および同大学政治経済学部政治学科教授。主にユーラシアにおける国際秩序が国際政治に及ぼす影響を研究している。著書に『グローバルシフトと新たな戦争の領域ー精密兵器と競争のフロンティアが国際政治に及ぼす変動と変容』（藤巻裕之編、東海教育研究所、2022年5月）などがある。



会場	地域振興プラザ（大・中会議室）
曜日/時間	第4土曜日 / 13:30～15:00（90分/回）
受講料	6,000円（全6回）
定員/対象/単位	50名 / どなたでも / 1単位

第1回	4/25	<b>アメリカのつくった国際秩序</b> 私たちは戦後、冷戦後、アメリカのつくった自由市場で発展を遂げてきましたが、それはどのような危機に直面しているのでしょうか。戦後国際秩序を整理します。
第2回	5/23	<b>パワーシフトの時代</b> アメリカ一強の時代は終わりを迎えようとしています。中国とロシアの台頭はアメリカのつくった国際秩序にどのような影響を与えているのでしょうか。
第3回	6/27	<b>ウクライナ戦争の衝撃1</b> 2014年3月ロシアはなぜこのタイミングでウクライナに軍事侵攻したのでしょうか。ロシアはどのような論理で世界をみているのでしょうか。
第4回	7/25	<b>ウクライナ戦争の衝撃2</b> アメリカが関与しないウクライナ戦争においてヨーロッパはロシアから自らを守れるのでしょうか。アジアへはどのような影響が考えられるのでしょうか。
第5回	8/22	<b>精密兵器と国際政治</b> 昨今の戦場では精密兵器が投入されており、新兵器の開発競争も激しくなっています。国際社会は兵器を使用する際の規範を構築できるのでしょうか。
第6回	9/26	<b>新たな国際秩序と日本の役割</b> 戦後、世界が注目する経済大国となった日本は成熟した民主主義国家でもあります。日米同盟を礎にどのように生き残ることができるのでしょうか。



【一般教養講座（第46期）】


1. 初めてのボサノヴァ・ヴォーカル

柳沢 暁子  
やなぎさわ あきこ

ボサノヴァ・スタンダードをギターの手伴奏で歌ってみませんか。カフェや雑貨店などで流れる心地良い音楽のボサノヴァを、原語のポルトガル語で歌う初心者向けクラスです。ポルトガル語の読み方、発音、ボサノヴァの歴史や曲の背景を学びながら、歌詞内容を理解して歌えるようにレッスンします。

【講師紹介】  
単身渡伯後、セリア・ヴァイスに師事。カルロス・リラのオープニングアクトを務めるなど、リオデジャネイロのライブハウスに多数出演。帰国後は都内での演奏活動の他、各音楽教室でボサノヴァ・ヴォーカルとギターの指導を行なっている。

会場	中央文化センター
曜日/時間	第2金曜日 / 10:00～11:30
受講料	4,500円/6回
定員/対象/単位	12名 / 成人女性 / 1単位
用意する物	筆記用具



第1回	4/10	課題曲① 「Só danço samba」 ソ・ダンソ・サンバ
第2回	5/8	課題曲② 「Água de beber」 おいしい水
第3回	6/12	課題曲③ 「Samba de verão」 サマー・サンバ
第4回	7/10	課題曲④ 「Leva-me pra lua」 フライ・ミー・トゥー・ザ・ムーン
第5回	8/14	課題曲⑤ 「Garota de Ipanema」 イパネマの娘
第6回	9/11	ミニ発表会 1曲を選んでソロで歌います。


2. 体と脳にも効くボイストレーニング

藪内 智子  
やぶうち ともこ

腹式呼吸をしたり、声を出しながら手遊びをしたり、歌を歌いながら体を動かしたりすることで健康促進と脳の活性化をはかります。歌唱力アップのためのヒントも満載です！

【講師紹介】  
大阪教育大学特設音楽課程声楽科卒業  
ボイストレーナー、シナプソロジーインストラクター

会場	中央文化センター
曜日/時間	第4月曜日 / 13:00～14:30
受講料	4,500円/6回
定員/対象/単位	20名 / 成人 / 1単位
用意する物	動きやすい服装でご参加ください 録音可 筆記用具

第1回	4/27	I.フォームと呼吸について	<div>1.腹式呼吸・瞑想 2.発声練習 3.手遊び 顔や口のトレーニング 4.歌唱 (うまく歌うためのワンポイント)</div> 
第2回	5/25	II.声帯の喉の仕組みについて	
第3回	6/22	III.日本語歌唱について	
第4回	7/27	IV.内圧と共鳴について	
第5回	8/24	V.表現するコツについて	
第6回	9/28	VI.リズム・マイクの使い方について	

3. お花でリフレッシュ（草月流）


桂田 螢佳  
かつらだ けいか

季節の枝、葉、花の特長をいかし枝の作り方、花の向き等を学びます。個性を大切に良いところを伸ばし自由な発想、創造で「私の花」が生けられます。又、飾る場所に応じた生け方ができる花型法を取り入れていきます。

【講師紹介】  
10代で草月流入門、昭和48年自宅で華道教室開校 現在に至る。  
こでまりの会・螢の会講師、草月流1級師範 師範者会顧問 東京西支部会員 稲城市芸文連副会長 稲城市華道協会理事

会場	中央文化センター
曜日/時間	第2火曜日 / 10:00～12:00
受講料	4,500円/6回
定員/対象/単位	14名 / 成人 / 1単位
用意する物	花材1回 1,000円 諸雑費多少あり ハサミ 花包む紙 雑巾 筆記用具 ※剣山、花器がない方は相談下さい

