

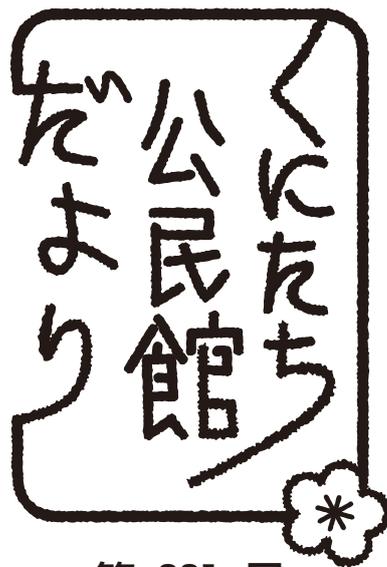
「図書館のつどい」(2014年10月29日実施)講演要旨

# 記憶力の正体

## 一人はなぜ忘れるのか？

お話 高橋雅延(聖心女子大学)

人間の記憶力をテーマに、記憶のメカニズムについて研究を重ねている高橋さんにお話を伺いました。



第 661 号

2015年3月5日

(平成27年)

発行

国立市公民館

〒186-0004

国立市中1-15-1

TEL 042-572-5141

FAX 042-573-0480

休館日：毎週月曜日

### 記憶力を研究する

今日お話しするのは、超記憶力の原理。ここ10年ほど私が研究しているのは、超記憶力という、たぐいまれな卓越した記憶力を持っていて、人たちのこと。こういう人たちの秘密を探れば、記憶の定義が分かると、誰もが記憶力を獲得できるだろうというわけです。また、高齢者の記憶についても最近研究しています。

### サバン症候群の超記憶者

画家の山下清はご存じかと思えます。「裸の大将」と言われていました。彼はあたくも写生しながら放浪していたように思われているかもしれませんが、実際はそうではありません。彼は、放浪しているときに一切絵を描かず、3、

4カ月後に自分の記憶に基づいて絵を描いた。このように、精神的に知的にしようがいがあるながら、抜群の記憶力をもつ人たちのことをサバン症候群といいます。サバンとは、フランス語で「天才」という意味で、知的な能力全体は衰えているが、記憶力は抜群に優れているという意味です。

「レインマン」という映画がありました。1988年の映画ですが、サバン症候群、発達しようがいを持つているキム・ピークという人をモデルにしています。彼は5年ほど前に亡くなりました。彼の発達のなしようがいです。自分の身のまわりのことができるかできないかです。しかし彼の記憶力はすさまじいもので、一度見たものはしっかり覚えていて、一度聞いたことは絶対忘れないというぐらいです。まるでカメラで写真を撮ったかのように記憶を覚えて

ています。

このような形でサバン症候群の人は過去に100人ぐらい見つかったのですが、多くの方が、たとえば音楽サバンということで、音楽を一度聴いたら絶対忘れないとか、あるいは美術サバンで、美術的に卓越した能力をもつ人たちがいます。彼らの多くが、目玉焼きもつけれないとか、中には身支度もできない人たちですが、このような驚異的な記憶力があり、非常にアンバランスなところに我々は不思議を感じるんですね。

### 非サバン症候群の超記憶力者

実はこの分野では、2つのタイプの超記憶力者というのが考えられています。先天的な、天性の超記憶力者とは、サバン症候群である先ほどのキム・ピークさんなどの知的しようがいがあるながら驚異的な記憶力を有する人たちの他、しようがいがなく驚異的な記憶力のある非サバン症候群の人たちもいます。

シエレシェフスキーという人の話をします。彼は新聞記者をしており、1958年に亡くなっていますが、おそらく人類史上最大の記憶力を持っていた人だといわれています。彼に多くの桁の数字を

覚えてもらいます。いくら桁数を増やしても、思い出すことができず、今度の数字の上から2番目、3番目は何ですかと言え言え言え。または逆の順番の数字を質問しても、彼はまるでここに自分の数字の表が残っているかのように答えることができるのです。同時に、サバン症候群ではありません。また彼は、心理学者が勝手に作った変な数式を、一瞬見ただけで覚えてしまいました。そしてさらに驚くべきことは、一回彼にこの数字を覚えてもらった20年後に再び質問したら、はつきり覚えていたのです。皆さんも、何かを覚えたということは覚えておられると思いますが、はつきり思い出すことはできないはず。彼はほとんど完璧に思い出すことができました。それがい彼自身が非常に優れた記憶力を



