

まなびすと

2024
4月～8月
京都アスニー
アスニー山科

生涯学習講座案内 講演会・実技講座・コンサートなど



古典の日記念 京都市平安京創生館常設展示品「平安京復元模型」
※p1に解説あり

平安京の町並みが一望できる10×11mの
圧巻の復元模型(縮尺1/1000)。

京都市平安京創生館からのお知らせ	1
京都アスニー「習心塾」(令和6年5月開講)／出版物のお知らせ	2
アスニーコンサート	3
アスニー特別講演会／アスニー京都学講座	4
アスニーセミナー／アスニー土曜プログラム講演会	5～7
京都まなびすと会員募集／京都市視聴覚センターからのお知らせ／ 貸会場のご案内	8
アスニーアトリエ／アスニーコーラス	9～12
京(みやこ)まなびいニュースレター	13～14
アスニー山科	15～17
京都アスニー生涯学習講座のお申し込み・お問い合わせ	裏表紙



p13～14
「京まなびいニュースレター第37号」

■10年後も20年後も元気に！
「歩く」から始める 健康習慣

■京都市社会教育委員のコラム
「体を動かすスタートアップ」

佐竹 美都子 氏

京都市平安京創生館からのお知らせ

企画展 入場料無料

文化庁京都移転記念企画展

「紫式部が生きた平安時代の暮らし」

監修：鳥居本 幸代氏（京都ノートルダム女子大学 名誉教授）

会期：令和5年12月16日（土）～令和6年6月14日（金）

紫式部が『源氏物語』『紫式部日記』を著した時代は、豪華絢爛な宮廷文化が花開いていた。独特の美的センスで調えられた装束、豊富な食材が工夫を凝らして調理された食事など、平安時代の暮らしを紐解く。



「平安時代の食事の手がかりとなる神饌」
(監修者撮影)

京都市平安京創生館 復元模型製作30周年記念企画展

「みやこの変遷と都市計画を考えるー平安京に至るまでー」

監修：國下 多美樹氏（龍谷大学 文学部歴史学科 文化遺産学専攻 教授）

会期：令和6年6月下旬～令和6年12月下旬（予定）

平安京は、古代律令国家の到達点ともいえる都市計画をもった「みやこ（都）」でした。本企画展示は、飛鳥の宮殿から平安京に至る、およそ200年間の都の変遷と都市計画の歴史を考えます。



「平安京復元模型」
(京都市平安京創生館展示、京都市歴史資料館蔵)

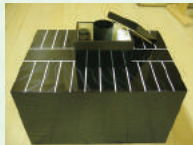
常設展

平安時代の暮らしと文化 体験コーナー

平安貴族の装束「^{うちき}袷^{かりぎぬ}」・「^{いご}狩衣」を自由に着て、記念撮影ができます。また、平安貴族の遊び（^{はんすごろく}困碁^{かいあわ}・盤双六^{へんつぎ}・貝合せ）も体験できます。平安時代の暮らしと文化にふれてください。

※混み合う場合がございます。譲り合ってのご利用をお願いいたします。

※装束は身長150cm以上の方から着用いただけます。



盤すごろく



貝合せ



偏碁



表紙解説 『平安京復元模型』

朱雀大路を中心とした平安京（東西4.5km・南北5.2km）の姿が一目でわかる1000分の1スケール、国内最大級規模を誇る復元模型。平安建都1200年を記念して1994年に歴史学や建築学の研究成果を結集して作成された。

古典の日記念 京都市平安京創生館

入場料無料

お問い合わせ：京都アスニー2階事業係
TEL.075-812-7222

場 所：京都アスニー1階 開館時間：午前10時～午後5時（入場は午後4時50分まで）

休館日：火曜日（祝日の場合は翌平日）・年末年始 ※開館時間・休館日等を変更する場合があります。

詳しくはホームページをご確認ください。団体見学をご希望の方は、2週間前までにご相談ください。

午前10時から午後4時50分までの間は、案内ボランティアによる解説を行っています。史跡探索や歴史学習の拠点として、ぜひご利用ください。

NEW

京都アスニー「習心塾」

令和6年
5月開講

事前申込み制

3月11日(月)午前10時受付開始
※申込み多数の場合は抽選

千 玄室所長からのメッセージ

京都アスニーの講座には多くの市民が聴講され、熱心に勉強していただき、所長としても嬉しく存じております。

そこで、「折角受講いただくのであれば、『塾』的なものを創り、京都についてあらゆる角度から勉強していただければどうか」という考えに至りました。規定の受講回数を満たせば、修了証を授与させていただきます。