第1回	4/14	基本立真型 各教材の説明 花材の寸法 剣山の位置
第2回	5/12	基本傾真型 各教材の説明 花の扱い方 枝の角度
第3回	6/9	応用花型法 各教材の説明 枝の作り方 花の向き
第4回	7/14	四方正面花（アレンジテーブル花）
第5回	8/25	涼しげな花を生けましょう
第6回	9/8	水面を見せる生け方（枝 花 水面とのバランス）





## 4. いきいき♪リフレッシュ・コーラス 1年講座

宍戸 晴美  
ししど はるみ

のびのびと声を出して楽しく歌い、心と身体を解放してリフレッシュしましょう。良い発声を工夫して美しい響きで合唱し、みんなで歌い合わせる素晴らしいハーモニーを満喫しましょう。

### 【講師紹介】

武蔵野音楽大学卒業。公立小学校で長年音楽教育に携わり、平成21年度文部科学大臣優秀教員表彰を受賞。その傍ら、ソプラノ歌手として多くのコンサートに出演、リサイタルを開催し好評を博す。コーラス「あじさい」指導者

会場	中央文化センター
曜日/時間	第2・4火曜日 / 13:30～15:15
受講料	前期9,000円/12回 後期9,000円/12回
定員/対象/単位	50名 / 成人 / 前期1単位 後期1単位
用意する物	筆記用具 雑費（500円程度/6ヶ月）

第1回	4/14	いろいろな歌に親しみましょう
第2回	4/28	
第3回	5/12	発声に気をつけて のびのびと歌いましょう
第4回	5/26	
第5回	6/9	
第6回	6/23	
第7回	7/14	お互いのパートを聴き合って歌い合わせましょう
第8回	7/28	
第9回	8/4	二部合唱のひびきを味わいましょう
第10回	8/25	
第11回	9/1	
第12回	9/29	

※後期日程はHPをご確認ください。



## 5. 自分いよしのヨーガセラピー

谷友 京子  
たにとも きょうこ

ヨーガアーサナ、調気法、リラクゼーション、瞑想法導入等を行い、体ほぐし、心ほぐしをすることで、深い呼吸が戻り本来の自分に気づいていくプログラムです。楽しく、わかりやすく学んでいきます。

### 【講師紹介】

インドでヨーガを学んで以後、ヨーガ講師、心理学セミナー講師、カウンセラーを経て、後年、ヨーガセラピーを改めて学ぶ。創作プログラムの実施。ヨーガセラピスト。

会場	中央文化センター
曜日/時間	第1・3水曜日 / 10:45～12:15
受講料	9,000円/12回
定員/対象/単位	12名 / 成人 / 1単位
用意する物	ヨーガマット（タオル、布も可） 動きやすい服装で参加ください。



第1回	4/1	<p>＜全回の流れ＞</p> <p>体ほぐし&amp;基本呼吸法等</p> <p>↓</p> <p>ヨーガセラピーミニレクチュア コミュニケーションワーク等</p> <p>↓</p> <p>ヨーガアーサナ実技</p> <p>↓</p> <p>リラクゼーション 簡単な瞑想等</p>
第2回	4/15	
第3回	5/13	
第4回	5/20	
第5回	6/3	
第6回	6/17	
第7回	7/1	
第8回	7/15	
第9回	8/5	
第10回	8/19	
第11回	9/2	
第12回	9/9	

## 6. 楽しく「お茶」を！ ～イスに座ってしっかり！お稽古～

吉田 宗陽  
よしだ そうよう

四季折々のお茶を楽しみながら、本来のわびの心や姿勢を整えていきましょう。稽古は常に日常を意識して行い、習ったことを生かし心豊かに、美しい所作を！初級程度の経験のある方対象の講座です。

### 【講師紹介】

裏千家正教授 裏千家学校茶道指導資格取得 稲城市茶道協会前会長 自宅・文化センター等で教授活動

会場	中央文化センター
曜日/時間	第2金曜日 / 10:00～12:00
受講料	4,500円/6回
定員/対象/単位	10名 / 成人 / 1単位
用意する物	ふく紗 懐紙 扇子 古ふく紗（お持ちの方） 教材費 4,200円/6ヶ月（初回に集金）

第1回	4/10	花ざかり、新しい年度へ
第2回	5/8	きりっと！初風炉
第3回	6/12	賑やかなお日様 しっとりとした日々
第4回	7/10	七夕まつり
第5回	8/14	暑さに負けず、夏は涼しく
第6回	9/11	吹く風に、秋の声



## 7. ハッピーダンシング (レクダンス&カントリーダンス)

石坂 淑子  
いしざか よしこ

少しの練習で誰でも踊れるダンスです。カントリー、ポップス、フルツ、演歌など色々な曲で踊ります。また、昔懐かしい曲、今流行っている曲など、どんな年代の方でも楽しめます。何歳からでもOKです。

### 【講師紹介】

スポーツプログラマー(日本体育協会公認) レクダンス指導者(日本フォークダンス連盟公認)として中高年にダンス、健康体操を指導。また、精神保健福祉士(国家資格)を取得、心の健康にも力を入れている。

会場 中央文化センター

曜日/時間 第1・3土曜日 / 13:40~15:10

受講料 9,000円/12回

定員/対象/単位 20名 / 成人 / 1単位

用意する物 動きやすい服装(スカート可) 室内履き



第1回	4/4	いろいろなダンスを踊ってみましょう
第2回	4/18	ダンスでよく使うステップを練習します
第3回	5/2	
第4回	5/16	曲のリズムを感じてみましょう
第5回	6/6	主にレクダンスを踊ります
第6回	6/20	
第7回	7/4	主にカントリーダンスを踊ります
第8回	7/18	
第9回	8/1	少し難しい曲も踊ってみましょう
第10回	8/15	
第11回	9/5	復習します
第12回	9/19	CDパーティ 今まで習ったダンスを踊ります