講師の高橋雅延さん

持っているということが皆さんおわかりいただけると思います。

この記憶力の秘密を心理学者がいろいろ調べたのですが、彼は一度見たものをまるで写真のように覚えることで、写真のような記憶

これは我々の専門用語では直観像といえます。たとえば、何かの言葉とか数字はすぐに直観像、まるで写真のようなもの変わっていき、それが彼のインタビューから分

かりました。どうも彼は写真のよくな記憶で、実はサバン症候群の人たちと似ているんじゃないかということがわかるんですね。これが直観像。心理学では、1920

年ぐらいにたくさんこのような研究が行われていて、子どもたちの大体5%から10%にこのような能力があるとされていました。

ある子どもに、ほんの一瞬絵を見せただけで描かれている猫のしっぽのしまの数、その右に描かれた花びんの花の本数、色を尋ね、しまの数は16、花は3本で色は緑の葉と赤い花で、上は黄色だと答えました。しかし本当に見えていくかどうかかわからないわけです。客観的な証拠はありません。本当にこのようなものを持っているのか、まぐれで当たったのか、たまたま猫のしっぽばかり興味を持っていてしまの数を覚えていたのか



もしれないということもありますので、その後研究が停滞していき、直観像というものはあまり言われなくなりました。

ただ、おそらくサバン症候群の人たちやシェレシエフスキーさんも含めて、直観像という写真のよくな記憶を持っている、それが記憶力に関係しているのだということは想像がつく程度でした。このように見てくると、直観像という写真のような記憶が共通しているかもしれない。その後、シェレシエフスキーさんの研究をしていると、非常に不思議なことが起こったんです。彼がさまざまなものを覚えたりしている時に、一生懸命読んだりじつと見て覚えているんですけれども、そのとき人の声がかかると、突然覚えられ

なくなっちゃいます。あるいは途中で、もういいかいとか言われると全部消えちゃう。そこから、実は彼は単なる直観像を持っているんじゃないかと、共感覚とよばれるものを持っているということがわかってきました。

### 共感覚とは

この10年ぐらいで研究が進んでいるものに、共感覚というものがあります。共感覚とは、文字とか数字に色を感じるというものです。たとえば黒板で爪を引っかく音を想像すると、皆さん寒気を感じないでしょうか。寒いわけじゃないよ、でも、あの音を聞くことによつて寒いと感じるのは共感覚なんです。

さっきのシェレシエフスキーさんは色だけじゃないんです。これが非常に不思議なところなんです。彼の証言を見ると、たとえば1という数字を見たり聞いたりすると、鋭くてかたいと感じるそうです。1がかたいんですね。2は平べったい三角で白みがかつていて感じるそうです。3は先がとがって回転してると。

このように、我々は1とか2とか3とかを聞いても単なる数字しか感じませんが、彼はさまざまな

他の感覚を感じるんです。重さを感じたり温かさを感じたり、中にはおいを感じたりということもあります。数字の羅列が彼にとつては痛かったりかたかったり回っていたりというふうに、まるで動画を見ているように、我々が数字の並びを見ているんじゃないかと、このようなものを見ているんだ、それが多分彼のすごい能力の秘訣だろうというところは分かってきました。実際彼は、1と言えれば必ずこのようなことを感じますし、2と言えれば必ずこのようなことを感じるということなんです。

おそらく共感覚を持っていると、この記憶に確かに残っている、長続きする記憶になるんだということが研究からもわかってきたという事です。これが、現在我々が推定していることで、共感覚というものをを使うことによつて無意味な数字の羅列であっても、色鮮やかな形とか色とか匂いとかかたさとかを感じている、それが記憶に役立ついるんだということが分かっています。

共感覚の研究が進んだ理由の一つは、脳の研究と合致していったことにあります。耳から入ったものは、側頭葉と呼ばれる部分で処理されます。目から見たものは、後頭葉というところで処理されま

す。においは目の下のあたり、触覚は頭の上あたり、味覚はおでこのもとと下のほうというふうには、5つの感覚は我々は脳の中でばらばらに処理されていることがわかりました。

共感覚を調べていくとわかってきたことは、いろんなところが活動していますが、どうも信号が間違っていて、全部がばらばらに処理されないということ、それがどうも共感覚者の特徴らしい。一般に子どもがこのような共感覚を持つというのが多いんですが、それも、子どもの脳はまだ発達していませんから、共感覚者と同じように信号はまざっているんだらう、こんなことが最近分かってきています。

ここまでお話ししてきた人たちは、天性の特殊な記憶能力を持っている人たちです。おそらく皆さん聞いても、全然私たち関係ないと思われると思うんですが、しかし、関係なくはありません。共感覚にしても、彼らは必ず何らかの形で加工して記憶しているわけです。

### 後天的な超記憶者たち

後天的な超記憶力者がいますけれども、非常に記憶力が優れた人たちにについて調べると、共通する

点はたった1つです。彼らも数字をそのまま覚えてるんじゃないかと、共感覚者と同じように、何らかの形で加工しています。加工するというのが非常に重要です。

ここからは、私の研究も含めて日本人のお話に入っていきたいんですけれど、日本人と中国人だけがある特殊な能力で非常に記憶力がいいという話です。実は秘策があるんです。日本語と中国語だけを使えます。すごい記憶力を持っている人たちは、天性の超記憶力者と、後天的に努力して、何らかの記憶術とかやっています。けれども、さまざまな工夫をされて記憶力を身につけた人がいるんだというところについて理解いただきたいと思えます。

