地域にはばたく市民パワー！
ところざわ倶楽部「広場」

所沢市民大学修了者の会　広報紙
2026年１月号（第199号）
発行責任者　　野口 喜美夫

# 第19期 理事会
## 地域に根ざしたサークル活動のさらなる発展を

# あけましておめでとうございます

2026年　新春

✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿

本年もよろしく
お願いいたします
編集部一同

ただいま　印刷中！

今年の干支は
丙午（ひのえうま）
跳ねて！
参りましょう

# ところざわ倶楽部で得た 貴重な学びの数々

早稲田大学大学院人間科学研究科
大島千帆研究室　修士二年
胡 格溶

家の前のジンジャーリリーがまた咲き始めた。秋風が吹き始めるこの季節になると、私のところざわ倶楽部での体験も、ちょうどジンジャーリリーが咲いていたあの午後から始まったのだと思い出す。

その頃の私は、何も分かっていなかった。頭の中には、試験対策のために身につけた日本語が少しあるだけで、日本社会がどのようなものなのか、日本の高齢者がどのような生活を送っているのか、まったく知らなかった。「参与観察」あるいは「フィールドワーク」と呼ばれる、福祉分野で少し珍しい研究方法を選んだのは、まさにそのためです。現場へ足を運び、地域で生活する人々と触れ合い、肌で感じて観察しなければ、どれだけ知識を詰め込んでも机上の空論にすぎないと思ったからです。

最初の頃は、すべて松尾さんに頼り切りで、さまざまな活動に連れて行ってもらい、視野を広げてもらった。黄林閣で落ち葉を掃いたり、食を通して所沢を知る会でケーキ作りを体験したり、今思い出しても顔から火が出そうな議論をしたアジア研究会に参加したり、脳活サークルで興味深い講座を聞いたり、所沢のおいしいものをいろいろな人と食べに行ったりもした。失敗もたくさんした。朝起きられず地球環境の定例会に遅刻したり、時間を勘違いして「楽悠クラブ」の活動に行けなかったり……。

しかし、いろいろな場所へ行き、たくさんの景色を見るうちに、所沢という土地がしだいに親しみを帯びてきた。どの風景も決して単独で存在しているのではなく、その背後には、私の見えないところで日々生活し、働き、耕している“人の営み”があることに気づくようになった。ところざわ倶楽部の皆さんと交流する中で、私は無数の人生の物語を耳にすることができた。各分野で活躍し、それぞれに多様な趣味を持つ個性豊かな人々が、一人ひとり自分の人生経験を目の前で語ってくれた。私は次第に気づき始めた。街全体、さらには日本全体の発展のあらゆるところに、方々が積み重ねてきた努力の痕跡があることを。

ところざわ倶楽部の存在は二つの世界の中間領域のようだ。それは商業社会で価値を生み出す企業でもなければ、純粋に人と人との関係で成り立つ茶話会でもない。ところざわ倶楽部は独自の緻密な構造と組織性を持ち、強力な新生力の成長システムを備えている。市民大学の卒業生グループによる持続可能な発展規模を通じて、緻密な人的ネットワークと支援システムを形成している。市民大学とところざわ倶楽部の理事会を通じて、様々な活動が連携し、協働的な連動状態を形成している。このシステムが骨格となり、誰もが自身の長所を発揮できる空間を支え、その空間に一石を投じる一人ひとりが、この空間を天を衝く高層ビルへと築き上げる。ホームページの更新一つひとつ、活動記録一枚一枚、動画一つひとつ、作品や写真一枚一枚が、ところざわ倶楽部という一つの全体を構成している。

私も数々の活動の中で、初めて「自分が社会とつながっている」という実感を得た。それは地面にしっかり足がつくような感覚で、本当に大地の上を歩いているような、安心感に満ちたものだった。人生で大事なことは、これから先にある。知らなかった世界を知ることで、思考の限界は広がり、自分でも想像していなかった自分へと歩んでいけるのだと思う。