## 8. たのしい絵手紙 1年講座

黒田 みゆき  
くろだ みゆき

葉書に季節の花や野菜、身の回りの品を描き簡単な言葉を添えて、絵手紙のやりとりを楽しみます。筆で描くを基本として、色の混ぜ方、塗り方のテクニックも増やして楽しめます。初級程度の経験のある方対象の講座です

### 【講師紹介】

『絵手紙花の会』会員 絵手紙花の会主宰『花城祐子』先生に師事。公民館の絵手紙サークル講師として指導、ケアセンター等でボランティア活動も行っています。

会場 第二文化センター

曜日/時間 第2月曜日 / 10:00~12:00

受講料 前期4,500円/6回 後期4,500円/6回

定員/対象/単位 10名 / 成人 / 前期1単位 後期1単位

用意する物 絵手紙用具一式 その回の画材となるもの  
画仙紙はがき 筆洗い ティッシュ 新聞紙

第1回	4/13	こどもの日
第2回	5/11	季節の花を描きます
第3回	6/8	消しゴム印を作ります 簡単な物を描きます
第4回	7/13	暑中見舞い状を出しましょう
第5回	8/10	季節の風物詩を描きます
第6回	9/14	季節の果物を描きます

※後期日程はHPをご確認ください。



## 9. 絵本・紙芝居の魅力に迫る! ~読み聞かせ実践講座~ 1年講座

廣瀬 恵子  
ひろせ けいこ

絵本は子どもたちの感性を磨き、大人にも気づきを与えてくれる力があります。絵本の魅力に触れながら、絵本の読み聞かせ、紙芝居の実演を受講生同志の意見交換を通じて楽しく学び、おはなし会の実演を目指します。

### 【講師紹介】

絵本専門士。都内の公立図書館に19年間勤務後「おはなし会の部屋」を主宰。絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターの実演のほか講演会を実施している。

会場 第二文化センター

曜日/時間 第2土曜日 / 10:00~12:00

受講料 前期:4,500円/6回 後期:4,500円/6回

定員/対象/単位 12名 / 成人 / 前期1単位 後期1単位

用意する物 読み聞かせを行う絵本・実演を行う紙芝居  
※初回は絵本のみ持参ください。  
(図書館で借用したもので構いません)

第1回	4/11	自分の好きな絵本の読み聞かせ
第2回	5/9	0, 1, 2歳児への読み聞かせ
第3回	6/13	幼児への読み聞かせ
第4回	7/11	小学生への読み聞かせ
第5回	8/8	大人への読み聞かせ
第6回	9/12	高齢者への読み聞かせ

※後期日程はHPをご確認ください。



## 10. はじめてのスペイン語

## ホアン カルロス カシリマス ロハス

はじめてスペイン語を学ぶ人のためのクラスです。基本的な単語や文法を使って、挨拶や簡単な日常会話、旅行で使える表現などを口頭練習を中心に学びます。スペイン語は世界で三番目に母語話者が多い言語です。色々な国の人と話せるように一緒にがんばりましょう。

### 【講師紹介】

1998年来日。コロンビア国立大学卒業。来日後、高校、大学、カルチャーセンターなどでスペイン語を教えていました。

会場 第三文化センター

曜日/時間 第2・4火曜日 / 18:00～20:00

受講料 9,000円/12回

定員/対象/単位 16名 / 高校生～ / 1単位

用意する物 筆記用具 教材費600円/6ヶ月(初回集金)



第1回	4/14	スペイン語の紹介(発音・読み方の仕組み) あいさつ等 "Un café, por favor."
第2回	4/28	飲食店で(冠詞、名詞(単数/複数・男性形/女性形))
第3回	5/12	"¿Eres estudiante?" 自己紹介(質問・肯定形/否定形、ser動詞)
第4回	5/26	"¿Tienes hermanos?" 質問する① tener動詞(家族、年齢)
第5回	6/9	"¿Dónde está tu casa?" 質問する② estar 動詞(場所)
第6回	6/23	"¿Desayunas todos los días?" 質問する③④ 規則動詞(習慣)、ir動詞
第7回	7/14	まとめの会話練習 ①道案内 ②ホームパーティー等
第8回	7/28	"Mi casa es vieja." 説明する 形容詞(特徴)
第9回	8/18	"Quiero ir a España." 希望を言う querer動詞(希望)
第10回	8/25	"Puedo leer kanji." 能力を言う poder動詞(能力・許可)
第11回	9/8	まとめの会話練習①買い物 ②旅行の相談 等
第12回	9/15	

## 11. 身心を調えるヨーガ ◎正座ができる方対象

## 小林 淳子

こばやし じゅんこ

全体の骨組みの均衡を調え背骨が自然に伸びる心地よさを味わいます。身体の充実と束の間訪れるこころの静けさを味わい、調律のとれた精神状態の快復を目指します。下腹が充実した上虚下実のエネルギーバランス、物理的バランスを安定させ背骨が自然に伸びる心地よさを体感していきます。

### 【講師紹介】

ヨーガ歴27年。指導歴21年。稲城市内を中心に各地で活躍中。身体心理学、日本の型、武術、仏教思想の研究を続けながら、日々稽古内容も刷新し続けている。

会場 第三文化センター

曜日/時間 第1・3木曜日 / 12:45～14:45

受講料 9,000円/12回

定員/対象/単位 15名 / 成人女性 / 1単位

用意する物 ヨガマット バスタオル1枚  
手拭い2枚



第1回	4/2	からだを動かす時の注意・背骨の動き・動く時の注意 (背骨の基本的な動き 肋骨を動かす 胸をひらく)
第2回	4/16	
第3回	5/7	呼吸器の活性化・肩甲骨のケア
第4回	5/21	脇腹、脇、水かきのケア
第5回	6/11	テキパキ動けるからだづくり
第6回	6/25	風通しの良いからだづくり
第7回	7/9	背骨の動き・腰椎1番～5番の特性 (左右・ねじり) (前後・上下)
第8回	7/23	
第9回	8/6	夏のからだ 疲労回復のための息の深いからだづくり
第10回	8/20	腰を立ててからだを涼しく
第11回	9/10	秋に向けて身体全体の調整・左右差の確認と観察
第12回	9/24	腰が立ち背骨がスーと伸びるからだ