たとえば、28秒間で20個の数字をこのとおり覚えていただきたい。わずかに28秒間と書いてあるのは、たとえば20個のこの数字があれば、皆さんがどうやって覚えるか考えてほしいんです。

どういふことかといいますと、実は戦前に世界一の超記憶力者がいました。石原誠之さんという人です。石原さんは200個の数字をわずか8分43秒で覚えました。当時の世界一だったんです。石原さんは、語呂合わせのようなものを使っていたんじゃないかと言われて

います。事実、先ほどのこの数字を石原さんに見せると、まず、分割します。「7、4」は「なし」です。「2、7」は「ふな」です。「6、9」は麦です。「1、1、3、8」は「いい宮」です。という風に、熊とか空港とか、語呂合わせで意味をつけます。そのあと彼は、自分の故郷の様子を思い浮かべるわけです。よく知っている自分の家の近くに梨の木が生えていて、その小川にはフナが泳いでいて、その小川の先のほうには麦があつてとかいい宮があつてとかいうような形で、自分の知っている風景とイメージをくつつけるんです。つまり、このような2段階の作業、まずは分割して、次にそれに意味をつけて、それにさらに意味を絵に変えていく。おそらく皆さんもこういう語呂合わせ、意味をつけることはできるといふことです。実は心理学者の薄田先生は、1934年にこの日本人の超記憶力者の研究を発表したんです。ところが、これはほとんど世界で注目されませんでした。

10万桁覚えたんです。2年ほど前、65歳になられて、11万5千桁を達成されました。現在、12万桁へ向かって進んでいるわけです。ただし、残念ながらギネス記録には載っていません。ギネスには8万桁を言った中国人のチャオ・ルーという若い25歳の方が載っています。皆さんに知っていたいただきたいのは、この原口さんのお年です。60歳を超えてから10万桁を覚えたんです。若い人がやるのは分かるんですが、60歳を超え高齢になっていく人たちがこのようなすごい超記憶力を示すというのはとても不思議なことだろうということ、私も原口さんの研究などもしています。私、原口さんと初めて2007年にお会いしたときに、どうやって覚えておられるんですかと話したときに、数字の中にさまざまな意味が見えてくるんだと。そのような数字を見ることが彼は楽しくてしょうがないんだと。それが自然に数字を発見する中で、物



高橋雅延さんの本

語を発見する中で、自然に覚えてしまうということをおっしゃっていました。つまり、意味づけをしているんだということが分かっていただければいいと思います。

### 興味、関心、好奇心

意味の無いものは覚えられないということ。つまり、意味を考えない丸暗記はすぐに忘れてしまう。このことがとても重要で、忘れるのは当たり前ですよ。それこそ、意味の無いものを覚えて何の意味がありますか。逆に言えば、皆さんの好きなもの、たとえば釣りが好きな人もゴルフが好きな人も野球が好きな人とか、どんな頭にはいつちやいますよね。好きなものはいくらでも頭に入ります。

り、興味、関心を持つと当然知識が増えてきます。知識が増えればいろんな物事が分かりやすくなる。分かれば記憶に残ります。年をとれば多くの方が認知症とか記憶が弱っていくというふうな考えでおられる方が多いと思うんです。確かに一般的には年をとるにつれて記憶力は衰えていきます。しかし、記憶力に年齢は関係なく、さっきの原口さんのように年をとっていても記憶力が落ちない人もいます。逆に言えば、年をとっても、あるいは若い人でもそうなんですが、何も興味、関心、好奇心を持っていないければ、知識も入りません。

だから、自分にとって好きというのには意味があるんです。楽しいも好きなものです。そういうものは残る。それ以外に、原口さんはものすごく好奇心旺盛で、いろんなことに興味を持っています。たとえば、彼と一緒に散歩したりすると、小さな花があるとかがみこんで、これは何の花だろうとじっと見ているんですね。これもきれいな花だとか、いろんなことに興味、関心を持っています。つま

したがって、知識が無ければ物事は分かりません。分からなければ覚えられません。覚えられなければ暗記するしかない。丸暗記すれば、丸暗記すれば、さっきお話ししたようにすぐに忘れてしまうというのになります。

むしろ皆さんそれぞれが趣味にしていること、楽しみにしていること、それを追求していつて、それを利用して世の中を分かっている。記憶力は衰えないんだということも分かっていたらいいと思