皆さん、『習心塾』で今まで知らなかった『京都』を学んでみませんか。

京都市生涯学習総合センター所長・茶道裏千家十五代・前家元 千 玄室



5月16日(木) 開講式

「世界に伝えよう日本文化」

お茶席体験

千 玄室

(京都市生涯学習総合センター所長 茶道裏千家十五代・前家元)

鈴木 宗博 (裏千家教授) 他

6月6日(木) 「京都の始まりは平安京」

井上 満郎 (京都市歴史資料館館長)

7月25日(木) 「茶の湯の歴史と利休宗易の創意」

伊住 宗禮 (茶道総合資料館副館長)

9月12日(木) 「平安びとの心で読む『源氏物語』と『蜻蛉日記』～貴人の妻の現実～」

山本 淳子 (京都先端科学大学教授)

10月10日(木) 「平安京復元模型製作30周年の秘話」

山田 邦和 (同志社女子大学現代社会学部教授)

12月16日(月) 「いけばなの歴史と伝統から京都を知る」

池坊 専好 (華道家元池坊 次期家元)

修了証授与

講演タイトルは都合により変更する場合があります。

日 程 原則木曜日 いずれも午後2時～(2時間程度)

会 場 京都アスニー 3階 研修室

募集定員 40人程度

受講料 **12,000円** (初回に一括でお支払い下さい。)
※現金またはPayPay(残高払い)でお支払いいただけます。
※当塾の都合以外での受講料の返金はできません。

修了証

全6回中4回以上参加された受講生には修了証を授与します。

事前申込み制

来館、ホームページ(インターネット)、FAXからの申込み
申込み受付期間: 令和6年3月11日(月)～4月15日(月)

※FAXの場合には、京都アスニー「習心塾」入塾希望と明記のうえ、氏名・住所・電話番号を必ず記入して下さい。
※申込み多数の場合は抽選となります。

入塾いただける方には、4月22日(月)までにメール等でご連絡します。



京都アスニーのオリジナル出版物

【販売場所】京都アスニー(郵送もいたします※送料は別途必要)

【お問い合わせ】京都アスニー 2階事業係 TEL.075-812-7222へ



源氏物語と平安京

平安京と王朝びとの暮らしについて解説。
絵巻物などの資料を多数掲載。
オールカラー、A4版
1,020円(税込)



よみがえる古代京都の風景

平安京周辺の発掘調査をもとに描かれた復元イラストを収録!!
画・文 梶川敏夫、令和4年3月発行
オールカラー、A4版
1,650円(税込)



平安京図会

史跡散策の巻
復元模型の巻
源氏物語の巻
(3巻1組)
550円(税込)

令和6年4月に改訂予定



京都通の文化誌 創造する市民

千玄室氏(茶道裏千家前家元)と井上八千代氏(舞踊家・京舞井上流五世家元)との対談など
第118号 令和5年10月発行
300円(税込)



平安京百景

京都市平安京創生館展示図録
I 平安京創生館展示解説
II 平安京のようす
III 復元模型でめぐる京都
IV 重層する京都
オールカラー、A4版
1,980円(税込)

好評発売中!

詳しくはコチラ↓





～本格的な音楽をより身近に～ 一流の音楽を楽しめる、アットホームな演奏会です。

定員 350名 **入場料** 1,200円(小・中学生、高校生は800円)※税込価格

会場 京都アスニー4階ホール **予約制** ご予約・お問い合わせは **TEL.075-812-7222** ※開催前日までにご予約ください

※入場料は当日13時より会場の受付にてお支払いください。キャンセルの際は開催前日までにご連絡をお願いします。

※チケットの事前販売はいたしません。※各種招待券をお持ちの方も必ず事前にご予約ください。

※今後の状況に応じて変更・中止となる可能性があります。また、親子でお越しの方(小・中学生が同伴の場合)、障害のある方、まなびすと会員の方には割引制度があります。詳しくは広報チラシをご覧ください。※小学生は必ず保護者同伴です。

4月20日(土)

14:00開演

eRika 春のヴァイオリン 演奏会

ヴァイオリン：eRika ピアノ：鈴木愛子/佐竹裕介

サン＝サーンス/あなたの声に心は開く クライスラー/メロディ パガニーニ/カンタービレ 他

5月11日(土)