## 12. 初めてのピアノ ～ぐるぐるピアノで楽しく脳活～

## 芹澤 江美子

せりざわ えみこ

一台のピアノで、童謡・唱歌など知っている曲を全員でリレー連弾していきます。歌やリズム遊び、リトミックを取り入れますので、楽しく脳活できます。はじめての方でも片手で演奏を楽しめ、一緒に達成感を味わいましょう。

### 【講師紹介】

フェリス学院短期大学音楽科 ピアノ専攻卒業  
その後、同大学音楽専攻科修了 音楽教室でグループレッスンを指導  
その他 幼児からシニアまでピアノレッスンを指導

会場 ふれんど平尾

曜日/時間 第1・3水曜日 / 13:30～15:00

受講料 9,000円/12回

定員/対象/単位 10名 / 成人 / 1単位

用意する物 筆記用具  
鍵盤トレーニングシート1,000円程度



第1回	4/1	オリエンテーション
第2回	4/15	ド～ミ となり合った音
第3回	5/6	指3本で弾く
第4回	5/20	ド～ファ となり合った音
第5回	6/3	指4本で弾く
第6回	6/17	ド～ソ 離れた音
第7回	7/1	指5本で弾く
第8回	7/15	黒鍵を弾いてみる
第9回	8/5	指5本で弾く
第10回	8/19	
第11回	9/2	発表会の相談、今までの復習
第12回	9/16	発表会

### 実践

- ・リズム遊び
- ・リトミック
- ・弾く曲を歌ってみる
- ・指を動かしてみる
- ・ピアノで弾いてみる

※片手 両手 部分演奏  
などレベルに応じて  
対応します。

## 13. 着付けの基本 ～楽しく 美しく～

岩崎 三恵子

いわさき みえこ

日本の大切な伝統衣裳のお着物を美しく、そして楽しく、着方のコツを覚えて、楽に着くずれしない着方を学びましょう。

### 【講師紹介】

NPO日本朗読文化協会着付講師 美容院着付  
きものコンサルタント協会認定講師（1984年）  
着物学院講師 出張教室 舞台・映画着付  
国際文化国流着付（ベトナム3回） 欧米で着付講座

会場 城山文化センター

曜日/時間 第2月曜日 / 15:00～17:00

受講料 4,500円/6回

定員/対象/単位 10名 / 成人女性 / 1単位

用意する物 着物 帯 長襦袢 肌襦袢 裾よけ 足袋  
小物(腰ひも 伊達メ 帯板 帯揚げ 帯メ 帯枕)  
※小物は、現在お持ちの物だけ持参ください。

第1回	4/13	オリエンテーション 着物の着方 基本知識
第2回	5/11	普段着の着方 名古屋帯
第3回	6/8	
第4回	7/13	浴衣 半幅帯
第5回	8/24	外出着 袋帯
第6回	9/14	



## 14. アロマテラピー基礎とクラフト

木村 雅代

きむら まさよ

アロマテラピーの基礎知識と、日常に役立つ香りのクラフト作りを楽しむ講座です。植物の香りもたらす心地良さを、暮らしに無理なく取り入れる方法をご紹介します。

### 【講師紹介】

日本アロマ環境協会（AEA）アロマセラピスト  
アロマテラピーインストラクター  
アロマブレンドデザイナー

会場 城山文化センター

曜日/時間 第4火曜日 / 10:00～12:00

受講料 4,500円/6回

定員/対象/単位 12名 / 成人 / 1単位

用意する物 筆記用具  
実習教材費6,000円/6ヶ月（初回に集金）

第1回	4/28	精油の使い方 アロマストーン作り
第2回	5/26	いろいろな植物の香り デオドラントシューズキーパー
第3回	6/23	香りが体と心に届く流れ、目的に合わせて作る 香りのスプレー
第4回	7/28	精油の抽出方法 ハーブティー石けん作り
第5回	8/25	香りで体と心を整える ジェルローション作り
第6回	9/29	自分に合う香りを見つける体質チェック サシェ作り



## 15. イスに座ってお抹茶を！

井上 宗枝

いのうえ そうし

気軽に自宅や職場でお茶をたててみませんか。基礎知識から盆略点前までの茶道の初歩をご一緒に楽しみましょう。

### 【講師紹介】

裏千家教授 自宅・公民館にて初歩点前～奥伝点前まで指導

会場 城山文化センター

曜日/時間 第1水曜日 / 10:00～12:00

受講料 4,500円/6回

定員/対象/単位 18名 / 成人 / 1単位

用意する物 ふく紗 懐紙 楊子 茶巾(初回時に注文可)  
教材費 4,500円/6ヶ月（初回に集金）

第1回	4/1	盆略点前 ふく紗のさばき方 お菓子・お抹茶のいただき方 なつめ、茶しゃくのあつかい方 茶碗のふき方
第2回	5/13	
第3回	6/3	
第4回	7/22	
第5回	8/5	
第6回	8/26	