います。



監督・脚本 イジー・トルンカ
【同時上映】『おじいさんとてぶくろのお家』
1975年 チェコ カラー10分

チェコ・アニメ史上最高の巨匠イジー・トルンカの代表作。白馬に姿を変えた亡き母に導かれて、旅に出た貧しい若者・バヤヤの恋と冒険の物語。素性を隠したバヤヤは騎士として悪いドラゴンから三人のお姫様を救い出すのだが……。人形を手で1コマ1コマ動かすことで作られた作品世界は、素朴で温かみのある独特な雰囲気を出しています。CGで作られた3Dアニメ全盛の今だからこそ、ぜひ見ていただきたい名作です。



エウゲーニー・ラチョフが挿絵を描いた絵本「てぶくろ」としても有名なウクライナ民話を題材にしたチェコの人形アニメ『おじいさんとてぶくろのお家』も同時上映。小品ですが、独特な可愛らしさと摩訶不思議さが同居する楽しい佳作です。

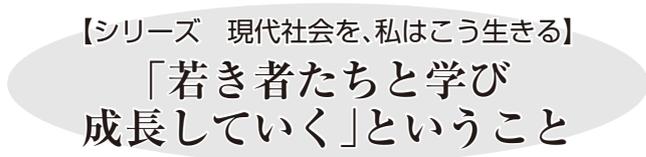
とき 3月22日(日) 昼2時～
ところ 公民館 地下ホール 定員 85名(当日先着順)
\*ご自由においでください。ただし、定員を超えた場合は入場を制限させていただきます。



お話 国枝 昌樹 (元在シリア特命全権大使)
「イスラム国」は世界で最も残虐な行為を重ねるイスラム過激派といわれ、盛んにその非人道的行為が報道されています。現在の状況に至るまでには、私たちが知らない、理解しにくい中東アラブ世界があります。シリアの動乱は、中東アラブ世界の過去、現在そして未来が凝縮された縮図であると国枝さんは述べています。謎に包まれている「イスラム国」が何故できたのか、国枝さんからお話をうかがいます。

〈国枝さんの本〉『報道されない中東の真実—動乱のシリア・アラブ世界の地殻変動』(朝日新聞出版)、『イスラム国の正体』(朝日新聞出版)ほか

とき 4月3日(金) 夜7時～9時
ところ 公民館 地下ホール 定員 85名(当日先着順)
\*ご自由においでください。ただし、定員を超えた場合は入場を制限させていただきます。



講師 下嶋 哲朗 (ノンフィクション作家・画家)

現代社会を若者たちはどう生きるのか。シリーズ第3回は、若者たちと共に生きる大人のあり方を考えます。

講師の下嶋さんが主催した「虹の会」では、高校生・大学生が、ひめゆり学徒と一緒に「戦争体験のない者が、戦争体験を、戦争体験のない者に語る」という難題に取り組みました。下嶋さんは、一年にわたるこの取り組みを、著書『平和は「退屈」ですか』にまとめます。

激動の20世紀を生き抜いた人たちが経験から得た教訓を伝え、若者が受け止める。若者の人間としての成長を大人が支える。若者の成長する姿に、大人も学ぶ。そんな相互作用が、「虹の会」の取組みからは垣間見えます。

下嶋さんのお話を通して、「生きづらさ」が蔓延する現代社会を共に生きるということを考えます。

※どなたでも参加できます。世代を超えた対話の場に、ふるってご参加ください。

〈下嶋さんの本〉『平和は「退屈」ですか』(岩波書店)、『アメリカ国家反逆罪』(講談社、講談社ノンフィクション賞受賞)ほか多数

とき 3月22日(日) 昼2時～5時
ところ 公民館 3階講座室 定員 35名
申込先 3月6日(金) 朝9時～
公民館☎(572) 5141



講師 鈴木 江理子 (国土館大学、移民政策)

現在、日本では100万人にも上る外国人労働者が、製造業やサービス業、農業や水産業等の現場で働き、社会を支えています。そして、グローバル化の進展や少子高齢化にともなう労働力不足などを背景に、今後もその数は増えると思われています。

第二次安倍内閣発足以降、「成長戦略」の名のもとに、「外国人の人材活用」の議論が加速化し、新たな政策が導入されようとしています。それはどのようなものなのでしょうか。どのような外国人をどのように受け入れるかは、将来の社会のあり方に大きな影響を与えます。

外国人労働者受け入れ政策のこれまでを振り返ることで、今後のあり方を考えてみたいと思います。

とき 3月19日(木) 夜7時～9時
ところ 公民館 3階講座室 定員 30名
申込先 3月6日(金) 朝9時～
公民館☎(572) 5141

# 生活のための 日本語講座



生活に必要な日本語を学びます。日本語のレベルに合わせて勉強できます。小さな子どものいる方は、子どもをあずけて勉強できます(市内に住んでいる方)。楽しいことは公民館までお問合せください。公民館 ☎042 (572) 5141