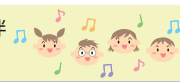
14:00開演

はもりべ 男声デュオで聴く、唱歌・童謡・日本の歌 HAMORI-BE 『尋常小学唱歌』を歌う

HAMORI-BE (テノール：中川公志・小原有貴) ピアノ：武田直子

人形 鯉のぼり 故郷 他

小学生未満の小さなお子様も保護者同伴の上、700円でご入場いただけます。



6月1日(土)

14:00開演

*アスニーコンサート200回記念

京都和洋音楽集団《絆 きづな》による200回記念コンサート

フルート：大嶋義実 ソプラノ：浦田恵子 よし笛：呉山平煥 箏：福原左和子 ピアノ：西脇小百合

ジョン・海山・ネプチューン/扇花 佐藤聰明/魂招琴 中村典子/きづな(200回記念委嘱作品) 他

7月6日(土)

14:00開演

フルート・チェロ・ハープによる「煌めくフランス音楽」

フルート：清水信貴 チェロ：斎藤建寛 ハープ：松村衣里

ダマーズ/トリオ ラヴェル/亡き王女のためのパヴァーヌ ラヴェル/ソナチネ 他

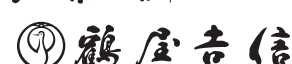
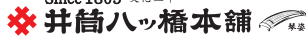
【安全・安心のコンサート開催のために】

●場内の換気のため、扉を開けて実施する場合があります。ご理解ご協力をお願いいたします

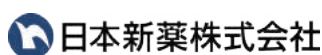
～アスニーコンサートは多くの企業・団体のご協賛により開催しています～



Since 1805 文化二年



すぐに、期待以上のこと。Can Do!



皆様のご来場をお待ち申し上げます(五十音順)

受講
無料

アスニー 特別講演会

定員:400名

時間:10:00~11:30

会場:京都アスニー4階ホール

金曜日開催

先着順・予約不要

※満席の場合は入場できません

毎回、京都が誇る歴史・文化・伝統芸能などをはじめ、健康・防災・環境・人権など様々な分野の専門家を講師にお招きして実施している無料講座です。

4月12日(金)

「京都を築いた渡来人—五世紀という時代—」

京都市歴史資料館館長 井上 満郎

4月19日(金)

「賀茂社の祭礼と源氏物語」

一般財団法人賀茂県主同族会理事長 堀川 潤

5月10日(金) 京都市社会教育委員による「京まなびミーティング」

「桓武天皇即位の経緯」

学校法人立命館理事補佐・立命館大学文学部特命教授
本郷 真紹

5月17日(金) 京都市社会教育委員による「京まなびミーティング」

「多様性を重んじる新たな学びの場の創造」

京都精華大学前学長・人間環境デザインプログラム教授 ウスビ・サコ

6月7日(金) 大谷大学連携講座

「死者とのつながり ~「継続する絆」を考える~」

大谷大学社会学部現代社会学科講師 後藤 晴子

6月28日(金) 京都市立芸術大学移転記念講座

「祇園祭の懸装品

~鶏鉾、鷹山のプロジェクトに関して~ (仮題)」

京都市立芸術大学教授 吉田 雅子

*アスニー特別講演会は、月に2・3回、金曜日に実施いたします。

上記以外の開催日程・詳しい内容につきましては、順次チラシ・ホームページでお知らせいたします。

最新の開催情報をご確認いただき、ぜひ足をお運びください。

受講
無料

アスニー 京都学講座

定員:200名

時間:14:00~16:00

会場:京都アスニー3階 第8研修室

※講座により、場所と曜日・時間が違う場合あり

先着順・予約不要

※満席の場合は入場できません

アスニー京都学講座は、京都の豊富な歴史資料・文化資料・考古資料にもとづいて実施する講座です。どうぞお楽しみに！

4月27日(土)

「平安京の中の『齋宮』—伊勢齋王の邸宅—」(公財)京都市埋蔵文化財研究所 松吉 祐希

京都市考古資料館文化財講座 連続講座「紫式部の平安京」第3回



伊勢神宮に仕えた、齋王。源氏物語には、六条御息所が齋王となった娘と共に、伊勢へ下る姿が描かれています。その齋王の邸宅「齋宮」と記された土器が平安京の邸宅で見付かりました。講座では、平安京内の「齋宮」の暮らしに迫ります。

5月25日(土)

「平安京の瓦作りとその変容」(公財)京都市埋蔵文化財研究所 古閑 正浩

京都市考古資料館文化財講座 連続講座「紫式部の平安京」第4回



古代における瓦は、主に宮殿・役所・寺院に用いられていました。ここでは、遷都から10世紀頃までの瓦作りとその変容をたどります。都を造営し、維持していく仕組みから、社会や時代性にふれてみます。

