

# まなびんぐ

K I T A

発行：北区教育委員会事務局 教育振興部  
生涯学習・学校地域連携課  
北区立文化センター 指定管理者(株)旺栄  
連絡先：北区教育委員会事務局 教育振興部  
生涯学習・学校地域連携課  
【電話】03-3908-9323  
【所在地】北区滝野川 2-52-10

刊行物登録番号：5-1-011



今号の「まなびんぐ」では、生涯学習・学校地域連携課と3つの文化センターが令和5年10月～12月にかけて実施・募集予定の講座・イベント情報を紹介します。  
※お知らせした内容が、若干変更になる場合もございます。  
詳細につきましては、各申込先にお問い合わせください。


## ◆講座・イベント情報◆

※特に記載のない講座・イベントは無料です。  
※計〇回と記載のある講座は、原則全回ご参加ください。

## 作ること知ること学ぶことは楽しい体験!


<会場・問合せ・申込先> 滝野川文化センター 区民講座  
**20代・30代のための コミュニケーション・ワークショップ**  
～たのしくつながる、たのしく向き合う～

講師：NPO法人パブリック ワークショップ ファシリテーター 林成彦氏 ほか  
日時：10/13～10/27 毎週金曜 計3回 19:00～21:00  
対象：区内在住・在勤・在学の方  
定員：15名(抽選)  
費用：無料  
申込：はがき・FAX(記入例参照)、電話・窓口、申込コード  
申込期間：～9/29(金)必着




<会場・問合せ・申込先> 滝野川文化センター 区民講座  
**江戸下級武士の暮らしと近郊遊覧**  
～北区田端・西ヶ原を歩く～

講師：日本近世史研究家 保垣孝幸氏  
日時：10/28…座学 11/4…フィールドワーク 各土曜 計2回 9:30～11:30  
対象：区内在住・在勤・在学の方  
定員：15名(抽選)  
費用：10円(保険料)  
申込：はがき(記入例参照)、電話・窓口  
申込期間：9/20(水)～10/13(金)必着





<会場・問合せ・申込先> 滝野川文化センター 区民講座  
**懐かしのマドレーヌ～素朴な焼き菓子をみんなで作り、交流を楽しみましょう(初級)～**

講師：Wakanaの美味しい教室 長谷部雅菜氏  
日時：10/31～11/14 毎週火曜 計3回 14:00～16:00  
対象：区内在住・在勤・在学の方で、講座終了後も継続してお菓子作りを学びたい方  
定員：15名(抽選)  
費用：3,000円程度(教材費・保険料)  
申込：はがき(記入例参照)、電話・窓口  
申込期間：9/20(水)～10/17(火)必着





<会場・問合せ・申込先> 滝野川文化センター 区民講座  
**たきまるミーティング「地域で楽しむ茶会話サロン」**  
～仕事帰りに英語で交流～

講師：マミー・インターナショナル HD 英語講師 ザイラ グウェン ハーダー氏  
日時：11/17～12/15 毎週金曜 計5回 19:00～21:00  
対象：区内在住・在勤・在学の方  
定員：15名(抽選)  
費用：無料  
申込：往復はがき(記入例参照)、申込コード  
申込期間：10/10(火)～11/1(水)必着

<会場・問合せ・申込先> 赤羽文化センター PCスキルアップ講座  
**Wordで文字の位置を揃える機能を学ぶ**  
～Wordのタブ機能とインデント機能～

講師：パソコン講師 堀 愛弓氏  
日時：10/5(木) 18:30～20:30  
対象：PCの基本操作ができる方  
定員：14名(抽選)  
費用：2,500円 (PC使用料、テキスト代含む)  
申込：はがき・FAX(記入例参照)、申込コード  
電話・窓口  
申込期間：～9/21(木)必着



<会場・問合せ・申込先> 中央公園文化センター 歴史講座  
**インドの歴史**  
～世界の人口をもつ神秘の国～

講師：元順天堂大学講師 小林克則氏  
日時・内容：10/14(土)…近代までのインドの歴史と文化 10/21(土)…イギリスの支配と独立後の状況  
対象：どなたでも  
定員：20名(抽選)  
費用：3,000円  
申込：はがき(記入例参照)、電話・窓口、申込コード  
申込期間：～10/3(火)必着




<会場・問合せ・申込先> 滝野川文化センター 特別講座  
**ハイドロカルチャーで観葉植物を育ててみませんか?**

講師：ハイドロカルチャー 中川園芸 中川佳代子氏  
日時：10/15・29 各日曜 計2回 10:00～11:30  
対象：どなたでも  
定員：12名(抽選)  
費用：4,000円(教材費含む)  
申込：電話・窓口、申込コード  
申込期間：～9/28(木)必着



