

令和8年度本庄市市民総合大学

申込みについて

提出物

●【提出①】「申込書」 ●【提出②】「履修届」

- ・受講対象は小学生以上の市内在住・在勤・在学の方です。
- ・申込書及び履修届の色のついている部分を記入し、提出してください。託児希望欄は希望される方のみ記入してください。
- ・履修届内にある、受講希望講座の「履修欄」に○をつけて提出してください。
- ・全講座定員を設けています。定員を超えた場合は、抽選となります。あらかじめご了承ください。履修届の下段にあります「確認欄」に✓の記入をお願いします。抽選は事務局が行い、開講式でご連絡いたします。開講式を欠席される方には、後日郵送にてご連絡いたします。
- ・材料費がかかる講座では、原則申込み後のキャンセルはできません。なお、集金は各講座の初回にいたします。
- ・障害等がある方でサポートを希望する場合は、申込書のサポート欄に必要なサポートを記入してください。
- ・託児(未就学児のみ)を希望する講座には、履修届の託児希望欄の「有」に○を付けてください。また、申込書にお子様の名前(ふりがな)、生年月日、性別(任意)を記入してください。
- ・令和8年度より、学生番号及び学生証は廃止いたします。

★申込の締切は、3月22日(日)です。

★提出先は本庄早稲田国際リサーチパーク(2階)のみです。

★窓口受付は平日【9:00～17:00】のみ

FAXやE-mailは期間内いつでも受付しています。

※メールでお申込みの際は、「申込書」及び「履修届」をダウンロードまたはカメラで撮影し、メールにつけてお申込みください。

<お問合せ・提出先>

公益財団法人 本庄早稲田国際リサーチパーク

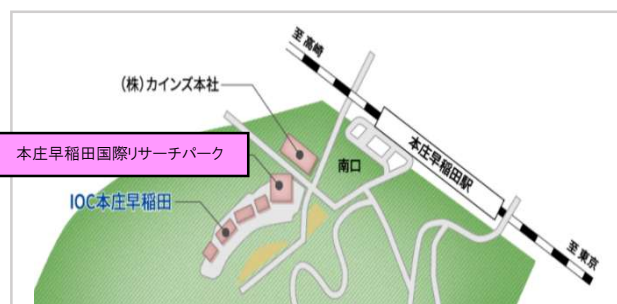
所在地 本庄市西富田1011

早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター2F

電話 0495-24-7466

FAX 0495-24-7465

E-Mail shidai@howarp.or.jp



事務局からのお知らせ

● 開講式・基調講演

日 時 令和8年4月18日（土）

場 所 グローバルソフトウェア本庄文化ホール

（本庄市民文化会館）

<式典> 午後1時30分～

<基調講演> 午後2時～

「演劇・映画の楽しみから学ぶ ～稽古は花鳥風月にあり～」

早稲田大学教授／演劇博物館館長 児玉 竜一 先生

● 閉講式・生涯学習推進大会

日 時 令和9年3月7日（日）午後1時30分～（予定）

場 所 グローバルソフトウェア本庄文化ホール

（本庄市民文化会館）

生涯学習講座 未定

講師 未定

● 今回配布しました講座内容は、予定です。

開講式で配布する「**市民総合大学のしおり**」が正式なものになります。日時、会場、持ち物等は必ず「市民総合大学のしおり」で確認していただきますようご協力をお願いいたします。

ただし、その後も都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

なお、講座の中止や会場の変更などのお知らせは、5月から毎月1日に発行する

「**学校便り**」に掲載しますので、必ず確認してください。学校便りは、市役所、公民館、図書館本館、本庄ガスECOはにぼんプラザで配布しているほか、リサーチパークや、市のホームページでもご覧いただけます。

● 講座風景を写真などで記録することがあります。なお、当該写真などは、市民総合大学に関する広報やリサーチパークニュースなどで使用します。あらかじめご了承ください。