受けた愛や助けはあまりにも多く、今ここで伝えきれる言葉はまだまだ足りない……でも、その思いは胸に抱き続け、これから自分だけの新しい人生との出会いに向かって歩んでいこうと思う。

# あの日　あの時

## ≪がんになって≫

所沢の自然と農業サークル　大熊 和子

忙しく生活していた 50 歳のとき、突然「がん」と宣告されました。

1 年に一度の定期検診で小細胞肺がんが見つかったあの瞬間のことは、一生忘れられません。当時は「がん＝死」というイメージが強く、もう自分は死ぬのだと思い込んでいました。怖かった。

なぜ私が……。悔しくて、頭の中は真っ白になり、何を見ても哀しくて、空しくて――。

しかし、元気なときには気づかなかった小さな生き物や、風に揺れる木の葉のひとつひとつに、生命の愛おしさを感じる毎日でした。

清瀬の複十字病院で手術を受け、約 1 か月の入院生活の中で、主治医の優しい言葉や、病室の仲間たちとの励まし合いに支えられ、ゆったりと心安らかな日々に少しずつ心も体も元気を取り戻していきました。

退院したのは、桜が咲くころ。すっかり回復した私は、思いきり鮮やかなピンクの洋服を着て、友人たちと満開の桜の下で花見を楽しみました。そのときの洋服はいまも大切にしています。

こうして原稿を書きながら、あらためて多くの方々に支えられた日々を思い出し、今も元気で生かされていることに心から感謝しています。

## ≪スキューバダイビング≫

アジア研究会　安田 好子

私が 40 代の頃仕事を終えて帰宅するとぼんやりテレビを見ることが多くなった。

ある時、テレビ画面が色とりどりのサンゴ礁と魚たちの海中の景色を映し出し、画面にくぎ付けになって見いった。

そうだ！私は肉眼でこの景色を見ようと思い立ち早速近くのフィットネスクラブに通い、クロール、平泳ぎ、背泳ぎは何とかクリア出来たが、バタフライは腕の筋力が無く体が水面に浮いてこない。コーチからはバタフライというよりかバッタフライだと笑われた。

好きな泳法で 200 メートル泳げればダイビングスクールに入れたので早速講義と実技に挑戦した。ペーパーテストをクリアして次は実技、毎回海岸に行き 20Kg ある空気の入ったボンベを背負い海中に潜り多様なアクシデントに対応できる技術と海岸から、船から、崖の上から潜る方法を学び 50 回ほど経験を積んでグアム、ハワイと潜り大きなウミガメや以前テレビで見た景色が眼前に広がって感無量だった。

そしてオーストラリアのグレートバリアリーフに潜った時、海が荒れていたが、観光船に乗ってそれからゴムボートに乗り換え潜ったら一瞬のうちに流されボートを見失った。必死に泳いだがボートが見えてこない。

一瞬死がよぎったが落ち着けと自分に言い聞かせ大きな波に乗って四方を見渡しボートを見つけ、波が引く時はさからわず体力を温存し波が引いた後体力の全部を出し泳ぎボートにたどりついた。魚は何も見えなかったが人生の指標を得た。

最後まであきらめるな！押してダメなら引いてみろ！熱しやすく冷めやすい私の性格がこの時を機に変わり始めた。

# ～宮川農園ボランティア～

自然と農業サークル　岡﨑 久子

11/23(日)～11/25(火)の２泊３日で長野県高山村の宮川農園に行き、サンふじの収穫作業をしてきました。今回は白井さんと私の２人の参加です。長野駅から小布施駅に行き、タクシーで宮川さん宅へ。最後の左折する時が難しかったのですが、何とか間違えずに宮川さん宅に到着できました。浪間さん達とはお会いできるかな?!と思っていましたが、残念ながらすれ違いになりました。