曜日 時間	火曜日 Am.10:00~11:30	火曜日 Am.10:00~11:30	火曜日 Pm.6:30~8:00	水曜日 Am.10:00~11:30	水曜日 Am.10:00~11:30	木曜日 Am.10:00~11:30	木曜日 Am.10:00~11:30
コース	入門	初級Ⅱ	夜の部・初級	初級Ⅰ	会話	入門	初級Ⅱ
対象	これから勉強を始める方	日本語で簡単な会話ができる方	朝の講座にこれられない方	ひらがなの読み書きができる方	日常会話を学びたい方	これから勉強を始める方	日本語で簡単な会話ができる方
講師	もり けいこ 森 恵子	かわむら ふたば 河村 双葉	たに みほ 谷 美穂	てらお みえこ 寺尾 三枝子	いもと みほ 井本 美穂	もり けいこ 森 恵子	やまもと せいこ 山本 誠子
開始日	4月14日~	4月14日~	4月14日~	4月15日~	4月15日~	4月16日~	4月16日~

※各曜日の午前の講座終了後と土曜日の朝10時から、ボランティアによる会話練習のサポートがあります。

公民館 定員 各コースとも15人くらい  
テキスト代 2,500円くらい  
公民館2階窓口で申込んでください。  
火曜~金曜 Am.9:00~Pm.5:00 (祝日を除く)

Japanese language needed in daily life  
Japanese Language classes for people from abroad will start on April, 2015 at the Kunitachi Kouminkan. For more information, please call 042 (572) 5141 (Kouminkan).

## 生活日本語講座

以外国人为対象の日本語講座将在4月开课。  
详细情形及事项请直接询问公民馆。  
电话 042-572-5141

## 외국인을 위한 일본어 강좌

외국인을 대상으로 하는 일본어 강좌를 4월부터 시작합니다. 자세한 내용 및 신청방법에 대해서는 직접 공민관 (전화042-572-5141)으로 문의해 주시기 바랍니다.



←日本語講座のようす



各曜日の講座終了後や、土曜日は地域のボランティアスタッフとの会話を楽しめませう

私が初めて公民館を訪れたのは小学生のころです。多摩地域で生まれ育った私は、公民館と併設されていた児童館に通っていましたが、その時は公民館のことを、ただ漠然と「無料で映画を観られる場所」「絵本が読める場所」そして「年上のお兄さんやお姉さんたちと話せる場所」→そんな風に思っていました。

## 〈公民館の窓〉 若者の思いを形にする公民館

今、私は大学院に通いながら公民館で働き、さまざまな若者事業に携わっています。国立市公民館には「青年室」という空間があり、しようがいがある人もない人も共に活動をつくっていくという、地域の若者の思いを形にできました。若者の思いを形にできる場所があることは貴重なことだと思います。これからはそうした場所をより多くの人に知っていただくよう働きかけていきたいです。

は住民の公民館づくり運動が盛んに行われていて、農村の公民館とは設立経緯や建物の構造も異なることを学びました。公民館は住民の思いが沢山詰まった空間だったのです。

## 外国からきたお母さん、お父さんのための にほんご子育てサロン

いま子育て中の外国人のみなさん、子どもの成長や教育のことを話しながら交流しませんか。  
「小さな子どもの育て方はこれで大丈夫?」、「子どもが学校からもらってくるお便りが読めない」、「生活の情報がほしい」など、悩みを話してみましよう。小さなお子さんがいる方は、ぜひ一緒に参加してください。  
\*サロンとは……交流の場、会話を楽しむ場を意味します。

とき 4月3日、5月15日、6月5日、7月3日、  
10月16日、11月6日、12月4日、1月15日、  
2月5日、3月4日

\*いずれも金曜日、Am. 10:00~12:00

ところ 公民館 3階中 集会室など

申込・問合せ先 公民館 ☎042 (572) 5141

協力: KUNIBO (くにたち地域外国人のための防災連絡会)

(N・H)

## 版画をつくってみよう！ —プレス機体験ワークショップ—

プレス機を使って、本格的な版画を体験してみませんか？紙の版（ドライポイントプレート）とプレス機を使って版画を作ります。紙の版に、線を描いたり、切ったりはがしたりして、インクを詰めて刷ると、銅版画のような作品ができ上がります。

講師 タダ ジュン（イラストレーター・版画家）  
さかた きよこ（版画家）  
山本 佳奈枝（版画家）

とき 3月29日（日）昼1時～4時（受付は3時まで）  
ところ 公民館 1階市民交流ロビー  
対象・定員 30名程度（当日先着順・入替制）  
材料費 200円  
持ち物 エプロン（よごれてもよい服装）、  
ハガキサイズぐらいの下絵（なくても可）  
※所要時間は1時間程度です。事前申込み不要。ただし、  
定員を超えた場合は、締切らせていただきます。