講座案内

※定員を超えた場合は、抽選となります。
 ※学年などの指定がない講座は、すべての年齢の方が対象です。

No.	講座名		講師名	日程	会場
1	<自然>	環境変化と自然災害	株式会社ウェザーマップ 気象予報士・防災士・ 気象防災アドバイザー 大野 治夫 先生	5/8(金) 10:00～11:30	グローバルソフトラウェア本庄文化ホール
2	<生活>	地域防災の未来 ～災害に強い地域づくりとエネルギー問題の将来を見据えて～ (埼玉工業大学協力講座)	埼玉工業大学 工学部 生命環境化学科 教授 松浦 宏昭 先生	6/4(木) 10:00～11:30	グローバルソフトラウェア本庄文化ホール
3	<健康>	お口の終活を考える ～食べる楽しみを保ち続けるために～ (本庄市見玉郡歯科医師会協力講座)	内野歯科医院 院長 内野 隆生 先生	7/2(木) 10:00～11:30	グローバルソフトラウェア本庄文化ホール
4	<歴史>	江戸時代の街道・宿場と本庄市域 (早稲田大学協力講座)	早稲田大学 非常勤講師 見玉 憲治 先生	9/3(木) 10:00～11:30	グローバルソフトラウェア本庄文化ホール
5	<歴史>	ふるさと本庄・見玉の絹遺産 ～ローカルシルクの軌跡～	埼玉大学 名誉教授 田村 均 先生	10/1(木) 10:00～11:30	グローバルソフトラウェア本庄文化ホール
6	<歴史>	戦国時代は関東から 中心舞台は本庄の五十子だった --享徳の乱・五十子合戦--	群馬県立文書館 文書調査員 長谷川 福次 先生	11/5(木) 10:00～11:30	グローバルソフトラウェア本庄文化ホール
7	<生活>	日常における多文化共生のためのコミュニケーション (東京福祉大学協力講座)	東京福祉大学 学長 坂井 二郎 先生	12/3(木) 10:00～11:30	グローバルソフトラウェア本庄文化ホール
8	<芸術>	ハートフル・音楽・コミュニケーション ～歌って！笑って！涙して！潤い音楽会～	ユニーク・スピリット 歌うガーデナー 松村 正 先生	1/7(木) 10:00～11:30	グローバルソフトラウェア本庄文化ホール
9	<健康>	がんの医療 (東都大学協力講座)	東都大学 副学長 教授 勝部 憲一 先生	2/4(木) 10:00～11:30	グローバルソフトラウェア本庄文化ホール

月1回受講コース(全9回必修)