繁忙ピークの時でしたので、着替えてすぐに収穫作業に参加。宮川さん宅の裏側のりんご畑です。収穫作業は仕事として参加の女性４名と私達２名、収穫したかごを集めて運んで下さる男性１名、収穫したリンゴを仕訳する作業を宮川さんご夫妻がそれぞれ行いました。最初に男性の方に収穫の仕方を見せていただきました。大事な事はりんごに傷を付けない事、リンゴの軸を必ず残す事、落としたりんごは絶対にかごに入れない事です。（落としてしまったりんごは、衝撃で内部に傷がつき、そこから痛み始める可能性が高いからだそうです。）収穫作業は前にやった事がありましたが、私は今回も慣れるまでは恐る恐るやっていました。でも皆さんは収穫するのが早いので、直ぐにかごが足りなくなります。集める方から「ゆっくりやってもらっていいですよ！」とのお声かけもいただきました。

１日目は少しでも赤くていいりんごを！と思って よく見ながら収穫しました。赤くていいな！と思っても裏側を見ると色づいてないりんごも沢山あり、気を使いながらの収穫なので時間がかかりました。3 時には休憩時間。お茶やお菓子、取れたての新鮮なりんごも剥いて下さって、とても美味しくいただきました。16 時 30 分まで作業。少し休んでから蕨温泉に連れて行っていただきました。11 月 23 日は丁度「長野えびす講煙火大会」で、露天風呂から綺麗な花火を見ることができて得した気持ちになりました。

２日目の午後からは全取り。全てのりんごを収穫するという事なので選ぶ必要がなくなり、気が楽になりました。朝８時 30 分から 16 時 30 分までしっかり働くことができました。働くとご飯も美味しい！2 日目も蕨温泉に連れて行っていただき、高山亭でおそばをいただきました。新そばがとても美味しかったです。

３日目は少し曇り気味でしたが、あんまり晴れていると凍っていて朝早くの作業は難しいのだそうです。朝から作業ができたので、全てのりんごの収穫を終了できました。

宮川さんは食事後等、時間があると何時でも発送の為の伝票書きをなさっていました。奥様は食事の準備、お茶の準備、大事な２匹のワンちゃん（ピピ６才・ちむ７才）の餌やり、お散歩！といつも働いてらっしゃって凄いなと思いました。

今回私達は宮川さん宅に泊めていただきました。思っていたより寒くなく、天候にも恵まれて３日間(実質２日間) 作業に参加できて良かったなと思っています。「少しでもお役に立てるようにしっかり働こう！」と思って行きましたので、少しはお役に立てたのではないかと思えて嬉しいです！

帰りはお忙しい中、宮川さんに小布施駅まで送っていただき、ありがたく思いました。

サンふじの収穫の様子

収穫したリンゴの仕分け作業

**脳活サークル**が贈る！

「懐かしのフォークソング」のコンサートです。演奏は市民大学卒業生のお二人です。ギター＆サックスの心地よい旋律で、60年代・70年代の青春時代に想いを馳せ、至福のひと時を一緒に歌って過ごしませんか！

2026 1.26 MON
所沢まちセン
音楽室(2階)
13:15 開場　13:30 開演

サックスとギターの生演奏で
～ふたたび青春の風を感じて～

# 懐かしのフォークソング

～みんなで一緒に歌いましょう！～

≪曲目の一例≫
*あの素晴らしい愛をもう一度*
*いとしのエリー　／　学生時代*
*翼をください ／ 上を向いて歩こう*
*旅の宿 ／ 神田川 ／ 22歳の別れ*
*サウンド・オブ・サイレンス*
*今日の日はさようなら*
・・・・・・