### 同時開催！

## 「はじめての銅版画」展

創作講座「はじめての銅版画—Etching Work Shop—」（2月～3月、全4回）の作品展を行います。一人ひとり個性豊かな作品ができました。ぜひ見に来てください！

とき 3月24日（火）～29日（日）夕5時まで  
ところ 公民館 1階市民交流ロビー  
問合先 公民館 ☎（572）5141

**公民館運営審議会報告**  
2月10日（火）第4回定例会を開催。委員9名、館長、職員2名が出席。傍聴2名。前回の議事録確認  
○公民館60周年事業について  
館長より開館60周年の計画説明あり。実行委員会は4月に公募する。公運審も参画し、市民の手で育んだ公民館活動を盛り上げたいと、委員長から希望あり。各委員から、公民館の認知度と存在意義の再発信。国立今昔など歴史の重みを記録として語りつなぐ。学生の参加。市民の声記載と対話実施を、など意見あり。

**報告事項**  
○公民館だより編集研究委員会  
2月号2、3頁は、見出しから内容が十分に伝わらない点があり惜しい。その他の頁の語句の使用に考慮事項あり。  
○東京都公民館連絡協議会  
第3回研修会で、職員が「自立に課題を抱える若者の社会参加支援」について発表。好評であった。  
○社会教育学習会  
60周年を念頭に「公民館に対する熱い想い」を伝える企画・講師選定などを進めている。  
○社会教育委員の会  
答申を3月末提出に向けて2月は臨時会も開き追い込み中。  
次回は3月10日（火）午後7時15分から。傍聴歓迎。（天井）

## いざという時のための備えと工夫 ～確認しよう！わが家の防災～

講師 中林 一樹（明治大学）

東日本大震災から4年。大震災や災害への備えを、改めて見直してみませんか。首都直下地震を想定し、安全な居住空間と生活を確保するために、自らができる備えと工夫を、自助・共助の視点から考えます。

また、くにたち地域で外国人と共に、防災・減災の学びを広げているKUNIBO（くにたち地域外国人のための防災連絡会）の皆さんと一緒に、防災を学ぶワークも行います。防災備品の試供品も配布予定です。お気軽にご参加ください。

とき 3月28日（土）昼1時～3時  
ところ 公民館 地下ホール  
定員 50名（当日先着順） ※申込みは不要です。  
呼び掛け くにたち地域外国人のための防災連絡会／  
公民館利用者連絡会／公民館交流会準備会

## 春休み！ 男性の料理入門・親子版 子どもと一緒に ピクニック弁当を 作ってみよう！

外にお出かけする良い季節になってきました。おいしいお弁当を作って、ピクニックしてみたくありませんか。簡単でおいしいお弁当を親子で作ってみませんか。グループに分かれて協力して作ります。お気軽にご参加ください。

講師 北川 みどり（管理栄養士）  
とき 4月4日（土）  
朝10時～昼12時半くらいまで  
集合 福祉会館 3階料理講習室  
定員 父と子8組（祖父でも可）  
（先着順）  
費用 一組（子ども1人まで）1,200円  
（子ども2人まで）1,300円



3月20日（金）までに公民館へお支払いください（受付時間：月曜日以外の朝9時～夕5時）。当日払いはできません。食材購入後のキャンセルは実費をご負担していただきます。

持ち物 各自の弁当箱（なければこちらで用意します）、エプロン、三角巾（タオル可）、筆記用具、ポリ袋（ゴミ持ち帰り用）、ふきん（台ふき用、皿ふき用）  
申込先 3月10日（火）朝9時～  
公民館 ☎（572）5141

# ひろば

(8ページにもあります)



街灯の帳で

撮影 柳 倫之(東)

## 還暦軟式野球の部員募集

市内唯一の還暦野球チームです。健康の維持・増進を図り、楽しくプレーしたい野球好きを募集中。活動日は火土曜。まずは、練習にご参加を。国立フレンド・シニア

日時 毎週火曜日午前中(練習)

場所 谷保第三公園野球場

連絡先 丸山(572) 0106

## 水泳「とびうお」会員募集

春もすぐそこです。プールで泳いでみませんか。初級・中級・上級別に女性コーチの指導で楽しく泳いでいます。女性のみ。初心者歓迎。体験可。

日時 毎週火曜日 昼12時～2時

場所 総合体育館 室内プール

連絡先 山田(505) 5162

## 「国立水泳会」会員募集

健康づくりとストレス解消そして泳力アップ。仕事帰りに温水プールで快適な汗を流しませんか。初級から競泳志向の方までレベル別にレッスンを受けます。体験可。

日時 毎週火曜日 夜7時～9時

場所 総合体育館 室内プール

連絡先 山田(573) 5013(夜)