<会場・問合せ・申込先> 中公園文化センター 特別講座  
**歌声喫茶**  
～懐かしの歌を歌おう～秋の歌～

講師：峰崎松根氏 戸澤千夏氏 松下美千代氏  
日時：10/28(土) 14:00～15:30  
対象：どなたでも  
定員：60名(抽選)  
費用：1,000円(飲物付)  
申込：往復はがき(記入例参照)  
申込期間：9/20(水)～10/17(火)必着




<会場・問合せ・申込先> 赤羽文化センター PC特別講座V期  
**Excel中級**  
～関数・条件付書式・ワークシート操作編～

講師：パソコン講師 堀 愛弓氏  
日時：11/1～22 毎週水曜 計4回 18:30～20:30  
対象：PCの基本操作ができる方  
定員：14名(抽選)  
費用：8,000円 (PC使用料、テキスト代含む)  
申込：電話・窓口、申込コード  
申込期間：10/1(日)～10/19(木)必着



<会場・問合せ・申込先> 中央公園文化センター PC特別講座  
**お楽しみPCサロン**  
～Excelで住所録作成(表作成)してWordの文書に差し込み印刷～

講師：パソコン講師 堀 愛弓氏  
日時：11/16(木) 14:00～16:00  
対象：PCの基本操作ができる方  
定員：12名(抽選)  
費用：1,800円 (PC使用料、テキスト代含む)  
申込：電話・窓口、申込コード  
申込期間：10/10(火)～11/7(火)必着




<会場・問合せ・申込先> 赤羽文化センター 特別講座  
**きたくあかぼね講談会**

出演：講談師 神田伊織氏 浪曲師 東家三可子氏  
日時：1/14(日) 13:30～15:30  
対象：どなたでも  
定員：50名(抽選)  
費用：1,000円 (小中高生800円)  
申込：申込コード、電話・窓口  
申込期間：12/1(金)～12/24(日)必着


<会場・問合せ・申込先> 赤羽文化センター PCスキルアップ講座  
**Excelの条件書式(ユーザー設定)を学ぶ**

講師：パソコン講師 堀 愛弓氏  
日時：12/7(木) 18:30～20:30  
対象：PCの基本操作ができる方  
定員：14名(抽選)  
費用：2,500円 (PC使用料、テキスト代含む)  
申込：電話・窓口、申込コード  
申込期間：11/1(水)～11/28(火)必着





<会場・問合せ・申込先> 中央公園文化センター 子ども講座  
**3Dスペースツアーへ出発!**  
**親子で学ぶ星と宇宙**  
～秋の星座とフラックホール～

講師：サイエンスコンサルタント 福原将之氏  
日時：10/29(日) 14:00～15:20  
対象：区内在住、在学の小学生と保護者 (2名または3名1組)  
定員：15組(抽選)  
費用：1人200円(教材費)  
申込：往復はがき(記入例参照。)  
申込期間：10/1(日)～20(金)必着



<会場・問合せ・申込先> 滝野川文化センター 区民講座  
**親子でカスタムした クリスマスの万華鏡をつくっちゃお!**

講師：万華鏡作家 伊藤美津江氏  
日時：12/9(土) 13:30～15:00  
対象：区内在住、在学の小学生と保護者(2名1組)  
定員：10組(抽選)  
費用：1組2,000円程度 (教材費)  
申込：申込コード、電話、窓口、はがき(記入例参照。)  
申込期間：11/1(水)～21(火)必着

<会場・問合せ・申込先> 滝野川文化センター  
※特別講座は北区立文化センター指定管理者(株)旺栄が主催する講座です。

**特別講座**  
**親子料理教室～手作りピザでクリスマス♪～**



講師：食育指導士 伊藤由紀子氏  
日時：12/3(日) 10:30～13:00  
対象：3歳～小学2年生までの お子さんと保護者  
定員：12組(抽選)  
費用：3,500円(親子2名分)  
申込：申込コード  
申込期間：10/20(金)～11/21(火)必着




<会場・問合せ・申込先> 滝野川文化センター  
※特別講座は北区立文化センター指定管理者(株)旺栄が主催する講座です。

**特別講座**  
**世界の家庭料理～チベット文化のラダック家庭料理**  
**チュータギ(すいとん)～**

講師：マンガ家 織田博子氏  
日時：11/18(土) 10:30～13:00  
対象：小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)  
定員：20名(抽選)  
費用：2,500円(材料費・保険料) (高校生以下は1,500円)  
申込：申込コード、電話・窓口  
申込期間：10/1(日)～11/1(水)必着