Kenji Itou　　Michikuni Hori

**主催：脳活サークル**
**会費：100円(サークル会員外)**
**申込先着40名様**

≪申込先≫　石井 080-4800-3443 stonewell1214@gmail.com 、山下 rie-yama2525@tbz.t-com.ne.jp

# サークル活動計画

## 興味のある活動に参加してみませんか！

### 1. IT サロン（ところざわ倶楽部）　（玉上 佳彦　090-2497-1076）

1 月 15 日(木)13:00～16:00　新所沢まちセン　学習室 5 号
1 月 30 日(金)13:00～16:00　新所沢まちセン　学習室 5 号

2 月 16 日(月)13:00～16:00　新所沢まちセン　学習室 5 号
2 月 27 日(金)13:00～16:00　新所沢まちセン　学習室 5 号

### 2. アジア研究会　（中原 幹男 080-4151-1045）

会場：所沢まちセン（中央公民館）8・9 号
1 月 21 日(水)13:30　玉上会員による中国訪問報告会
「最近の中国の諸事情について」
2 月 18 日(水)13:30　会員によるミニテーマ報告会
3 月 18 日(水)13:30　外部講師招聘講座
坂本頼之氏　「中国古代哲学」
4 月 15 日(水)13:30　外部講師招聘講座　予定
5 月 20 日(水)13:30　映像紹介「アジアの音楽&ダンス」

### 3. 楽悠クラブ　（加藤 敏恭　2923-5263）

1 月 13 日(火)13:15～17:00　所沢まちセン　8・9 号室

演目未定、2 月以降の鑑賞メニュー及び担当者決定予定

### 4. 市民大学オカリーナ　（西田 尚美　080-2790-4131）

1 月 8 日(木)13:00～15:00　所沢まちセン 5 号室
1 月 12 日(月)14:00～　老人施設訪問演奏
1 月 15 日(木)13:00～15:00　所沢まちセン 4 号室
1 月 19 日(月)13:00～15:00　松井まちセン音楽室
1 月 22 日(木)13:00～15:00　所沢まちセン 4 号室
1 月 26 日(月)13:00～15:00　ふらっと会議室
1 月 29 日(木)13:00～15:00　所沢まちセン 4 号室

### 5. 地球環境に学ぶ　（芝間 伸剛　080-5453-0117）

気候変動等世の中の種々の環境問題をはじめ、私たちの身の回りの生活環境について情報を持ち寄り討議します。

1 月 27 日(火)9:00～11:00　新所沢東まちセン　月例会

2 月 24 日(火)9:00～11:00　新所沢東まちセン　月例会
※「ところざわ倶楽部読書会」は独立サークルになりました。

### 6. ところざわ倶楽部読書会　（河登 一郎　090-3009-4252）

「地球環境に学ぶ」から独立した新しいサークルです。
様々な分野の書籍を読み、知識・教養を高めています。

1 月 21 日(水)11:00～13:00　新所沢東まちセン　講堂
「グリーン・ウオッチ 2025」市民版環境白書
2 月　日時未定　新所沢東まちセン
「新しい外交を切り拓く」猿田佐世著

### 7. 所沢シニア世代地域デビュー支援の会　（田口 元也　090-9820-5668）

1 月 14 日(水)13:15～15:00　所沢まちセン　学習室 3 号
定例会　年間テーマ「新しいシニアデビューを考える」
＜SP・スマイルパイレーツの練習日予定＞見学大歓迎！
1 月 10 日(土)13:30～16:00　所沢まちセン学習室 8・9 号
※終了後新年会
＜これからの行事予定＞
3 月 1 日(日)　所沢まちづくりセンターまつり
5 月 31 日(日)　スマイルパイレーツ 10 周年記念行事

### 8. 所沢の自然と農業　（稲村 洋二　090-5530－4703）

1 月 8 日(木)13:00～15:00 定例会
新所沢まちセン　学習室 1 号　17:00～　新年会
1 月 10 日(土)9:00～　伊東農園枯れ枝拾い
1 月 17 日(土)9:00～12:00　陽子ファーム落ち葉掃き
1 月 20 日(火)9:30～11:30　柳瀬荘黄林閣ボランティア
1 月 24 日(土)9:00～12:00　伊東農園落ち葉掃き
1 月 30 日(金)9:30～11:30　柳瀬荘黄林閣ボランティア