6月22日(土)

「道長の子・藤原頼通の邸第『高陽院』

~平安京左京二条二坊調査成果から探る~」(公財)京都市埋蔵文化財研究所 西田 倫子

京都市考古資料館文化財講座 連続講座「紫式部の平安京」第5回



高陽院は、平安京左京二条二坊九・十・十五・十六町の四町を占めたとされる、関白藤原頼通の邸第です。寝殿の四周に池を配す豪邸であったと伝えられています。発掘調査では、当時の様子を知ることのできる中島や景石の遺構も見つかっています。調査成果から、高陽院について考えてみたいと思います。

7月27日(土)

「御土居の新知見

—御土居の堀は障子堀だった?!—」(公財)京都市埋蔵文化財研究所 松吉 祐希

京都市考古資料館文化財講座



御土居は、豊臣秀吉が造った京都の街を囲む土塁と堀です。数か月で造ったとされる御土居ですが、場所によりその構造に違いがあることが近年の発掘調査から分かってきました。講座では、御土居の実像に迫ります。

8月31日(土)

「京都市内の祭礼行列にみる鼓笛隊」

京都市文化財保護課 今中 崇文



京都市内のいくつかの神社の祭礼行列には、幕末維新期の軍楽隊に起源を持つ、鼓笛隊の姿が見られます。これら鼓笛隊の京都市内における伝播と現状についてご紹介します。

※詳しい内容は、京都アスニーのホームページ(京都学)等でご案内いたします。

※諸事情により、「アスニー京都学講座」を中止または延期する場合があります。当日の「アスニー京都学講座」開催有無については、京都アスニーのホームページ(京都学)等でご確認ください。



様々なテーマで、より専門的な内容を学んでいただける教養講座として、「最高最新の内容を分かりやすく」をモットーに開講しています。受講料は**840円**です。(京都まなびすと会員は**740円**です)※いずれも税込価格

アスニーセミナーの予約についてのお知らせ

各月の予約受付開始日をご確認ください。(京都アスニーホームページからもご予約いただけます。)

※耳の不自由な方対象の手話通訳・要約筆記をご希望の方は、開講日の10日前までにご相談ください。

留意点

- (1)受付は申し込み先着順です。開催日前日までにご予約ください。講座当日のインターネット予約も無効となります。
- (2)予約されたセミナーを欠席される場合はお早めにご連絡ください。無断キャンセルは他の方のご迷惑になりますので、固くお断りいたします。皆様のご協力をお願いいたします。
- (3)会場は、開催日当日、1階エレベーター前の掲示をご確認ください。当日の開始時刻を過ぎてもお越しにならない場合は、ご入場いただけない場合があります。あらかじめご了承ください。
- (4)定員の記載のないものは、先着350名。