**申込記入例**

①講座名  
※時間が分かれている場合は、希望の時間帯も記入

②氏名・ふりがな  
※お子さんと保護者が対象の講座は、保護者の氏名・年齢も記入。

③郵便番号・住所

④電話・FAX番号

⑤年齢(学年・学校名)

⑥その他特記項目のある場合はその内容を記入。

※点線囲みの講座は、北区立文化センター指定管理者(株)旺栄が主催する講座です。

**<問合せ・申込先一覧>**

**生涯学習・学校地域連携課**  
〒114-8546 北区滝野川 2-52-10  
電話 03-3908-9323  
FAX03-3900-1139  
開庁時間…8:30～17:15(月曜～金曜)

**赤羽文化センター(第3火曜休館)**  
〒115-0055 北区赤羽西 1-6-1-301  
電話 03-3906-3911  
FAX03-3906-3915  
開館時間…9:00～21:00

**中央公園文化センター(月曜・祝日休館)**  
〒114-0033 北区十条台 1-2-1  
電話 03-3907-5661  
FAX03-3907-5666  
開館時間…9:00～22:00

**滝野川文化センター(月曜・祝日休館)**  
〒114-0024 北区西ヶ原 1-23-3  
電話 03-5394-1230  
FAX03-5394-1231  
開館時間…9:00～22:00

〈問合せ・申込先〉 生涯学習・学校地域連携課

家庭教育学級 小学生親コース  
失敗や困難に負けない力(レジリエンス)を育てよう!

回	日程	テーマ
第1回	11/2(木)	ストレスや逆境に立ち向かい、困難を乗り越える力「レジリエンス」を育てる方法
第2回	11/16(木)	子どものレジリエンスを育て「強み」を引き出す関わり

※時間はいずれも午前9時50分～11時50分  
講師：一般社団法人日本ポジティブ教育協会代表理事  
公認心理師 足立啓美氏  
場所：北とびあ 飛鳥ホール  
定員：20名(抽選)  
対象：区内在住・在勤・在学の小学生の保護者  
申込：往復はがき(記入例参照)、申込コード  
申込期間：～10/16(月)必着



小学生・中学生・高校生も参加可能な講座

〈会場・問合せ・申込先〉  
**小学生以上** 中央公園文化センター  
区民講座  
初めての陶芸！作って使おう  
MY カップ&ティッシュ

講師：陶芸教室 サカイ工房 酒井智子氏  
日時：10/1～11/19(10/22、11/12を除く)毎週日曜 計6回  
10:00～12:00  
対象：区内在住・在勤・在学の小学生以上  
定員：18名(抽選)  
費用：1,560円  
(教材費・保険料)  
申込：往復はがき  
(記入例参照)  
申込期間：～9/21(木)必着

〈会場・問合せ・申込先〉  
**小学生以上** 赤羽文化センター  
区民講座  
異文化理解のための心理学  
～「違い」を乗り越えるための、心の理論とことば～

[東洋大学講師派遣事業]  
多様な文化や考え方を尊重し、豊かに暮らしていくためのヒントを学びましょう!  
講師：東洋大学文学部国際コミュニケーション学科教授 平畑奈美氏  
日時：11/4(土) 14:00～15:30  
対象：区内在住・在勤・在学の方  
定員：30名(抽選)  
費用：無料  
申込：はがき(記入例参照)、電話・窓口、申込コード  
申込期間：10/1(日)～10/23(月)必着

〈会場・問合せ・申込先〉  
**高校生以上** 滝野川文化センター  
区民協働講座  
花のある暮らし・心豊かに  
～季節を彩る花作品を作ろう～

※ドライフラワー、プリザーブドフラワー作品を制作します。  
講師：NPO 法人フラワーセラピー研究会 友田さく子氏  
協力：花あそび  
日時：10/15、12/17、2/18  
各日曜 計3回 10:30～12:00  
対象：区内在住・在勤・在学の高校生以上  
定員：10名(抽選)  
費用：4,500円(教材費)  
申込：はがき・FAX  
(記入例参照)、電話・窓口  
申込期間：～9/28(木)必着

〈会場・問合せ・申込先〉 赤羽文化センター  
区民講座  
基本のいけばな(草月流)  
～誰でもいつでもどんな場にもいけられる～

講師：北区茶華道連盟理事長 島村俊草氏  
協力：北区茶華道連盟  
日時：11/19～12/3 毎週日曜 計3回  
14:00～15:30  
対象：区内在住・在勤・在学の方  
定員：10名(抽選)  
費用：6,000円程度(花材代)  
申込：はがき・FAX(記入例参照)、電話・窓口  
申込期間：10/10(火)～11/6(月)必着