16. 甲骨文書道 1年講座

荻野目 魯雪  
おぎのめ ろせつ

漢字のおお元である甲骨文字を毛筆で書いて漢字文化の発展と書の芸術性を学び、書の楽しさを体験すると共に自分だけの「書」を書いてみましょう。

【講師紹介】  
伝統書を日本人書家、甲骨文书法を中国人書家に師事、伝統書と甲骨文書の融合を研究しています。

会場 城山文化センター

曜日/時間 第2水曜日 / 10:00～12:00

受講料 前期:4,500円/6回 後期:4,500円/6回

定員/対象/単位 15 名 / 成人 / 前期1単位 後期1単位

用意する物 毛筆（大、小） 墨池（硯も可） 文鎮 下敷き 新聞紙 墨液 鉛筆(4B) ゴミ用ビニール袋 他 教材費 3,500円/1年（初回に集金）

第1回	4/8	甲骨文書道と伝統書道
第2回	5/13	実践書道 (1) 日常生活に息づく甲骨文字(十干、十二支) (2) 甲骨文書道における筆使い (3) 甲骨文字の特徴 (4) 基本用筆の実際
第3回	6/10	
第4回	7/8	
第5回	8/12	
第6回	9/9	実践書道 十干、十二支を甲骨文字で書く ※甲骨文字を読んで書けるようになる

※後期日程はHPをご確認ください。



17. はじめての「トールペイント」 1年講座

北村 史枝  
きたむら ふみえ

トールペイントや専用のシートなど色々な技法を使って、日常使い出来るオリジナルの作品を作ります。楽しく丁寧に指導いたしますので、お気軽にご参加ください。

【講師紹介】  
アメリカ留学中にアメリカントールペイントに出会い帰国後色々なペインティング技術を学び本などに作品を提供。立体的なものづくりにも興味を持ちポーセラーツの講師資格も取得。フミエフローラルアート教室主宰・日本手芸福祉協会・手芸福祉士 稲城市芸文連理事

会場 城山文化センター

曜日/時間 第4木曜日 / 12:45～14:45

受講料 前期:4,500円/6回 後期:4,500円/6回

定員/対象/単位 10 名 / 成人 / 前期1単位 後期1単位

用意する物 エプロン 教材費12,000円/6ヶ月（初回に集金）

第1回	4/23	季節のお花のトールペイント
第2回	5/28	
第3回	6/25	
第4回	7/23	季節のお花や行事柄の絵貼り付け
第5回	8/27	
第6回	9/24	

※後期日程はHPをご確認ください。



18. 「いけばな」花をいけよう！（小原流） 1年講座

関根 華昌  
せきね かしょう

華道の歴史や道具の説明から始まり、毎回、四季折々の花を用いて小原流の基本から楽しく生けていきます。幅広い年齢層の方々が参加され、和やかな明るい雰囲気での講座です。

【講師紹介】  
小原流家元一級教授者(東京支部正会員) 稲城市華道協会会員 稲城市芸術文化団体連合会理事 中学校教員免許 高校教員免許

会場 城山文化センター

曜日/時間 第2・4土曜日 / 15:00～17:00

受講料 前期:9,000円 /12回 後期:9,000円/12回

定員/対象/単位 10 名 / 小学生～ /前期1単位 後期1単位

用意する物 花代1回 大人1,000円 こども700円程度 筆記用具 雑巾 新聞紙 花包み（ビニール袋可）ハサミ（お持ちの方） ※剣山、花器は講座内でお貸しできます。

第1回	4/11	生け花の歴史、道具の歴史、（二種生け）
第2回	4/25	たてるかたち（基本）
第3回	5/9	〃 （反復）
第4回	5/23	〃 （応用）
第5回	6/13	自由花
第6回	6/27	かたむけるかたち（基本）
第7回	7/11	〃 （反復）
第8回	7/25	〃 （応用）
第9回	8/8	自由花
第10回	8/22	ならぶかたち（基本）
第11回	9/12	〃 （反復）
第12回	9/26	〃 （応用）

※後期日程はHPをご確認ください。



# 19. 初歩からの英会話トレーニング 1年講座

熊田 康子  
くまた やすこ

あれほど学校で学んだ英語、せっかくの知識を会話で使わないなんて宝の持ち腐れ、どんどん声に出していきましょう。そのためのトレーニングです。出会いや旅を楽しむために、一年間、本気で頑張ってみませんか？

【講師紹介】  
英語通訳、翻訳（行政）  
指導（大学、語学スクール）通訳案内士（国家資格）



会場	稲城市立 i プラザ
曜日/時間	第1・3水曜日 / 10:00～11:30
受講料	前期:9,000円/12回 後期:9,000円/12回
定員/対象/単位	12 名 / 成人 / 前期1単位 後期1単位
用意する物	筆記用具 ノート 教材費 1,200円/1年（初回に集金）

第1回	4/1	簡単に自分のことから
第2回	4/15	もう少し詳しく自分のことを
第3回	5/13	①街中で 会話には相手がいることを忘れないで
第4回	5/20	②友人と "
第5回	6/3	③家庭内で その場にいるつもりで
第6回	6/17	④訪問 "
第7回	7/1	⑤買い物 伝えることを意識して
第8回	7/15	⑥日時 "
第9回	8/5	⑦飲食 相手と話すことを楽しんで
第10回	8/19	⑧交通 "
第11回	9/2	⑨電話 自信をもって話しましょう
第12回	9/16	簡単なスピーチをしてみましょう

※後期程はHPをご確認ください。

# 20. ハーブ・スパイスを楽しむ 1年講座

阿部 啓子  
あべ けいこ

ハーブやスパイスを暮らしに使うことで、健康で豊かな生活のヒントに出会えます。薫り高いハーブティー、料理を美味しくするスパイス、コスメやクラフトなど。さあ新しい習慣始めましょう。

【講師紹介】  
日本メディカルハーブ協会ハーバルプラクティショナー 日本アロマ環境協会アロマテラピーインストラクター

会場	稲城市立 i プラザ
曜日/時間	第2木曜日 / 19:45～21:45
受講料	前期:4,500円/6回 後期:4,500円/6回
定員/対象/単位	10 名 / 成人 / 前期1単位 後期1単位
用意する物	筆記用具 エプロン 布巾 その他 実習教材費6,600円/6ヶ月（初回に集金）