### 9. 野老澤の歴史をたのしむ会　（茂出木 正和　2924-7533）

1 月 15 日(木)10:00～13:00　所沢まちセン料理講習室
新年調理講習会「地産食材を使った料理」
2 月 5 日（木）【埼玉県立歴史と民族の博物館】見学
8:30　新秋津駅（改札前）集合
11:40　博物館 1 階ホール解散
2 月 19 日(木)　生涯学習センター
木村氏歴史講座「鷹場とお犬様」（詳細計画中）

### 10. ドラマティック・カンパニー　（栁澤 千賀子　070-4296-3846）

1 月 10 日(土)10:00～12:00　所沢まちセン 6 号室
「じゃじゃ馬馴らし」
1 月 24 日(土)9:00～11:00　所沢待ちセン 3 号室
「じゃじゃ馬馴らし」

2 月 28 日(土)13:00～15:00　場所：未定
「じゃじゃ馬馴らし」　久しぶりに喜劇を読みます。

# サークル活動計画

**みなさまの参加をお待ちしています！**

**11. 懐かしの映画・鑑賞会 （二上 拓夫 080-1250-6151）**

1月20日(火)10:00～12:30 西新井町会館にて
邦画「団体列車」列車シリーズ第三弾 ‘69年 90分

⇒ 年初め 歳時記：繭玉飾り ランチ会食を予定

年初めの1月下旬「新春 茶話会」も予定

**12. 脳活サークル （野口 喜美夫 090-8054-3317）**

1月26日(月)13:30～15:30 所沢まちセン（中央公民館）
2階音楽室 フォークソングで脳の活性化を
「懐かしのフォークソング」皆で一緒に歌おう！ 会員外募集

2月16日(月)13:30分～15:00 所沢まちセン5号室
定例会講演会「認知症になってからでは遅い」
講師：泉氏(当サークル会員)

**13. 脳の健康とフレイル予防研究会 （佐藤 重松 090-5412-5760）**

1月14日(水)13:30～15:30 生涯学習センター102号室
「脳の健康」 増川信行（埼玉県認知症ケア専門士会会長）
「口腔ケア」 片桐和人（かずとデンタルクリニック院長）
※倶楽部会員の一般参加を歓迎します

2月18日(水)13:30～15:30 生涯学習センター予定
「脳と腸について」＆「音楽療法について」

**14. 傍聴席 （石堂 智士 2947-0835）**

12月末、傍聴席は、倶楽部を卒業しました。

18年間のご協力とご支援に感謝します。
これからも、市民大学の枠を越えて、生涯学習を目指します。

**15. 民話の会 （仲山 富夫 090-3902-0283）**

1月23日(金)10：00～13：00 こどもと福祉の未来館
定例会 「お話会」へ向けて読み合わせ

2月20日(金) 定例会 こどもと福祉の未来館

3月8日(日) 新郷団地サロン（東所沢）にて「お話会」
所沢の民話『弘法の三ッ井戸』、
童話『スカンポの歌が聞こえる』他紹介予定

**16. 謡曲・仕舞を楽しむ会 （青山 芳人 080-1196-7260）**

| | |
|---|---|
| 1月6日(火)9:30～15:00 | 所沢まちセン学習室8・9号 |
| 1月20日(火)9:30～15:00 | 生涯学習センター102会議室 |
| 1月27日(火)9:30～12:00 | 所沢まちセン学習室8・9号 |
| 2月3日(火)9:30～15:00 | 所沢まちセン学習室8・9号 |
| 2月10日(火)9:30～12:00 | 生涯学習センター多目的室 |
| 2月17日(火)9:30～15:00 | 所沢まちセン学習室8・9号 |
| 2月24日(火)9:30～12:00 | 生涯学習センター多目的室 |
| 3月1日(日)11:00～11:20 | 所沢まちセンまつり |