〈会場・問合せ・申込先〉 滝野川文化センター  
区民講座  
たきまるミーティング「地域で楽しむ交流会」  
～みんなでタイのお菓子をつくろう～

タイの生活文化やお菓子について学びながら、同じ地域に住む仲間同士で交流を楽しみましょう!  
講師：タイ語通訳 加藤伊月氏  
日時：11/5(日)  
13:30～15:00  
対象：区内在住・在勤・在学の方  
定員：10名(抽選)  
費用：1,000円程度(材料費)  
申込：電話・窓口、申込コード  
申込期間：9/20(水)～10/18(水)必着

このほか、大人向けの講座

〈会場・問合せ・申込先〉 赤羽文化センター  
区民講座「ちょこっと先生と楽しく分かち合って学ぼう!健康・料理講座」

No.	プログラム名	日時	定員(抽選)	費用
1	ビタミンDに注目した簡単洋食を作ってみましょう	10/12(木)10:00～12:00	16名	600円程度(食材費・保険料)
2	シニアのためのやさしいダンス(おおむね50代～70代の方)	10/22(日)13:30～15:00	10名	10円(保険料)
3	365日の紙飛行機体操ほか(健康体操)	10/27(金)10:30～11:30	10名	10円(保険料)
4	手軽にできるハンバーグ&おいしいソース	10/28(土)10:00～12:00	8名	500円程度(材料費・保険料)
5	秋の歌で楽しむ 簡単イス体操(おおむね60歳以上)	11/15(水)10:30～11:30	8名	10円(保険料)
6	手作りパスタ&ソースを作ろう!	11/17(金)10:00～12:00	12名	500円程度(材料費・保険料)
7	はじめてのメディテーション(瞑想)一生役立つメンタルケア	11/28(火)18:30～19:30	10名	無料
8	日本のスーパーフード、米ぬかで健康増進!(座学)	12/2(土)10:30～11:30	10名	無料

※健康・料理の分野で知識や技術を持つ区民の方が「ちょこっと先生」として講師を担当します。  
申込方法：はがき(記入例参照)、電話または窓口  
申込期間：①～④…～9/29(金) ⑤～⑧…～10/31(火) いずれも必着。

〈会場・問合せ・申込先〉 赤羽文化センター  
区民協働講座  
世界で一つだけのMyアクセサリ  
を作ろう!～純銀粘土&レジン～

講師：銀粘土インストラクター 山田礼子氏  
協力：赤銀会  
日時：10/21、11/18 各土曜 計2回  
13:30～16:30  
対象：区内在住・在勤・在学の方  
定員：10名(抽選)  
費用：2,800円(教材費)  
申込：はがき・FAX  
(記入例参照)、電話・窓口  
申込期間：～9/28(木)必着

〈会場・問合せ・申込先〉 赤羽文化センター  
区民講座  
今から始めよう!  
家族のための老い支度&財産管理

講師：赤羽法律事務所 弁護士 金沢裕幸氏 氏家義博氏  
日時：10/30(月) 13:30～15:00  
対象：区内在住・在勤・在学の方  
定員：20名(抽選)  
費用：無料  
申込：はがき  
(記入例参照)、電話・窓口  
申込期間：9/20(水)～10/18(水)必着

〈会場・問合せ・申込先〉 赤羽文化センター  
区民講座  
和食・洋食・中華～栄養バランスを考えた  
家庭料理を作きましょう～

講師：栄養士 土屋かおり氏  
日時・内容：10/24…レバー入りハンバーグ、11/7…豚の辛味炒め、12/12…おから入りクラタン、1/9…簡単ホクビーンス 各火曜 計4回 9:30～12:00  
対象：区内在住・在勤・在学の方  
定員：24名(抽選)  
費用：3,500円程度(教材費・保険料)  
申込：はがき(記入例参照)、窓口  
申込期間：9/20(水)～10/11(水)必着

〈会場・問合せ・申込先〉 赤羽文化センター  
区民協働講座  
詩吟にふれてもっと元気になりましょう!