講座案内

※定員を超えた場合は、抽選となります。
 ※学年などの指定がない講座は、すべての年齢の方が対象です。

分野	No.	備考	講座名	講師	内容	回数	日程	時間	場所
	1	定員：40名	お片付け入門講座 ～クローゼットすっきり術～	整理収納アドバイザー 尾高 理恵子 先生	着たい服がすぐに見つかるクローゼットを目指して、整理収納の基本を学びます。 衣替えや旅行にも役立つ衣類・タオルのたたみ方実習付き。	全 1 回	05/18(月)	10:00～12:00	リサーチパーク
	2	定員：50名	【あいおいニッセイ同和損害保険(株)協力講座】 認知症への理解と毎日イキイキ！ 健康体操体験セミナー ～高齢者の認知症予防と事故防止のために～	メディアカル・ケア・ササニ株式会社 品質向上推進部長 コーポレートコミュニケーション部長 事業支援部長 杉本 浩司 先生	認知症に対する正しい理解と心構えを学びます。 座学と体操がセットになっています。 高齢者だけでなく周囲の方にもおすすめです。	全 1 回	05/20(水)	14:00～15:30	セルディ 大・中会議室
	3	定員：100名	【早稲田大学協力講座】 超高齢社会の中で生きがいを持って過ごすために ～私たちは何をしたらよいのだろうか～	早稲田大学 名誉教授 町田 和彦 先生	1. 老化はどのようにして起きるのか。 2. 平均寿命、健康寿命、限界寿命。 3. 高齢者を襲う疾病とサイン。 4. いろいろな健康診断の利用。 5. 重要な予防医学の裏面と理想的人生の一生を！ いかに科学が進歩しても誰も寿命が来る。その時になった！度し難い人生を悔いのないものに！	全 5 回	05/28(木) 06/11(木) 06/18(木) 06/25(木) 07/9(木)	10:30～12:00	リサーチパーク
	4	対象：小学4 ～6年生 定員：30名 保護者見学可	【明治安田生命保険相互会社協力講座】 みんなで考ええるお金と保険の話 ～使う・貯める・備える～	明治安田生命保険相互会社 熊谷支社 本庄営業所 営業所長 成田 哲弥 先生	買ったもの返していいの？「契約」、買うものどう決める？「お金の使い方」、ほしいものいつ買う？「計画的な金銭管理」について、クイズなどを交えながらわかりやすく説明します。	全 1 回	06/13(土)	10:30～12:00	リサーチパーク
	5	対象：小学4 ～6年生 定員：10名 保護者見学可	【武蔵野銀行協力講座】 銀行のおしごと	武蔵野銀行 本庄支店・本庄南支店 職員	お仕事体験、武蔵野銀行の方からお金のしくみ、流れ、その大切さ、銀行の役割や銀行員の仕事について学びます。	全 1 回	07/22(水)	10:00～11:30	武蔵野銀行 本庄支店
	6	定員：40名	【東京福祉大学協力講座】 “ノーマル・ファミリー”と障がい者自立を考える ～多様性からみえてくる ある肢体不自由児施設で出会った仲間たちの自立～	東京福祉大学 教授 上田 征三 先生	肢体不自由児施設で生活していた重度の友人たちが施設を出て街で生活をするようになった。「さんは、「親が生きている間は、『なぜ、僕を施設に入れたか』を話さくない」と述べていたが、そのことが突きつけていたのは「家族のあり方」である。それは障がい者に限らず、誰もが家族の一人一人として問い直されるべきものだと語るだろう。	全 1 回	09/11(金)	13:30～15:00	リサーチパーク
	7	定員：50名	【東京福祉大学協力講座】 知的障害者の音楽活動による生涯学習と社会参加 ～「若竹ミュージカル」の実践から～	東京福祉大学 講師 工藤 傑史 先生	知的障害者にとって、音楽を伴う活動は、直接的でノンバーバルであることなど、参加しやすい活動である。知的障害者と支援者でつくる「若竹ミュージカル」の実践から、知的障害者の生涯学習のあり方や社会参加の意義について考える。	全 1 回	09/24(木)	13:30～15:00	リサーチパーク
	8	定員：30名	【東京福祉大学協力講座】 インクルージョン保育は誰のためのもの？ ～地域で考ええるインクルージョン～	東京福祉大学 講師 齋藤 厚子 先生	インクルージョン保育、教育という言葉を聞いたことがあると思いますが、これは誰のためのものでしょうか？「誰のためのインクルージョンなのか」の問いを手がかりに、日々の中、地域の中での関わりを考えます。講義と演習を進めていきます。	全 1 回	09/26(土)	10:30～12:00	リサーチパーク
	9	対象：小学4～6年 定員：20名 保護者見学不可 すが、館内でお待ちください。	図書館探検をしよう！	本庄市立図書館職員	図書館の中には、いろいろな役割の部屋があります。 一緒に探検してみよう！ 普段は図書館の職員しか入れない場所にも入れるかも？	全 1 回	09/27(日)	10:00～11:30	本庄市立図書館 本館
	10	定員：100名	お片付け入門講座 ～福を呼ぶ！大掃除前のすっきり整理術～	整理収納アドバイザー 尾高 理恵子 先生	年末に向け、家を整えて「福を呼ぶ」ための整理ポイントを紹介。大掃除がスムーズになる準備のコツを学びます。	全 1 回	11/27(金)	10:00～11:30	リサーチパーク

