

すぎなみで、社会教育の一步を、みつけよう。

いっぽみつけ

vol. **3**

令和8年度
Spring

Suginami Social Education Center . . . NEWS LETTER . . . Ippo Mikke

はる
春
号



Interview---

さんし
蚕糸の森おはよう会

▽ 「大人の学びを考える」ほか事業報告

▽
for Summer
夏
イベントカレンダー



令和7年度健康づくり表彰「最優秀賞」受賞団体

こんにちは、
社会教育センターです！



いっぽみっけは
すぎなみの社会教育に
まつわる情報を
お届けします！

社会教育活動をしている区民にインタビュー



ヒト

『人生100年時代』を自分らしく、いきいきと生きるために。まちのなかで活躍する方や団体にスポットを当てご紹介していきます。

社会教育センター事業の様子をお届け



コト

年間を通じ、たくさんの「学び」のきっかけとなる場や機会をつくっている社会教育センター。それらの情報を季節ごとにお伝えします。

すぎなみ

アスッと笑えるものから会話のネタまで



モノ

コミュニティの活性化/チームアップに役立つグッズから社会教育の現場で取り入れられているさまざまな手法まで、ランダムに情報をお届けします。

社会教育って？

広い意味では「学校教育・家庭教育以外の教育を“社会教育”といい、実はさまざまな学びの場や学びの機会があります。それらの場や機会へ参加することだけが学びではなく、周りの人々と関わり、仲間やつながりをつくること、誰かと学んだことを共有することも大事な学びです。社会教育には、人それぞれのカタチがあります。



杉並区立社会教育センター
所長 西澤 正光

わたしの いっぽみっけQ

父の話です。97歳。あと一か月終戦が遅れていたら出撃していたかもしれません。昨年、市の平和事業で戦争体験を語り、今年も別の場所で語ったようです。また、趣味のパソコンが高じて絵を描き始めたら、市の展覧会に出品するまでに。さらには、自分より若い高齢者に時々教えるようになったそうです。たぶんこれらの活動は、社会教育活動。いくつになっても始められるのが、社会教育の魅力だとつくづく思います。

Interview ---

セッション杉並に程近い区立蚕糸の森公園で毎朝ラジオ体操・気功を楽しむ
さんし

蚕糸の森おはよう会

はじめのいっぽ  ———— 活動に参加しようと思ったきっかけは？

Interviewee

蚕糸の森おはよう会 会長

なかがわ しげお

(下段中央) 中川 茂雄さん 高円寺南在住

コロナ禍のテレワーク勤務で、深夜までweb会議に出席する等して生活が不規則になりました。その結果、健康診断でメタボリックシンドロームと診断され、生活習慣を見直すために参加したことがきっかけです。早朝に散歩していると「新しい朝が来た〜♪希望の朝だ〜♪」と軽快な『ラジオ体操の歌』*1 が聞こえ、公園の大きなスズカケ（プラタナス）の木の下に大勢の方が集まり体操していることに気が付いたのです。

*1 国民的歌手である藤山一郎さんが作曲。1956年から歌われています。

エピソード ———— 活動する中で、一番印象的だった出来事は？

おはよう会ではラジオ体操の放送前に、より動作がゆるやかな「みんなの体操」を行ってきましたが、2024年から気功（練功十八法*2）も放送後の活動メニューとして取り入れるようになりました。みなさんの動きを見ていると、それぞれの方が自身の体調、肩・腰・膝の具合に合わせ、身体を動かす領域やペースをうまく調節している様子がよく分かります。また、昨年夏には米国カリフォルニア州にお住まいの方が、日本へ一時帰国した際に一週間ほど

立ち寄り参加されました。日本での生活を懐かしく思い出せたとのことで、ラジオ体操は日本の生活文化の象徴なのかなと思いました。『いっぽみつけ』冬号インタビューに登場した、すぎなみU30ミーティングのみなさんが企画・運営した「みんなの大運動会」でも、プログラム冒頭にラジオ体操が行われました。多世代参加型のとても良いイベントでした。

*2 中国・上海の漢方医 莊元明さんが肩や腰を痛めた患者のセルフケアのため1970年代に考案した健康体操。

あたらしい自分みつけ  ———— 活動前と比べて、変わったなと思うことは？

活動前は、地域とのつながりが薄く、気後れして隅で体操していました。だんだんと朝の挨拶を交わすうちに、ゆる〜い関係が心地よく、会で知り合った方に誘われ、合唱、園芸やユニカールのサークルにも参加するようになりました。会の運営に携わることで、社会教育センターをはじめ行政の様々な部署の方と接点を

持ち、町会の活動にもより積極的に取り組めるようになりました。蚕糸の森公園とおはよう会は、今年ちょうど開園・創立40周年を迎えます。この素晴らしい社会的・人的な資産を受け継ぎ、学びの共有を通じて、地域の健康づくりに貢献していければ幸いです。



▲活動の様子（ラジオ体操）

蚕糸の森おはよう会

お問い合わせ先

担当：中川

メール：bintan1@hotmail.com

電話：070-4306-1047

▼団体

ホームページ



▼団体見学訪問レポート

（すぎなみプラっと散歩）



社会教育センターの事業報告

成人学習支援事業オプション企画 「大人の学びを考える」実施

3月1日(日)、「大人の学びを考える ～次の一歩をみつけよう～」を実施しました。令和7年度の成人学習支援事業4コースの参加者が集い、杉並区の成人学習の枠組みを振り返るとともに、学習支援者の想いを共有しました。グループでの



対話を通して、大人の学びや今後の一歩について改めて考え、振り返るよい機会となりました。

第11回すぎなみサイエンスフェスタ開催

3月7日(土)～8日(日)に第11回すぎなみサイエンスフェスタが開催されました。30を超える科学体験ブースやサイエンスショーが展開され、親子連れを中心にのべ800名以上の人で

にぎわいました。各ブースに設置された「?のとびら」というクイズも好評で、子どもたちは一生懸命パンフレットの回答欄に答えを書き込んでいました。楽しみながら科学に触れる姿があふれるフェスタでした。



1000名以上が来場！春のすぎなみ科学展

3月20日(金)～29日(日)の10日間で行われた春のすぎなみ科学展「生きもののスゴわざをまねろ！ワクワク科学技術展」。



バイオミメティクスと呼ばれる、生きものが持つ仕組みから生まれた科学技術を体験できる展示を実施しました。来場者が昆虫食に挑戦する姿も…！段ボールアートとクイズラリーを楽しみながら、身近な自然と科学のつながりに気づくきっかけとなりました。

編集・発行

杉並区立 社会教育センター

〒166-0011 杉並区梅里1-22-32 セシオン杉並 2F
☎ 03-3317-6621

ここらで一息。



新年度、新生活、新メンバー…
新しいことが多くなりがちな春こそ、
のんびりタイムも忘れずに。

Event Calendar



暑い夏のはじまり。
いつ歩けば、イベントたくさん！
ぜひご参加ください。

5月・・・

- 大人塾まつり
「みんなの居場所、あなたの出番」
@セシオン杉並
30日(土) 10:00～15:30

7月・・・

- 学び合いのワークショップ
「地域活動のリアル Vol.5」
～みんなの実践 聴き合おう 語り合おう～
@セシオン杉並
11日(土) 14:00～17:00

絶賛、募集中！



申込期間：
5月26日〆切



詳細



社会教育センターに
についてもっと知りたい方へ
(区公式HP)