***サークル活動報告***

## 生成AIを活用しましょう

IT サロン 玉上 佳彦

最近では、生成AIがさまざまな分野で活用されていますが、私たちはそのメリットとデメリットを踏まえ、正しく理解していくことが重要だと考えています。

IT サロンでは、単純な文章作成や情報検索といった利用にとどまらず、著作権侵害や誤情報などの問題点にも注意を払い、正しい視点で確認しながら学習を進めています。

例えば、「画像作成機能はどこまでできるのか」といった課題についても、実際に画像を生成しながら、生成AIの可能性を探っていきたいと考えています。
今年の干支である馬の画像を作成してみましたのでご覧ください。

画像1

画像2

画像1は「馬がビールを美味しそうに飲んでいる絵」、画像2は「可愛らしい仔馬の絵」を生成AIで作成したものです。いかがでしょうか。皆さんもぜひ挑戦してみて下さい。
尚、これらの画像はWindows 11に搭載されているCopilotを使用して作成しました。

## 川柳（112）号　作品発表　選　岡本詔笛

課題「祈り」

祈るけど戦い止まぬ地球人　リンゴ好き
気がつけば常に何かに手を合わせ　海さとる
祈るだけそんなにこの世甘くない　突拍子
その気無し健勝祈念と年賀状　縄文人
百年の長さ短さ煙なり　香歩
新年は神社に祈る良いお年　峯声
偶然の人との出会い祈りから　詔笛

「自由題」

ああ又か新しい年頑張ろう　海さとる
山鳩の二羽で散歩は家の庭　峯声
ご祝儀に停戦願う安青錦　突拍子
恍惚が体良く今は認知症　縄文人
生きる術みんなうまいと褒め言葉　リンゴ好き
将来の夢を語れと今日の夢　香歩
色々と盛りだくさんで疲れ果て　詔笛

次回（第113回）課題「**未来**」そして「**自由題**」
締め切り：1月20日　担当：岡本まで、どなたでも
宛先　okamotosh@gmail.com

## 理事会報告

総務部長　中原幹男

**12 月 8 日 19 期第 1 回理事会を開催しました。**

・第 19 期総会の反省を行いました。出席者 77 名（昨年比 14 名増）総会で 20 周年記念事業についての質問があり、新理事会で検討を開始することになりました。

・第 19 期の事業について主に文芸講座を中心に、アンケートを実施しますので、会員のみなさまのご協力をお願いします。

・早稲田大学の対話ロボット研究協力が終了しました。参加された方々お疲れ様でした。

・広報部より：「ところざわ倶楽部ホームページ 3」を 1 月配信スタートします。「2」と並行して配信し、1 年かけて「3」に移行していきますので、よろしくお願いします。

## 事　業　部　よ　り

**文芸講座についてのアンケート記入のお願い**

事業部では、今後のイベントとしての文芸講座のありかたを検討しています。みなさまのご意見をいただいて、より良いイベント・より楽しめるイベントでたくさんの方に参加していただけるような催し物を考えていきたいと思います。アンケートはところざわ倶楽部全会員が対象です。ぜひとも率直なご意見をお願いします。アンケート用紙は、各サークル理事からメールにて WORD 版で配信、または用紙にて配付いたします。記入後、所属サークルの理事まで提出してください。アンケートの集計結果は、広場 2 月号に掲載予定です。

## 編集委員から

寒い季節は白鳥を見に行くのが一番。　昔私は自分の担任だった幼稚園たちに発表会で「白鳥の湖」を振りつけて踊らせました。今は川島町の越辺川に毎冬何度も白鳥を見に行っています。今年は既に十何羽来ています。行く度白鳥さん達は食事でお留守かな？と思いますが、結構会えています。すぐ近くまで寄って写真を撮っても動じません、優雅で可愛いです。川には他にも色々な鳥、例えばバン、カモ、シラサギなどもいて、仲良く楽しく暮らしています。鳥さえも違う仲間がお互い寄り添い合って上手く暮らしているのに、なんで人間は不器用なのでしょう。私は「みにくいアヒルの子」のお話が大好きです。自信が無くても一生懸命生きてやがて自分の美しい白鳥の姿を発見して幸せになれる。誰でも最後の方で、いい人生が待っていればいいなと思います。

**新井智子：記**