4月・5月の講座予約は、**3月1日(金)午前10時**から受付開始

<p>4月19日(金) 14:00～16:00</p> <p>源氏物語とその時代背景 —前時代と同時代の人物との関わり—</p> <p>帝塚山大学 名誉教授 清水 婦久子</p>	<p>源氏物語は前時代の出来事を準拠として作られています。主人公光源氏は、嵯峨天皇の皇子・源融と醍醐天皇の皇子・源高明、菅原道真・在原行平などの人物を基にして造型されています。一方、同時代の一条天皇やその皇子、藤原道長とその娘たちも、物語の内容に深く関わっています。今回は、物語の内容と歴史上の人物との関わりについて具体的にお話しします。</p>
<p>4月26日(金) 14:00～16:00</p> <p>紫式部と近江・越前 ～平安女性が体験した琵琶湖旅路～</p> <p>淡海歴史文化研究所 所長/長浜市曳山博物館 館長 太田 浩司</p>	<p>今年のNHK大河ドラマは、『源氏物語』の作者紫式部の生涯を描く『光る君へ』です。紫式部・平安時代と来たら、さすがに近江とは無縁だと思われるかもしれませんが、ところが、式部の生涯を読み解くと、父の赴任地・越前との往復の途上、船上や街道において、琵琶湖岸や越前国府があった武生周辺の地を見聞しています。式部の近江から越前の旅を、彼女が詠んだ歌から探り、関連する史跡を紹介します。</p>
<p>5月10日(金) 14:00～16:00</p> <p>紫式部の恋 ～『源氏物語』作家として～</p> <p>京都先端科学大学 教授 山本 淳子</p>	<p>紫式部は藤原道長と恋仲だったとされていますが、その風聞は、紫式部が深夜、道長に局を訪問されたという『紫式部日記』の場面に端を発しています。果たして二人は思い合っていたのでしょうか？今回は『紫式部集』にも目を配り、紫式部の道長への気持ちを推測してみます。</p>
<p>5月17日(金) 14:00～16:00</p> <p>雷と雷雲が放つ不思議な光の謎を追い！</p> <p>京都大学大学院理学研究科 准教授 榎戸 輝揚</p>	<p>雷は身近な自然現象ですが、まだわからないことがたくさん残されています。この講義では、雷や雷雲から見つかったガンマ線という、エネルギーの高い光の観測を通して見えてきた、新しい雷の姿を紹介します。</p>
<p>5月24日(金) 14:00～16:00</p> <p>長屋王の実像</p> <p>奈良文化財研究所 都城発掘調査部 平城地区史料研究室長 馬場 基</p>	<p>圧倒的な王族の血筋を誇りながら、なぜ咲く花の匂う天平の奈良の都で「光れなかった」のか。「長屋王」という奈良時代初期の高級貴族について、「光る」ことができた藤原氏との対比を交えつつ、この疑問に迫ります。</p>
<p>5月31日(金) 14:00～16:00</p> <p>藤原道長 ～エピソード(逸話)から振り返る人物像～</p> <p>京都産業大学 日本文化研究所 上席特別客員研究員 小嶋 一郎</p>	<p>文化史・美術史の年代のひとつに「藤原時代」があります。政治年代では、平安時代中期から後期を指すのですが、この歴史用語の由来が藤原道長と頼通親子が築いた、摂関政治の絶頂期にあたります。飛鳥時代に、藤原鎌足を始祖とし、脈々と続く藤原氏の黄金時代を築いた道長という人物にスポットをあて、権謀術数渦巻く朝廷を、いかに渡り歩いたか、その人物像に迫ります。</p>

6月の講座の予約受付は、**4月10日(水)午前10時から受付開始**

<p>6月7日(金) 14:00～16:00</p>	
<p>平賀源内の事蹟と9度目のブーム —最新の研究成果にもとづいて—</p> <p>大阪商業大学大学院 地域政策学研究所 教授/経済学部 教授 石上 敏</p>	<p>1780年の獄中死以来、社会が大きく移り変わる時期に源内ブームが訪れます。9度目のブームを迎えている現在、源内のどのような事蹟や評判が私たちの興味を惹いているのでしょうか。最新の研究成果にもとづいて報告いたします。</p>
<p>6月14日(金) 14:00～16:00</p>	
<p>幕末京都の政治環境 —薩摩・土佐藩士、新選組の居場所と行動—</p> <p>京都産業大学文化学部 准教授/明治維新史学会 理事 笹部 昌利</p>	<p>幕末の京都はまさに政治動乱の場となりました。上京してきた藩士や浪士たちは、どこにいて、どこで政治活動に当たっていたのでしょうか。彼らを受容した場・空間の性格もふまえながら、薩摩藩、土佐藩、新選組の政治行動について再検討します。</p>
<p>6月21日(金) 14:00～16:00</p>	
<p>仏教はなぜこれほど多様化しているのか</p> <p>花園大学文学部 特別教授 佐々木 閑</p>	<p>日本の仏教を見ると、様々な宗派があり、それぞれに違った教えを説いています。お釈迦様という一人の人物が創設した仏教が、なぜこれほどまでに多様化したのか。この「仏教多様化」の謎を、インドや中国にまで遡って歴史的に解明していきます。</p>