第1回	4/9	ハーブの基礎知識 －健康ハーブティー習慣は始めましょう－
第2回	5/14	アロマテラピーの基礎知識 －オリジナルアロマスプレー－
第3回	6/11	ハーブのある食卓 －野菜を美味しくするハーブ・スパイス－
第4回	7/9	ラベンダークラフト －フレッシュ＆ドライ－
第5回	8/27	スパイスの基礎知識と応用 －オリジナルカレーパウダー－
第6回	9/10	ハーブ＆アロマで基礎化粧品 －マイオリジナルコスメ－



※後期程はHPをご確認ください。

# 21. 楽しく美文字ペン講座

高橋 和泉  
たかはし わせん

美文字は一生の財産です。正しく美しい文字を学ぶことで豊かな心やご自身のスキルアップだけではなく、新しい発見があるかも知れません。文字を書くのが苦手な方も丁寧に指導いたします。お気軽にご参加ください。

【講師紹介】  
(公財)日本書道教育学会 月例副審査員、(公財)日本書道教育学会  
ペン師範 会友、(公財)日本書道教育学会 書道師範 準会友  
生涯学習インストラクター ペン・書道一級

会場	城山体験学習館
曜日/時間	第1・4日曜日 / 15:30～17:00
受講料	9,000円/12回
定員/対象/単位	16名 / 成人 / 1単位
用意する物	テキスト代等 5,000円(初回に集金) 練習ノート 筆記用具（それぞれの課題に応じて、ボールペン 筆ペン 等）

第1回	4/5	<div>毎月の規定課題(段級審査)、ご自分の名前を練習する。 各自のペースで基礎から応用まで学べます。</div> <div>月初めにテキスト配布 それぞれの課題を練習して添削を受ける。</div> <div>翌月初めに 作品を選び本部に提出して、審査を受ける。</div>
第2回	4/26	
第3回	5/3	
第4回	5/24	
第5回	6/7	
第6回	6/28	
第7回	7/5	
第8回	7/19	
第9回	8/2	
第10回	8/23	
第11回	9/13	
第12回	9/27	



## 22. 中医学の世界 ～基礎知識とその養生法～

高木 由紀子

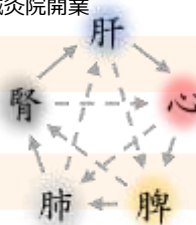
たかき ゆきこ

中医学（東洋医学）は、体に痛みが生じた場合、その患部だけでなく、全身を診て原因を探り、自然の摂理に従いながら整えていきます。現代とは異なる世界観や考え方を知り、数値にあらわれない不調をどう捉えるかなどを一緒に考えてみませんか？毎回、簡単なツボ押しなどの実技も行います。

### 【講師紹介】

2005年 はり師きゅう師資格取得 2015年 悠鍼堂鍼灸院開業

会場	城山体験学習館
曜日/時間	第2日曜日 / 10:00～11:30
受講料	4,500円/6回
定員/対象/単位	16名 / 高校生～ / 1単位
用意する物	筆記用具 手鏡（舌を観察します）ハンカチ



第1回	4/12	中医学の歴史 中国で発展した医学のこと。日本でどう発展してきたか？歴史を見てみましょう
第2回	5/10	陰陽五行思想 宇宙間すべての物事は5種類の物質の運動と変化によって生成する。現代の考え方との違いをみてみましょう
第3回	6/14	人の体を構成する、気血津液、五臓六腑についてみていきましょう
第4回	7/12	中医学的食養生 食についてみていきましょう
第5回	8/9	経絡やツボについてみていきましょう
第6回	9/13	中医学的養生法のまとめ ご自分の体質をみていきましょう

## 23. ときめくメルヘンの刺しゅう 1年講座

渡辺 俊子

わたなべ としこ

桜の木や熱帯魚などのモチーフをフランス刺しゅうで、南瓜やクリスマスモチーフはスタンプワークで、白鳥やスイーツのモチーフはリボンで、仕上げは額装・小物・洋服のワンポイントに！と自由です。

### 【講師紹介】

(公財)日本手芸普及協会刺繍講師 アメリカ、オランダに滞在した12年間で美術館に通い、その体験から得た文化や色彩感覚を大切にしています。

会場	城山体験学習館
曜日/時間	第1・3月曜日 / 10:00～12:00
受講料	前期:9,000円/12回 後期:9,000円/12回
定員/対象/単位	12名 / 成人 / 前期1単位 後期1単位
用意する物	裁縫道具、刺しゅう枠（12～13cm） フランス刺しゅう針 クロスステッチ針 教材費1作品2,000円程度(1作品ごとに集金)

第1回	4/6	桜の木
第2回	4/20	
第3回	5/11	夢みる少女
第4回	5/18	
第5回	6/1	熱帯魚
第6回	6/15	
第7回	7/13	ピッチャーに挿す春の花
第8回	7/27	
第9回	8/3	スタンプワークで作る花とブルーベリー
第10回	8/31	
第11回	9/7	一輪のサントリナ
第12回	9/14	かぼちゃのモチーフ



※後期日程はHPをご確認ください。

## 24. 呼吸・健康太極拳とおしゃべり養生法 1年講座

上東 紀子

かみひがし のりこ

受講生相互の和を育み、体の軸を意識してバランスを整えます。健康気功太極拳は深い呼吸と気を楽しみながら、足腰が鍛えられます。動き・型の意味をひもといて舞うとより美しい動きが生まれます。

### 【講師紹介】

(楊名時太極拳師範。障害者スポーツ指導（世田谷区公認）を経て、上級健康太極拳指導士（NPO日本健康太極拳協会認定）など30年以上前から地域交流活動を行い病院医療のデイケアや高齢者施設の各所でボランティア活動を行っている。