講座案内

※定員を超えた場合は、抽選となります。
 ※学年などの指定がない講座は、すべての年齢の方が対象です。

11	定員:100名	【早稲田大学協力講座】 天下人秀吉の誕生 一織田から豊臣へ	東洋大学文学部・駒澤大学文学部 非常勤講師 柴 裕之 先生	天正10年(1582年)6月に起きた本能寺の変後における政局の中 で、羽柴(豊臣)秀吉はどのようにして主家である織田家に代わる天 下人へとなっていたのでしょうか。近年の研究成果を紹介しなが ら、講義会議に始まり、織田家内訌の政争を勝利して至った、「天 下人秀吉の誕生」への歩みについてみていきます。	全 1 回 ①5/14(木)	14:00～15:30	リサーチパーク
12	定員:100名	【群馬工業高等専門学校協力講座】 地方路線バスの盛衰と諸問題に関する考察 ～群馬県・上信電鉄と上毛電鉄の事例の分析を 通じて～	群馬工業高等専門学校 一般教科(人文科学) 講師 石関 正典 先生	地方における路線バスは、1960年代末以降、自家用車の普及や 山間地域の過疎化により利用者が減少し、路線の廃止が進み進め られました。顕著な盛衰過程を辿った群馬県の上毛電気鉄道のパ ス事業を事例として、地方路線バスが抱える課題やバス事業経営 に内在した問題を考えしていきます。	全 1 回 ①5/15(金)	14:00～15:30	リサーチパーク
13	定員:100名	【早稲田大学協力講座】 古代エジプト史 ～古代エジプトの歴史と宗教～	早稲田大学 名誉教授 近藤 二郎 先生	古代エジプトの歴史を時代順に5回にわたり説明します。各 時代の重要な王や遺跡、美術作品なども紹介します。さら に古代エジプト人の信仰や宗教が時代とともどのように変 遷したのかについても考えます。	全 5 回 ①6/1(月) ②6/8(月) ③6/15(月) ④6/22(月) ⑤6/29(月)	14:00～15:30	リサーチパーク
14	定員:100名	【早稲田大学協力講座】 1941(昭和16)年の戦争と政治 ～なぜ日本はアメリカとの戦争を決断したのか～	早稲田大学 教育学部 非常勤講師 望月 雅士 先生	2026年はアジア太平洋戦争の勃発から85年となります。日米関 係が悪化するなか、1941(昭和16)年暮から外交交渉がはじまりま す。しかし日本はアメリカとの交渉を打ち切り、12月8日、開戦へと 突入します。なぜ日米交渉は失敗に終わったのでしょうか。交渉が ままならない可能性はなかったのでしょうか。開戦までの1年間の政治を 国際情勢を踏まえつつ検証していきます。	全 5 回 ①6/30(火) ②7/21(火) ③9/29(火) ④10/27(火) ⑤12/8(火)	14:00～15:30	リサーチパーク
15	定員:100名	【早稲田大学本庄高等学院協力講座】 歴史研究の進展が書き換える歴史教科書 ～中国・漢の時代からみた 「漢委奴国王」の金印～	早稲田大学本庄高等学院 教諭 峰雪 幸人 先生	高校などで使われる歴史の教科書は、無味乾燥で代わり映えのし ないもの思われがちですが、実はその一行一行には歴史研究の 成果が反映され、ゆっくりとはありますが更新されています。 高校の日本史・世界史の教科書から、中国古来の漢の時代の国 際関係や「漢委奴国王」の金印の記述に関する変化を題材として、 その裏にある歴史研究の進展について紹介していきます。	全 1 回 ①7/19(日)	14:00～15:30	リサーチパーク
16	定員:100名	源氏物語第二部以降の女性たち、そして男 性たち	元早稲田大学本庄高等学院教諭 吉田 茂 先生	2025年は「源氏物語」第一部を中心に、そこに登場する主な女性 たちを扱った。本年は第二部以降に登場する女三の宮、薫居の 雁、浮舟などの女性、また、それを取り巻く柏木、夕霧、匂宮な どの男性を扱う。それを通じて、作者がどのような意図をもってこれ らの人物を造形したか考えたい。 なお、巻巻や絵本の画像を用いながら講義を進める。	全 3 回 ①10/7(水) ②10/14(水) ③10/21(水)	14:00～15:30	リサーチパーク
17	定員:100名	埼玉・群馬の名城を歩く	群馬県立文書館 文書調査員 長谷川 福次 先生	埼玉県・群馬県の城について (1)名胡桃城、沼田城、真輪城、松井田城 (2)五十子陣、白井城、金山城、鉢形城、日野城(熊倉城) (3)忍城、松山城、曹谷城、川越城	全 3 回 ①11/16(月) ②12/21(月) ③1/18(月)	14:00～15:30	リサーチパーク
18	定員:100名	【早稲田大学協力講座】 風流(ふうりゅう)の芸能史 ～本庄市金鑛神社の山車と台町獅子舞の背景～	早稲田大学文学部 准教授 和田 修 先生	本庄市には、金鑛神社祭礼の山車、台町の獅子舞が伝承されて いる。民俗芸能の分類では、いずれも風流(ふうりゅう)というジャンル に属し、国内の代表事例はユネスコ無形文化遺産に登録されてい る。この講座では、風流芸能の歴史を概観して、各地のさまざまな 形態を画像・映像等々ととり、本庄での伝承の背景に広がる風流 文化圏を考える。	全 2 回 ①12/5(土) ②12/12(土)	14:00～15:30	リサーチパーク