7月・8月の講座予約は、**5月8日(水)午前10時から受付開始**

<p>7月5日(金) 14:00～16:00</p>	
<p>古代の鏡</p> <p>龍谷大学文学部 教授 杉山 洋</p>	<p>主に奈良時代の鏡の話をさせていただきます。古墳時代の鏡は権力の象徴として珍重されますが、奈良時代には姿見としての機能も見られるようになり、さらに多様な展開を遂げます。こうした多様性や製作技法を中心に、古代の鏡の存在に迫ります。</p>
<p>7月12日(金) 14:00～16:00</p>	
<p>京都市平安京創生館企画展開連講座 みやこの変遷と都市計画 —平安京に至るまで—</p> <p>龍谷大学文学部 教授 國下 多美樹</p>	<p>日本の古代都城である「みやこ」は、飛鳥宮から平安京に至るまでどのように遷り変わったのでしょうか。考古学、文献史学の成果に学びながら、古代の都市計画という視点からこの問題を考えたいと思います。</p>
<p>7月19日(金) 14:00～16:00</p>	
<p>公家の戦国時代</p> <p>京都橘大学文学部 教授 尾下 成敏</p>	<p>戦国時代を語る際、天皇に仕える公家たちは通常なら脇役的な位置に据えられます。また彼らが登場しないこともあります。今回の講演では彼らを主役的な位置に据えて、公家と戦国時代の文化、公家と戦国大名との関係を取り上げます。</p>
<p>7月26日(金) 14:00～16:00</p>	
<p>福井の恐竜研究からわかる、恐竜の進化</p> <p>福井県立大学恐竜学研究所 助教 今井 拓哉</p>	<p>世界中の恐竜研究者が、恐竜の進化の過程を解き明かすために発掘を行っています。実は“恐竜王国”と呼ばれる福井の恐竜発掘でも、多数の重要な化石が発見されています。この講義では、恐竜の進化の謎に、福井発の最新研究から迫ります。</p>
<p>8月2日(金) 14:00～16:00</p>	
<p>古今和歌集の和歌を読む</p> <p>大阪大学大学院 人文学研究科 教授 滝川 幸司</p>	<p>古今和歌集は、日本文学史上初の勅撰和歌集です。10世紀初頭に編纂された本集は、その後の文学に大きな影響を与えました。本講座では、いくつかの和歌を取り上げて読解します。その上で表現の特徴について考えたいと思います。</p>
<p>8月23日(金) 14:00～16:00</p>	
<p>イスラームの歴史的展開</p> <p>京都女子大学文学部 教授 谷口 淳一</p>	<p>今日の世界で四人に一人が信仰するイスラームという宗教を理解するために、7世紀のアラビア半島における創始から世界各地へ拡大していった歴史をたどりつつ、その教えの成立と展開を歴史学の視点から考えます。</p>

連続講座

連続講座の予約は、**3月1日(金)午前10時から受付開始** 1回ごとの受講も可能です。

<p>『平家物語』を読む</p> <p>京都大学 名誉教授 上横手 雅敬</p>	<p>5月13日(月) 6月10日(月) 7月 8日(月)</p> <p>14:00~16:00</p> <p>『平家物語』を時間をかけて精読します。関連して日本史上の重要事項を適宜取り上げます。京都で『平家物語』を読む利点も生かしたいと思います。今回は平重盛の死をめぐる諸問題を取り上げ、種々の観点から考察します。</p> <p>定員/200名 テキスト/『平家物語』上巻 佐藤謙三/校注(角川ソフィア文庫)定価:792円(税込)(販売あり)</p>
<p>古文書を読んでみよう</p> <p>同志社大学 嘱託講師 宇野 日出生</p>	<p>4月10日(水) 5月 8日(水) 6月12日(水) 7月10日(水)</p> <p>10:00~12:00</p> <p>①中世~近世の古文書を読む 1 ②中世~近世の古文書を読む 2 ③中世~近世の古文書を読む 3 ④中世~近世の古文書を読む 4</p> <p>定員/100名 テキスト/講読の古文書と解説は、毎回配布いたします。</p> <p>中世~近世の古文書を一点ずつ詳しく読み込んでいきたいと思っています。文字や読み方はもちろんですが、時代背景や差出人・受取人らの気持ちに至るまで、踏み込んでみたいと思います。古文書のもつ魅力を、皆さんと共に味わいたいと思っていますので、どうぞ気軽にご参加ください。心よりお待ちしております。</p>
<p>絵で読む『伊勢物語』</p> <p>関西大学 名誉教授 京都光華女子大学 名誉教授 山本 登朗</p>	<p>4月24日(水) 5月22日(水) 6月26日(水) 7月24日(水)</p> <p>14:00~16:00</p> <p>①いろいろな女性たち ②藤の花と布引の滝 ③竜田川 ④斎宮</p> <p>定員/100名 テキスト/『絵で読む伊勢物語』山本登朗/著(和泉書院)定価:1,650円(税込)(販売あり)</p> <p>『伊勢物語』の講座もいよいよ最終段階。とても有名な話や、あまり知られていない話、テキストに取りあげられていないけれどぜひ読みたい話は補助プリントで取りあげながら、この物語の多彩な世界をご紹介します。</p>
<p>平安時代の京都を歩く ~街並みと風俗を観察する~</p> <p>歴史学者 往還塾 塾長 五島 邦治</p>	<p>5月23日(木) 6月27日(木) 7月25日(木) 8月22日(木)</p> <p>10:00~12:00</p> <p>①朱雀門から羅城門へー柳桜をこきまぜてー ②神泉苑と御霊会ー籠の棲むところー ③内裏の内外ー桐壺更衣の通った道ー ④貴族の邸宅の内部ー小野宮邸ー</p> <p>定員/200名</p> <p>平安時代の京都の街は、現代の京都とは景観や人々の風俗がまったく違いました。そんな街を現代の私たちが歩いてみると新しい発見があるにちがひありません。大路小路の景観と風俗、宮殿・堂舎や庭園の内部、そしてそこに暮らす人々の生活まで覗いてみましょう。</p>