## 水泳クラブ「紫水会」会員募集

水ぬるむ季節。新装なった温水プールで水泳を始めませんか。初心者から上級者まで公認コーチが丁寧に指導します。年齢性別不問健康な方。体験水泳できます。

日時 毎週火曜日 昼2時～4時

場所 総合体育館 室内プール

連絡先 成瀬(576) 5858(夜)

## 「ヨガグループ」会員募集

ゆっくりとしたヨガのポーズで体力を維持、運動不足を解消しましょう。笑い、おしゃべり有りの楽しいグループです。認知症予防も試みています。無料体験可

日時 毎週火曜日 朝10時

場所 富士見台防災センター

連絡先 青木(575) 9520(夜)

## ダンスサークル絆 会員募集

社交ダンスは、一月に発足、三月より公民館での活動を開始します。公認教師の指導でルンバ・チャチャ・ワルツ・タンゴの基本を中心に楽しく学んでいます。

日時 毎週金曜日 昼3時～5時半

場所 公民館 地下ホール他

連絡先 平(575) 5406

## 「谷保太極拳同好会」会員募集

太極拳に興味はあるけれど、私にできるかしら?と悩む前に是非体験を!初めてでも無理なく続けられる気功体操を中心に体のなかから健康になりませんか?

日時 毎週火曜日 朝10時～12時

場所 矢川集会所

連絡先 長谷川090(8303) 7254

## 国立大正琴サークル会員募集

指の運動は頭の老化を防ぎます。お琴は無料でお貸し致します。毎回手ぶらで来て楽しめます。お気軽に連絡下さい。見学随時 会費月二回(三千円)

日時 第一、三火曜 朝10時～12時

場所 東福祉館

連絡先 石田(575) 2041

## 謡曲仕舞(観世流) 会員募集

雅びやかな古典の謡の世界に遊んでみませんか。身体の内側の筋肉を使い大声を出すのは健康のもとです。初心の方も歓迎します。柏樹会。

日時 隔週月曜日 夕6時

場所 東地域防災センター

連絡先 八田090(6002) 2618

## 青空ハーモニカ会員募集中

健康と親睦をはかって、複音ハーモニカ(21穴)で合奏を楽しんでいるシルバリーのクラブです。多少吹ける方は大歓迎! 年1～2回発表会もあります。見学歓迎!

日時 毎週金曜日 朝9時～正午

場所 富士見台防災センター

連絡先 高地(577) 7780

## ギャラリートーク

### 「歴史の証言を聞くといひ」

戦時性暴力被害女性と長年向きあつてこられたノンフィクション作家の川田文子さんにお話を伺います。主催:パネル展くにたち

日時 3月8日(日)昼2時～4時

場所 公民館 1階ロビー

連絡先 石原(580) 2780

## デジタル写真 写真発表会

デジタル写真の年に一度の写真展です。会員一同一生懸命撮りました。興味のある方はぜひご覧下さい。ただ今、会では会員を募集しています。

日時 3月10日(火)12時～15時16時

場所 公民館 1階ロビー

連絡先 北原(572) 8242

## 手前みそを作ろう!

今年もやります味噌作りのお会。材料費2千円。申込み9日まで。持物など詳細はスペースFにお問合せ下さい。定員6名。要予約 (FAX受付24時間)

日時 3月13日(金)昼2時

場所 スペースF(月水金1～5時)

連絡先 藤井(573) 4010

## かよう会展へのお誘い

日曜日、公民館でクロッキーをしている会です。クロッキーにこだわらず自由な作品を展示します。御高覧下さい。

日時 3月17日～22日

場所 公民館 1階ロビー

連絡先 長田090(493) 5493

## 国際友好会 WINGの会

3月のWING異文化コミュニケーションの会は、一橋大生の方井さん、大石さん、柴田さんによる、社会的課題が顕在化してきた中国の今の現地調査報告です。

日時 3月19日(木)夜6時半

場所 一橋大学 国際交流会館

連絡先 杉本090(9100) 1316

## 高校生が自衛隊訓練?! 学習会

都立高校生が、自衛隊駐屯地で宿泊防災訓練をしています。その目的と内容、都教委の意図などを詳しく調べた講師のお話をもとに平和と教育について考えます。

日時 3月20日(金)夜7時～9時

場所 スペースF 中3の11の6

連絡先 スペースF(573) 4010

## 春季ソフトテニス市民大会

参加資格は市内在住、在勤、在クラブ、参加費500円(高校生200円)。中学男女3月22日(日)(雨29日)、一般男女・シニア6月7日(日)(雨14日)。申込締切は中学生3月7日(土)一般男女・シニア5月23日(土)

場所 広場テニスコート

連絡先 加藤(572) 4728

## 第2回 住民合同作品展

くにたち分譲富士見台団地の住民による絵画、写真、書、彫刻、押し花、陶芸、手芸などの作品展です。ご来場をお待ちしています。

日時 3月26日(木)～31日(火)