講座案内

※定員を超えた場合は、抽選となります。
 ※学年などの指定がない講座は、すべての年齢の方が対象です。

19	定員：100名	ローカルシルクの盛衰 ～知られざる武州絹(児玉絹)～	埼玉大学 名誉教授 田村 均 先生	①生絹の生産が広がり、上・武州の在郷町で絹取引が盛んに行われた(江戸後期：絹市の発展) ②藤岡・高崎の絹買商人が武州域に進出し、生絹と絹太織の集荷が競合的となった(明治期：絹市の変動と縮小)	全 2 回 ①12/7(月) ②12/14(月)	10:00～11:30	リサーチパーク
20	定員：100名	江戸の街道・宿場からみた本庄	本庄早稲田の杜ミュージアム 学芸員 秋山 寛行 先生	江戸時代の史料をもとに ①五街道と宿場 ②中山道本庄宿と田村本陣 ③藤米の本庄宿～皇女和宮降嫁を中心に～ ④本庄からの伊勢まいり～江戸の旅事情～ についてお話しします。	全 4 回 ①1/8(金) ②1/15(金) ③1/22(金) ④1/29(金)	14:00～15:30	リサーチパーク
21	★小学1～4年生は 保護者同伴のみ参加 加可(2名分料金) 材料費：700円 定員：30名	【早稲田大学本庄高等学院協力講座】 茶道教室 ～茶道の基本教えます～	早稲田大学本庄高等学院 茶道部のみなさん	日本の伝統文化である茶道を体験してみませんか？ お点前の体験ができます。お辞儀の仕方の基本はきつと色々な場面で役立ちます。	全 1 回 ①7/12(日)	14:00～15:30	有勝寺
22	★小学1～4年生は 保護者同伴のみ参加 加可(2名分料金) 材料費：800円 定員：15名	“菓銘”のある生菓子の世界へようこそ ～夏の練り切り体験～	赤堀製菓専門学校 匹田 順治 先生	和菓子に添えられる「菓銘」に込められた意味や美意識を紐解きます。練り切り体験もご用意していますので、実際に作ってみることができます。(1種を2個制作と講師製品1個付き。そのうち1個はその場で試食していただきます。)	全 1 回 ①8/1(土)	14:00～15:30	はにぼんプラザ (2F)
23	対象：小・中 学 生 定員：20名 保護者見学可	【本庄東高等学校協力講座】 東高生と楽しくお箏を弾いてみよう！ ～「七七八、七七八」のナンゾを解け！～	本庄東高等学校 箏曲部のみなさん	日本古来の音を体験します。箏曲部みなさんの演奏を聴き、お箏を弾きます。最後にみんなで演奏しましょう♪	全 1 回 ①8/4(火)	9:45～11:45	本庄東高等学校
24	材料費： 3,000円 定員：10名	【早稲田大学協力講座】 焼き物文化を楽しむ	元早稲田大学本庄高等学院教諭 佐々木 幹雄 先生 (一社)日本考古学協会会員 進藤 敏雄 先生	桃山時代の茶碗を作り、お茶を飲み、日本の焼き物文化を楽しみます。	全 5 回 ①9/1(火) ②9/8(火) ③9/15(火) ④10/13(火) ⑤11/9(月)	①13:00～16:30 ②、③13:30～16:30 ④13:30～15:00 ⑤13:30～14:30	①～④ セルディ・美術工芸室 ⑤リサーチパーク
25	定員：100名	【早稲田大学協力講座】 オーケストラから学ぶ多様性 ～伝える力と傾聴力～	フリーランストランパベト奏者 三浦 翔 先生	多様性(ダイバーシティ)を音で表現する「オーケストラ」について、時代の変化、文化の違い等からそれぞれの特徴と良さを学びます。そして目に見えない音楽を言語化する頭の体操「伝える力」と、話を受け入れる心の体操「傾聴力」を、いろいろな楽曲を聴きながら体験します。	全 4 回 ①9/2(水) ②9/9(水) ③9/16(水) ④9/30(水)	13:30～15:00	リサーチパーク
26	定員：100名	【早稲田大学協力講座】 東洋美術入門	早稲田大学會津八一記念博物館前館長 肥田 路美 先生	インドや中国、日本の古代・中世美術の魅力や、二つのテーマを通して見ていきます。初回では、さまざまな動物性を託されて宗教学術や工芸作品に表された蓮華を取り上げます。第二回は、空を飛ぶという夢を人々がどのような造形作品で表現してきたかに注目します。各地、各時代の作品を紹介しながら、表現の工夫や意味を探っていきます。	全 2 回 ①10/19(月) ②10/26(月)	13:30～15:00	リサーチパーク
27	対象：小学5年生～ 中学生 材料費：300円 定員：16名 保護者見学可	【早稲田大学本庄高等学院協力講座】 ドイツの伝統菓子(シュトレン)を作ろう！	早稲田大学本庄高等学院 教諭 棚橋 知之 先生 学院生のみなさん	約550年前にドイツで誕生したシュトレンを作ります。ナッツやドライフルーツを小麦粉とアーモンドパウダーの生地練り込んで焼き上げます。焼き上がった後は粉糖をまぶして完成です。ドイツで暮らす人々にとってシュトレンとはどんな存在なのでしょう。参加者で語り合いながら調理を楽しみましょう。	全 1 回 ①12/20(日)	10:00～12:30	早稲田大学 本庄高等学院 家庭科室
28	★小学1～4年生は 保護者同伴のみ参加 加可(2名分料金) 材料費：800円 定員：15名	“食べるアート”和菓子の世界へようこそ ～冬の練り切り体験～	赤堀製菓専門学校 匹田 順治 先生	和菓子は季節を映す小さな芸術です。四季折々の自然や文化を表現する和菓子のデザインの秘密を紐解きます。練り切り体験もご用意していますので、実際に作ることができます。(1種を2個制作と講師製品1個付き。そのうち1個はその場で試食していただきます。)	全 1 回 ①1/9(土)	14:00～15:30	はにぼんプラザ (2F)