アスニー土曜プログラム講演会

アスニーセミナー連続講座『平家物語』を読む200回記念特別講演

事前予約制

3月1日(金)午前10時 受付開始

第一部 13:30~14:30

講演「頼朝と義経」



上横手 雅敬
京都大学名誉教授

第二部 14:40~15:40

平曲演奏

曲目: 祇園精舎、敦盛最期、
那須与一、先帝御入水



荒尾 努
平曲弾き語り奏者

4/6(土)

13:30~15:40
(13:00開場)

会場 京都アスニー4階ホール(京都市生涯学習総合センター)

受講料 1,000円(税込) ※本講座は、「京都まなびすと」会員の割引対象外です。

定員 350名

申込方法 事前予約制

◆来館・電話・ホームページ申込:4月5日(金)まで

※事前予約制です。前日までにお申し込みください。

※定員に達した時点で、予約受付を終了いたします。



「京都まなびすと」<京都アスニー友の会>入会のご案内

セミナー受講料が割引になる「京都まなびすと」会員制度をご活用ください！

皆様の生涯学習を支援するため、4つの特典をお付けした「京都まなびすと」会員制度を設けています。ご入会を心よりお待ちしております。



- 年会費：2,100円(税込)
- 会員期間：4月から翌年3月まで
- 入会：随時受付中

特典2・3をご利用の際は、必ず会員証をご提示ください。
会員の皆様のみご利用いただけるアスニーセミナー利用券(講座1回分740円)を追加でお買い求めいただけます。

お問い合わせ

京都アスニー2階事業係 TEL. 075-812-7222

新規会員募集中！
令和7年3月まで有効です

特典① アスニーセミナー利用券
講座3回分贈呈

特典② アスニーセミナー
100円割引

特典③ アスニーコンサート
100円割引

特典④ 「まなびすと 生涯学習講座 案内」
(年3回発行)を希望者へ**送付**

京都市視聴覚センターからのお知らせ



アスニーシネマ~懐かしの映画鑑賞会~

約500タイトルの作品リストから、参加者のご意見を参考に選定した映画を上映しています。どうぞ、お気軽にお越しください。

4月27日(土)
終着駅

入場
無料

1953年/イタリア・アメリカ作品/
72分/モノクロ/字幕スーパー
監督：ヴィットリオ・デ・シーカ
出演：ジェニファー・ジョーンズ
モンゴメリー・クリフト
上映時間：10:00~14:00~
※1日2回上映
*以降は下記の日程で実施します。
上映作品は未定です。



5月25日(土)、6月22日(土)、
7月27日(土)、8月24日(土)

シネマお問い合わせ

京都アスニー2階 TEL 075-802-5100

アスニー子どもコンサート・キッズシネマ

子どもたちによるコンサートとアニメ上映鑑賞会です。
ご家族でお気軽にお越しください。

4月13日(土)【アニメ】
1ねん1くみ
1ばんワル ほか

入場
無料

上映時間：14:00~(約66分)
*以降は下記の日程で実施します。
上映作品は未定です。
5月18日(土)、6月8日(土)、
7月13日(土)、8月10日(土)



視聴覚教材の貸出

当センターでは、市内で活動している町内会・子ども会・サークル・園などを対象にDVD・16mmフィルム・VHSの貸出を無料で行っています。映写機材も無料です。
※ただし団体登録が必要です。