会場	城山体験学習館
曜日/時間	第1・3水曜日 / 13:00～15:00
受講料	前期:9,000円/12回 後期:9,000円/12回
定員/対象/単位	20名 / 高校生～ / 前期1単位 後期1単位
用意する物	脱ぎ着できる動きやすい服装 底のうすい靴(靴下可) 筆記用具

第1回	4/1	太極拳のオリエンテーション
第2回	4/15	
第3回	5/6	
第4回	5/20	練功十八法のストレッチ 八段錦1段ずつ 呼吸・太極拳部分稽古 不老拳 24式
第5回	6/3	
第6回	6/17	
第7回	7/1	
第8回	7/15	
第9回	8/5	
第10回	8/19	
第11回	9/2	
第12回	9/16	



※後期日程はHPをご確認ください。



## 25. デジタルカメラで写真を楽しもう！

1年講座

飯吉 茂雄

いいよし しげお

デジタルカメラで写真の撮り方と自身にあった表現を学びます。カメラの操作から撮影方法まで講義と実習を交えて、テーマに沿った撮影指導や作品の講評、スマホカメラ撮影のアドバイスもいたします。修了時の額装仕上げの作品発表も行います。

### 【講師紹介】

長年にわたり仕事や作品作り等で、写真の持つ記録性や芸術性あるいはリアリティーなどを信条に写真を撮り続けて来ました。公益社団法人 日本広告写真家協会 特別会友

会場	城山体験学習館
曜日/時間	第1金曜日 / 9:30～11:30
受講料	前期:4,500円/6回 後期:4,500円/6回
定員/対象/単位	10名 / 成人 / 前期1単位 後期1単位
用意する物	1.作品確認(今までに撮った写真2Lサイズ2枚) 2.デジタルカメラ/使用説明書・メモリーカード 他 3.講座用テキスト代 初回(2,000円) 4.修了展時の作品制作費用(実費)



第1回	4/3	カメラと写真について 失敗しない為のデジタル撮影
第2回	5/1	カメラのファインダーで意識するところ何処！ カメラを持って外に出よう ※城山公園付近で撮り歩き
第3回	6/5	写真を撮る時の、光の状況と状態を知る。 シャッターチャンスはいまだ！
第4回	7/3	写真講評・記録としての写真 (課題-1 日常の記録を撮る) ※向陽台周辺を気軽にスマホカメラで撮り歩き
第5回	8/7	写真講評・スナップ写真に挑戦しよう。 (課題-2 シャッターチャンスを狙う！)
第6回	9/4	写真講評・テーマを作って作品作り (課題-3 テーマを決めて撮る) カメラを持って外に出よう ※稲城中央公園附近

※後期日程はHPをご確認ください。

## 26. 韓国語講座 初級 ～基礎を理解しよう～

1年講座

孔 奎河

こん ぎゅは

根本的な4原理の理解がないと前に進めず戸惑いを感じやすいのが韓国語勉強です。その理解は楽しさと意欲を維持させ今後のブレない土台になります。韓国文化の楽しい話等交えつつどなたでもわかりやすくお伝えします。

### 【講師紹介】

2004年来日。13年間韓国語通訳士・翻訳家、韓国語講師、裁判所法廷通訳人、国家公認通訳案内士。日本語能力試験JLPT一級満点合格、歴史能力検定2級。

会場	城山体験学習館
曜日/時間	第1・3土曜日 / 13:30～15:00
受講料	前期:9,000円/12回 後期:9,000円/12回
定員/対象/単位	16名 / 小学5年生～ / 前期1単位 後期1単位
用意する物	筆記用具 教材費 1,000円/1年 (初回到集金)



第1回	4/11	日本ではあまり教えてくれない第1原理
第2回	4/18	韓国の子供が習う方式でハングルを勉強しよう
第3回	5/9	分かりやすい分かち書きの前提と法則
第4回	5/16	よく使う冠形詞
第5回	6/6	日韓同一音読み語で勉強は楽になる
第6回	6/20	最も効果的な助詞の覚え方
第7回	7/4	難しく感じる時はいつも第3原理に戻ろう
第8回	7/25	韓国語の始まりであり最も重要な第4原理
第9回	8/1	ヨ体の落とし穴
第10回	8/22	全韓国語を貫く第2原理
第11回	9/5	柔らかい語VS畏まった語をシンプルに理解しよう
第12回	9/26	韓国語はたった1文字で相手を敬える

※後期日程はHPをご確認ください。

## 27. かんたんパーカッション

磯田 日向子

いそだ ひなこ

主にKORGの電子パーカッション(WAVEDRUM)等を使って、ロック・サンバ・ボサノヴァ・サルサ・ラテン・アフリカン各国のリズムを叩いてながら世界旅行気分が味わえます。楽器経験がない方でも大丈夫！楽器をお持ちいただく必要はありません。皆さんで楽しく演奏しましょう！

### 【講師紹介】

武蔵野音楽大学器楽科マリンバ専攻卒業。在学中、第15回JILA音楽コンクールマリンバ部門第3位受賞。現在は幼稚園や保育園、学校、コンサートイベントの演奏、CM音楽のレコーディングなど幅広く活動中

会場	(株) コルグ (京王よみうりランド駅前)
曜日/時間	第3日曜日 / 9:45～11:15
受講料	4,500円/6回
定員/対象/単位	10名 / 高校生～ / 1単位
用意する物	外部講師委託料 1,500円/回 筆記用具

第1回	4/19	パーカッションを叩いてみよう ～アフリカのリズム～
第2回	5/17	ブラジルのリズム その1
第3回	6/21	ブラジルのリズム その2
第4回	7/12	ロック&ポップスのリズム
第5回	8/23	キューバのリズム
第6回	9/6	いろんなリズムをみんなで叩こう！