講座案内

※定員を超えた場合は、抽選となります。
 ※学年などの指定がない講座は、すべての年齢の方が対象です。

29	定員:30名	健康！歩いて楽習(がくしゅう)【本庄方面】 ～歴史に触れ、楽しくウォーキング～	本庄市スポーツ推進委員協議会 のみなさん	歩き方のスキルアップと寺社めぐりを組み合わせ、心と体を整えなからまちを再発見する時間	全 3 回	①5/13(水) ②5/27(水) ③6/12(金)	9:30～12:00	集合場所 ①若泉運動公園 ②本庄公民館 ③カミンガンシルグドーム駐車場
30	定員:40名	椅子ヨガで「健康」に！2026 ～1日15分のヨガを習慣に～	チェアヨガインストラクター 窪田 真弓 先生	お家で、ご自分で、ヨガを続けられるように基本のポーズや呼吸法などをレクチャーしていきます。椅子ヨガで健康寿命を伸ばしましょう！	全 3 回	①5/29(金) ②7/17(金) ③9/25(金)	13:30～15:00	セルデイ 大・中会議室
31	定員:40名	【早稲田大学本庄高等学院協力講座】 あなたも美・速・歩してみませんか？ ～美しいフォームで速く歩く健康ウォーキング講座～ (本庄会場)	早稲田大学本庄高等学院 教諭 田邊 潤 先生	近年、体力づくりやダイエット、さらには速く歩く人の方が余命が長いという研究報告から「速歩」が注目を浴びています。性差と年齢を超えて赤いたタイムを比較できる速歩ポイントを算出しながら、自分の歩行能力を分析し、美しいフォームで速く歩く美速歩が学べます。	全 3 回	①6/3(水) ②6/10(水) ③6/24(水)	14:30～16:30	カミケン シルグドーム
32	定員:40名	【早稲田大学本庄高等学院協力講座】 あなたも美・速・歩してみませんか？ ～美しいフォームで速く歩く健康ウォーキング講座～ (児玉会場)	早稲田大学本庄高等学院 教諭 田邊 潤 先生	近年、体力づくりやダイエット、さらには速く歩く人の方が余命が長いという研究報告から「速歩」が注目を浴びています。性差と年齢を超えて赤いたタイムを比較できる速歩ポイントを算出しながら、自分の歩行能力を分析し、美しいフォームで速く歩く美速歩が学べます。	全 3 回	①11/11(水) ②11/18(水) ③11/25(水)	14:30～16:30	タカハシソース エコーピア
33	定員:100名	【日本薬科大学協力講座】 健康食品の上手な利用法 ～サプリメントや健康食品に関するお話～	日本薬科大学 教授 中島 孝則 先生	健康づくりのため、多くの方が利用している健康食品。大切なのは、パランスの取れた食事を基本に、正しく取り入れることです。機能性表示食品やクホ、いわゆる健康食品の選び方は何でしょうか。それぞれの特徴や期待できる効果の程度、利用時の注意点について分かりやすくお話します。	全 1 回	①7/10(金)	14:30～16:00	リサーチパーク
34	定員:100名	【日本薬科大学協力講座】 知ってトクする！食品添加物	日本薬科大学 教授 樋口 敏幸 先生	食品添加物とは、食品を製造・加工・保存する目的で、食品に添加、混和、溶液その他の方法によって使用する物をいい、保存料、酸化防止剤、着色料、甘味料、発色剤、防かび剤などの総称です。毎日摂取している食品添加物が健康に与える影響について考えてみましょう。	全 1 回	①7/16(木)	14:00～15:30	リサーチパーク
35	定員:20名 ●親子参加 歓迎	モルックしようぜ！ ～モルックから学ぶ優しい世界～	美里町職員	フィンランド発祥の誰でも楽しめるスポーツ、モルックを体験します。競技をおして、チームメイトや対戦相手への、思いやりを感じてもらいます。	全 1 回	①7/23(木)	10:00～11:30	カミケン シルグドーム
36	定員:18名 ●親子参加 歓迎	ポッチャに挑戦！	本庄市ポッチャ協会会員のみなさん	パラリンピック公式競技のポッチャを知り、会員とともに体験します。	全 1 回	①9/12(土)	14:00～15:30	カミケン シルグドーム
37	定員:40名	いつまでも健やかにハッピーに！！ ～健康ヨガ～	公益財団法人スポーツ協会 公認スポーツプログラマー 初級アスリートヨガ指導員 健康運動指導士 岡田 智英子 先生	呼吸に合わせてゆつくり体を動かします。無理のない体にご自身のちよいどいい範囲で動いていきます。体の硬い人、ヨガをやったことがない人、大歓迎です。終わった後の心身の軽さを感じましょう！	全 4 回	①10/6(火) ②10/20(火) ③11/10(火) ④11/24(火)	13:30～15:30	カミケン シルグドーム
38	定員:40名	身体と心の5ステップ ～動ける身体と穏やかな心を取り戻す～	ボディアンドマインドジム ルアン パーソナルトレーナー 井上 雅喜 先生 メンタルトレーナー 小林 千麻 先生	身体は歳を重ねるにつれ、本来の動きを失って行きます。その状態で運動を続けると、頑固なほかガガや痛みが溜まることもあります。人間本来の動きを取り戻すために必要な事を楽しみながら実践していただきます。運動のイメージを覆す方法を話題の『瞑想』をコラボレーションし、皆さんのコミュニケーションを取りながら進めていきます。	全 1 回	①10/22(木)	10:00～11:30	セルデイ 大・中会議室