場所 朝10時～夕6時 櫻文堂アートスクエア

連絡先 森(576) 2736

今月の公民館 (3月、4月初)

\*印は参加自由、他は事前申込みが必要です。

- 19日 (木) 夜 日本の外国人労働者  
受け入れ政策を問う
- 22日 (日) 昼 若者たちの学びと  
成長を支えていくこと
- 22日 (日) 昼 \*CINEVOX<sup>シネボックス</sup>公民館映画会  
『バヤヤ王子』  
『おじいさんとてぶくろのお家』
- 24日 (火) ~ \* 「はじめての銅版画」展
- 28日 (土) 昼 \* いざという時のための  
備えと工夫
- 29日 (日) 昼 \* 版画をつくってみよう!
- 4月3日 (金) 朝~にほんご子育てサロン
- 3日 (金) 夜 \* 図書室のつどい  
「報道されない中東の真実」
- 4日 (土) 朝 男性の料理入門・親子版
- 14日 (火) 朝~生活のための日本語講座

第200回くいしんぼクラブ  
シメサさんのセルビア料理  
お得意の家庭料理を習いましょう。  
材料費800円。ふきんとゴミ袋  
をご持参下さい。  
日時 3月28日(土) 昼1時~  
場所 福祉会館 3階料理講習室  
連絡先 八宮(57) 1007

硬式テニス春季大会  
男単・複A B、女単・複A B、  
男・女壮年複、家族混合、男女小  
中学生単。詳細はホームページ参  
照。締切3月12日(木)。申込先 サ  
ンライズ(58) 2441  
日時 4月4日~6月21日  
場所 広場コート  
連絡先 平田(54) 0534



マトリョーシカの会コンサート  
ゲストは歌手の山之内重美さん  
です。ゲスト演奏のほかにも参加  
者全員でロシア民謡やロシアの歌  
を歌います。見やすいカナ付きの  
楽譜もあります。資料代500円。  
日時 3月29日(日) 昼2時~3時半  
場所 公民館 地下ホール  
連絡先 大貫(57) 5214

公民館全面休館のお知らせ

公民館では、平成27年6月から11月にかけて空調設備の入替  
工事を予定しています。工事に伴い、7月から10月の間で、約  
2カ月間の休館を要するほか、会議室等の貸し出しについても  
影響が出る予定です。利用者の皆さんには大変ご迷惑をおかけ  
しますが、何とぞご理解とご協力をお願い申し上げます。  
なお、休館期間の詳細については、分かり次第、公民館だよ  
り、市報くにたち、市ホームページ等で随時お知らせします。

公民館図書室  
休室のおしらせ

3月9日(月)から12日(木)まで  
本の点検・整理のため休室します。  
\*新聞は、朝9時~夕方5時の間、閲覧できます。  
(3/10~3/12)

〈サークル訪問200〉  
美術サークル WA(わ)

三々五々、集まって来て、机上  
にモチーフを置き、描き始める。  
野菜や小物、自分で撮った写真な  
どを見て、鉛筆やパステル、水彩  
絵の具などで描いてゆく。題材や  
材料はさまざままで何をテーマに描  
くのか興味深く、面白い。  
絵を描くことが好きで集まって  
きた皆さんはとてもフランクで、  
親しみやすく、おしゃべり好きで  
あった。

その雰囲気は2年前の公民館講  
座「美術ワークショップ」講師の  
降矢洋子先生の素敵な話術と共に  
「皆さんの絵はそれぞれ違ってい  
るのがよい、自由に描いてよい」  
との教え方がとても楽しかったせ  
いかもしれない。講座が終了した  
後、参加者がこれからも絵を描き  
続けようと始まったのが、WA  
(わ)である。  
活動中にも作品展、画廊、仲間  
の作品などについて情報が行き交  
う。さらに数学、音楽と関連して  
絵や自然の持つ心地よさとは?な  
どという話が聞こえてくる。芸術  
の持つ深く深い感覚、思考の話に  
夢中でそれが楽しいようだ。  
下絵を描いている人もいれば、

その時間のうちに完成する人もい  
る。

時間がくれば誰言うともなくそ  
れぞれ作品を見あって、「これが  
いい感じだね」「これはどうした  
の」「奥行きが出ている」などと  
感想を述べ合っている。  
総合美術展に出品したり、作品  
をTシャツにしたりしたが、描く  
こと自体が楽しく、集中して描く  
貴重な時間を持つことが幸せだ  
と言っていたことが印象的だった。  
活動は第一、三日曜日午前、公民  
館。登録メンバー15名。入会金・  
会費は不要。  
連絡先 小宮090(407) 6974  
〈文・写真〉長田利信



個人の感性に任せて