講師：田中麗子氏  
協力：さわやか詩吟の会  
日時：11/2～30(11/23を除く) 毎週木曜 計4回 10:00～12:00  
対象：区内在住・在勤・在学の方  
定員：10名(抽選)  
費用：無料  
申込：はがき・(記入例参照)、電話・窓口  
申込期間：10/1(日)～10/20(金)必着

〈会場・問合せ・申込先〉 赤羽文化センター  
区民講座  
最低限これだけ知っていれば困らない  
基本の茶道(表千家)

講師：北区茶華道連盟・表千家教授 菊地宗季氏  
協力：北区茶華道連盟  
日時：11/20～12/4 毎週月曜 計3回 10:30～12:00  
対象：区内在住・在勤・在学の方  
定員：12名(抽選)  
費用：1,500円程度(教材費)  
申込：はがき・FAX(記入例参照)、電話・窓口  
申込期間：10/10(日)～11/8(水)必着

〈会場・問合せ・申込先〉 赤羽文化センター  
区民協働講座  
暮らしに彩りとやすらぎを  
～いけばなで季節のお花を楽しもう～

講師：正風流一光会教授 加藤一恵氏  
協力：正風流一光会  
日時：10/30、11/20 各月曜 計2回 10:45～12:00  
対象：区内在住・在勤・在学の方  
定員：10名(抽選)  
費用：3,500円程度(花材代)  
申込：はがき(記入例参照)、電話・窓口  
申込期間：9/20(水)～10/18(水)必着

〈会場・問合せ・申込先〉 赤羽文化センター  
区民協働講座  
iPad・iPhoneをもっと使いこなそう!  
～マジックムービー(写真で作る動画)の作成～

講師：大人の小学校代表 山城純子氏  
協力：さくらiPad  
日時：10/11～25 毎週水曜 計3回 10:00～11:30  
対象：区内在住・在勤・在学の方で、iPadまたはiPhoneをお持ちの方  
定員：8名(抽選)  
費用：1,500円(教材費)  
申込：はがき(記入例参照)、電話・窓口  
申込期間：～9/27(水)必着

〈会場・問合せ・申込先〉 中央公園文化センター  
区民協働講座  
弾いてみよう!大正琴

講師：琴伝流大正琴大師範輔 沼波三智氏  
協力：三智琴の会しらゆり  
日時：11/11～11/25 毎週土曜 計3回 10:00～11:30  
対象：区内在住・在勤・在学の方  
定員：20名(抽選)  
費用：無料  
申込：はがき・FAX(記入例参照)、電話・窓口  
申込期間：10/10(火)～10/31(火)必着

〈会場・問合せ・申込先〉 中央公園文化センター  
区民講座  
60歳から始めるパソコン講座  
～やってみよう文字入力・はがき作成～

講師：コミュニティスクール Tabata パソコン倶楽部 代表講師 柚木さゆり氏  
日時：10/3～11/14(10/24除く) 毎週火曜 計6回 10:00～12:00  
対象：区内在住・在勤・在学の概ね60歳以上の方で、原則として全回参加できる方  
定員：12名(抽選)  
費用：1,200円程度(教材費)  
申込：往復はがき(記入例参照)  
申込期間：～9/20(水)必着

〈会場・問合せ・申込先〉 中央公園文化センター  
区民講座  
心とからだを労わるストレッチ講座

講師：日本ストレッチング協会 鈴木和孝氏  
日時：10/11～25 毎週水曜 計3回 10:30～12:00  
対象：区内在住・在勤・在学の方  
定員：20名(抽選)  
費用：30円(保険料)  
申込：往復はがき  
(記入例参照)  
申込期間：～9/29(金)必着

〈会場・問合せ・申込先〉 中央公園文化センター  
区民協働講座  
水彩画基礎講座

講師：水彩画講師 白崎義久氏  
協力：北区水彩画会  
日時：10/15、11/5・19、12/3・17 各日曜 計5回 13:00～15:00  
対象：区内在住・在勤・在学の方  
定員：24名(抽選)  
費用：無料 ※1,500円程度で水彩画用具購入可  
持物：スケッチブック、水彩画用具一式  
申込：はがき・FAX(記入例参照)、電話・窓口  
申込期間：～10/5(木)必着

〈会場・問合せ・申込先〉 滝野川文化センター  
区民協働講座  
初心者のための油絵教室  
～レッスンから着彩へ～

講師：北区美術会会長 伊勢正史氏  
協力：北園友クラブ  
日時：10/7～11/25(10/28、11/11除く)毎週土曜 計6回 13:30～15:30  
対象：区内在住・在勤・在学の18歳以上の方  
定員：10名(抽選)  
費用：無料  
持物：油彩道具一式(購入の案内可)  
申込：はがき・FAX(記入例参照)、電話・窓口  
申込期間：～9/27(水)必着