**株式会社コルグ**は、1963年創業の日本の電子楽器メーカーです。稲城市矢野口に本社を置き、1階はショールームとして一般の方々に無料公開中です。地域に根付いた活動を行っています。





入場無料

## 第20回 いなぎICカレッジ 展示会・発表会

市民講師と受講生が協力して運営する「一般教養講座」の成果発表の場です。  
作品の展示と楽しい発表、体験ができる講座もあります。ぜひ、ご来場ください。

### ■城山体験学習館

【展示】令和8年3月7日（土）・8日（日）

講座	講師
会場：展示ロビー・レクチャールーム 9:00～16:00	
はじめての「トールペイント」	北村 史枝
初めてのフラワーアレンジメント	藤巻 朱彩
ハーブ・スパイスを楽しむ	阿部 啓子
中医学の世界 ～基礎知識とその養生法～	高木 由紀子
お花でリフレッシュ（草月流）	桂田 螢佳
「いけばな」花をいけよう！（小原流）	関根 華昌
体と脳にも効くボイストレーニング	藪内 智子
初歩からの英会話トレーニング	熊田 康子
デジカメで写真を楽しもう！	飯吉 茂雄
楽しく美文字ペン講座	高橋 和泉
ときめくメルヘンの刺しゅう	渡辺 俊子
はじめての絵手紙 ☆1	黒田 みゆき
暮らしの中で楽しむアロマセラピー ☆2	木村 雅代
甲骨文書道 ☆3	荻野目 魯雪

### ■中央文化センター

【発表】令和8年3月15日（日）

時間	講座	講師
会場：ホール 開場12:30		
13:00～	いきいき♪リフレッシング・コーラス	央戸 晴美
13:30～	ソロで歌って！POPS講座	林 仁美
14:00～	初めてのピアノ ～ぐるぐるピアノで楽しく脳活～	芹澤 江美子
14:30～	ハッピーダンシング （レクダンス&カントリーダンス）	石坂 淑子
15:00～	呼吸・健康太極拳とおしゃべり養生法	上東 紀子

【お茶会】会場：実習室（お茶代 500円）

10:00～11:45	イスに座ってお抹茶を！	井上 宗枝
13:00～15:00	楽しく「お茶」を！（経）	吉田 宗陽

【体験】8日（日）工房室 11:00～

- ☆1. 絵手紙体験（材料費 100円）
- ☆2. シューズキーパー（材料費 300円）
- ☆3. 甲骨文字を書いてみましょう（無料）

【おはなし会】8日（日）視聴覚室 14:00～

絵本・紙芝居の魅力に迫る！ ～読み聞かせ実践講座～	廣瀬 恵子
------------------------------	-------

※詳細は、ちらしをご覧ください。



# 募集要項

## ◆募集期間

1月15日（木）～2月13日（金）必着

定員に余裕のある講座のみ募集期間を延長します

2月14日（土）～3月31日（火）

- ・応募者が定員を超えた場合は、抽選となります。  
（一般教養講座は市民を優先）
- ・申込み人数が一般教養講座6名、プロフェッサー講座12名に達しない場合は、原則開講されません。

## ◆受講料

### ◇一般教養講座

6回 4,500円

12回 9,000円

24回 18,000円

1年講座は、  
6ヶ月ごとの納入となります

### ◇プロフェッサー講座

3回 3,000円

6回 6,000円

- ・中学生以下の受講料は半額となります。
- ・講座によっては教材費が別途かかります。
- ・複数講座申込の際に、予め定められた開講日程が重複した場合、重複した日程分の返金はできません。

## ◆受講のキャンセル

- ・申込みをキャンセルする場合は必ず事務局までご連絡ください。
- ・教材費をご負担いただく講座もあります。

キャンセル連絡	受講料の返金
開講日前	500円（手数料）を差引いた金額
1回受講後 7日間以内	一般1,250円、プロフェッサー1,500円 （1回の受講料と手数料）を差引いた金額
1回受講後 8日目以降	受講料の返金はいたしません

## ◆受講にあたって注意事項

- ・受講の際のマスク着用については各受講生のご判断になりますが、講座によっては着用を求めることがありますので、その際はご協力ください。
- ・講座の円滑な運営を妨げる行為が認められる場合は、受講をお断りする場合があります。
- ・お子様連れでは受講できません。（保育には対応していません）

## ◆受講の申込み


### ◇「いなぎICカレッジ」ウェブサイトから申込み



( <https://www.inagiic.net/> )

ウェブサイトの新着情報にある  
各募集案内から申込みができます。

### ◇通常はがきでの申込み （1通で複数講座のお申込みが可能です）

<div></div> <div>〒 206-0803 稲城市向陽台4-6-18 城山体験学習館内  いなぎICカレッジ 事務局 行</div>	<div>①希望講座名 ②受講生番号 ※ ③氏名（フリガナ） ④郵便番号 住所 ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦性別 ⑧受講動機 ⑨講座をどこで お知りになったか</div>
(はがき表面)	(裏面)

※②は受講生番号をお持ちの方  
お申込みの際にいただいた個人情報（は、講座運営及び催し  
のご案内のみに利用させていただきます。

(応募者が定員を超えた場合は抽選)

## ◆受講決定

3月上旬、申込みのあった方全員に受講の可否を通知します。当選の方には、「受講決定のお知らせ」を送付します。

## ◆受講料の振込み

「受講決定のお知らせ」に記載してある期日までに  
指定口座にお振込みください。  
※振込手数料は、ご本人様負担になります。

## ◆受講開始

日時、会場、教材費、持ち物をご確認の上、ご参加ください。

【問合せ先】 いなぎICカレッジ事務局（稲城市教育委員会 生涯学習課）

〒 206-0803 稲城市向陽台4-6-18 城山体験学習館内

Tel 042-370-2822 Web <https://www.inagiic.net/>

業務時間 火曜日～金曜日（祝日を除く）10時～16時