健康・運動分野

講座案内

※定員を超えた場合は、抽選となります。
 ※学年などの指定がない講座は、すべての年齢の方が対象です。

39	定員：100名	【埼玉北部ヤクルト販売株式会社協力講座】 眠れていますか？ ～より良い睡眠のための健康管理～	埼玉北部ヤクルト販売株式会社 宅配営業部 プランドクリエイト課 係長 管理栄養士 竹内 智津子 先生	私たちの人生の3分の1は「睡眠」であるといわれています。質の良い人生のためには質の良い睡眠が欠かせません。質の良い睡眠のための生活習慣や睡眠に効果的なツボ押しなどを交えてお話します。	全 1 回 ①12/18(金)	14:00～15:30	リサーチパーク
40	定員：100名	日本の四季を快適に過ごすために！	株式会社ウェザーマップ 気象予報士、防災士、気象防災アドバイザー 大野 治夫 先生	美しはずの日本の四季には、気を付けなければならぬことがたくさんあります。季節ごとの天気の特徴、災害対策などを解説。	全 4 回 ①6/9(火) ②8/25(火) ③11/17(火) ④2/9(火)	14:00～15:30	リサーチパーク
41	対象：小学4～6年生 定員：35名	【早稲田大学本庄高等学院協力講座】 理科実験教室 ～大久保山の木の枝で、日時計を作ろう～	早稲田大学本庄高等学院 副院長 影森 徹 先生 学院生のみなさん	マリゴールの丘の日時計を知っていますか。物干しざおのような棒が斜めに立てられていて、そのまわりに時計の文字盤が並んでいます。なぜ、この棒で時刻がわかるのでしょうか。一緒に考えてみましょう。	全 1 回 ①7/28(火)	9:30～12:00	早稲田大学 本庄高等学院
42	対象：小学4年生～中学生 定員：20名 保護者見学可	雷の仕組みを知って、お天気キャスターになろう！	株式会社ウェザーマップ 気象予報士、防災士、気象防災アドバイザー 大野 治夫 先生	突然おそってくるゲリラ豪雨や雷を知ったうえで、テレビで使うのと同じ画面を使って天気予報をやってみよう。	全 1 回 ①7/29(水)	14:00～16:00	リサーチパーク
43	対象：小・中学生 ★小学1～2年生は保護者同伴のみ参加可 材料費：400円 定員：10組	【本庄第一高等学校協力講座】 苔玉づくり ～コケダマン参上！お家を緑で飾っちゃおう大作戦！～	本庄第一高等学校 堀江 香代 先生 生物部のみなさん	苔玉って何だろう？かわいい、緑のココロを作って飾ろう！	全 1 回 ①7/30(木)	10:00～12:00	本庄第一 高等学校
44	対象：小学5年生～中学生 定員：12名	【本庄ガス株式会社協力講座】 エネルギーの未来を考えてみよう ①本庄市の都市ガスはどこから来ているのか？ ②都市ガスではじめよう！エコ・クッキング体験	本庄ガス株式会社 専務取締役 寺島 直樹 先生 職員のみなさん	私たちが日常生活で使っているエネルギー、電気やガスの無い生活は今や想像できないものとなっています。では、そのエネルギーがどのように作られて、私たちに届けられているのでしょうか？この機会に考えてみましょう。日本はエネルギー資源の少ない国です。そのエネルギーを意識して使って、環境に配慮したエコな調理＝エコ、クッキングを体験してみましょう。	全 1 回 ①8/6(木)	9:30～12:00	本庄ガス株式会社 ※本庄ガス(株)には駐 車できません。リサーチ パークの駐車場をご利用 ください。
45	対象：小学5年生～中学生 定員：20名 ●朝字参加歓迎	【埼玉ひびきの農業協同組合協力講座】 地元の農産物はどのように流通しているのか (JA埼玉ひびきの施設見学)	埼玉ひびきの農業協同組合 総務部長 織茂 弘充 先生	地元で作られた農産物が、どのような仕組みで私たちの手に届くのかを、講座や施設見学を通して学びます。	全 1 回 ①8/19(水)	10:00～11:30	埼玉ひびきの 農業協同組合 南部営農経済センター
46	対象：小・中学生 ※はさみを使用できる方 定員：30名	【群馬工業高等専門学校協力講座】 オリジナルのしおりを作ろう！ ～ペーパークロマトグラフィーで色の分離を体験～	群馬工業高等専門学校 物質工学科 教授 大岡 久子 先生	普段使っているサインペンの色って、何色？ペーパークロマトグラフィーという簡単な科学実験で色を分離して、サインペンの色の秘密を探ろう！好きな色を分離して模様を作ろう！色を分離したペーパーを好きな形に切り抜いて、自分だけのオリジナルのしおりを作ろう！	全 1 回 ①8/20(木)	10:00～11:30	リサーチパーク
47	定員：100名	【日本薬科大学協力講座】 歴史科学技術の探究 ～霊薬、火薬、ニトログリセリン～	日本薬科大学 客員教授 野澤 直美 先生	不老不死の薬をつくりだした錬丹術(Chinese Alchemy)や西欧の錬金術(Alchemy)は考えどころは同じである。エジプトのミイラはごく一般的な復活を願ってつくられた。その後、ミイラは万能薬、長寿の薬として重宝された。錬丹術師は偶然に「火薬」を作り出し、硝石は不可欠な物質となった。歴史と科学を織り交ぜ、狭心症治療薬・爆薬のニトログリセリンまでをかきたる。	全 2 回 ①10/8(木) ②10/15(木)	10:00～11:30	リサーチパーク
48	材料費：800円 定員：12名	【本庄ガス株式会社協力講座】 気象予報士が追求する焼き芋の科学	株式会社ウェザーマップ 気象予報士、防災士、気象防災アドバイザー 大野 治夫 先生	サツマイモは種類によって、食感や味が変わるだけでなく、調理する方法によって、より甘くなります。また、食感も、まったく変わった状態になります。サツマイモが甘くなる仕組みを追求し、甘い焼き芋を作ってみましょう。	全 1 回 ①11/19(木)	14:00～16:00	本庄ガス株式会社 ※本庄ガス(株)には駐 車できません。リサーチ パークの駐車場を ご利用ください。
49	定員：100名	【早稲田大学協力講座】 地球を旅する炭素と温暖化	早稲田大学 教育・総合科学学術院 准教授 吉竹 晋平 先生	世界的に問題となっている温暖化。本庄の森で行われている研究の成果を紹介しながら、温暖化の仕組みとその対策について理解を深めます。 ① 炭素と温暖化② 本庄の森に炭素を閉じ込めよう	全 2 回 ①12/10(木) ②1/14(木)	10:00～11:30	リサーチパーク