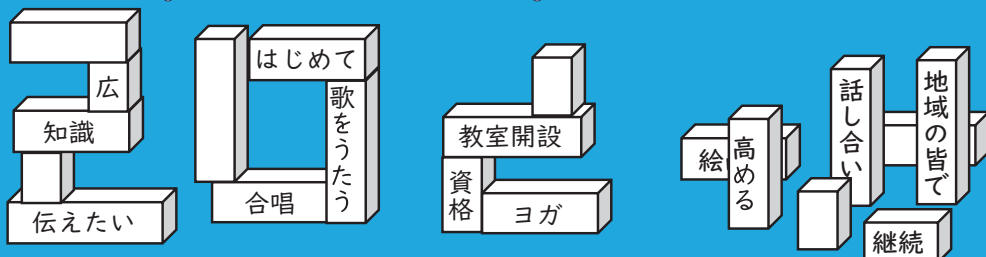
映像資料を京都市視聴覚センターのホームページから検索できます！
<http://kavc-kensaku.jp/kyotoavc/index.html>

京都市視聴覚センター

教材貸出/団体登録問い合わせ

京都アスニー1階 TEL 075-802-3139

2024年はどういう年にする？



どう組み立てよう

貸会場をお探しなら京都アスニー TEL:075-802-3141

HP: <https://asny.ne.jp>

[🔍 京都アスニー]で検索、または右の二次元コードから



受付時間：平日 9時から19時/日祝 17時まで 休館日：火曜(祝日の場合は翌平日)



楽しい雰囲気の中でしっかりと基礎から学べる実技の講座です。皆様でお誘いあわせてご参加ください。

開催日の1週間前までにご予約ください。当日受付分を除き、受講料は開催日に一括でお支払いください。受講料の返金はできません。見学をご希望の方は、事前に京都アスニー2階事業係までお尋ねください。また、申込者が少ない場合は開講しないこともありますので、あらかじめご了承ください。各講座の第2日目以降からのご参加も可能です。ただし、受講料は一括でお支払いいただけます。京都アスニーでのアスニーアトリエ受講料は現金またはPayPay(残高払い)でお支払いいただけます。*教材費は現金払い

美術・工芸・書道	油絵 瓜生山学園京都芸術大学 客員教授 木村 克朗 助教 木村 静枝	4/8～8/26 ※4/29、5/6・13、7/15、8/12は休講 月曜日 全16回 午前コース 9:30～12:00 午後コース 13:30～16:00 油絵以外の画材でも参加できます。	受講料: 33,440円 (税込)(モデル料含む) 画材等の販売はありませんので、カリキュラムに応じて各自ご持参ください。 材料費: 500円 (税込) ※モチーフ代、全16回分 定員: 各25名 ※カリキュラム、持参品はホームページ等でご確認ください。		
	NEW 水彩画 創画会会友 京都日本画家協会会員 田中 翔子	4/22～6/10 ※4/29、5/6は休講 月曜日 全6回 14:00～16:00 描きたいものは何でしょうか。水彩絵具で表現し描いてみませんか。本講座は、一般的に水彩画で使われる道具にふれていきながら、技法を元に様々な色使いと、描きたいものの感じが出るように楽しく作品を作ります。	受講料: 9,900円 (税込) 材料費: 1,050円 (税込) ※水彩紙、モチーフ代、全6回分 定員: 15名 持参品: 透明水彩絵具(例:ホルベイン製など)、水彩筆(細・太)、パレット、鉛筆、消しゴム、筆洗、古タオル、エプロン		
	和紙ちぎり絵 辻が華和紙ちぎり絵・辻が華会 会長 辻井 華洲 助教 辻井 華清	4/24～7/3 ※5/1は休講 水曜日 全10回 10:00～12:00 日本伝統の和紙をちぎって貼る……。シンプルな技法でどなたでも楽しめます。まずは和紙のてざわり、色彩、風合いをお楽しみください。	受講料: 11,000円 (税込) 教材費: 8,000円 定員: 20名 持参品: 筆記用具、ガーゼ、空き容器(のりを溶かす用) ※教室内で専用の道具の販売があります。	 	
	リニューアル はじめてつくる 布えほん&布おもちゃ 布おもちゃ TA-TAN 大江 委子	4/25、5/9・23、6/6・27 木曜日 全5回 10:00～12:00 筒からネコが出たり隠れたりする「プチいないいないばあ」の布おもちゃや、こぶためきつねこが「いないいないばあ」をする12センチ角の布えほんを作りましょう。布おもちゃは他にもお選びいただけます。布えほんは一部を除いて、縫わずに貼るだけでもかまいません。	受講料: 8,250円 (税込) 教材費: 4,600円 (税込)(キット代) 定員: 10名 持参品: 縫い針、まち針、白の縫い糸、布が切れるはさみ		制作イメージ
	陶芸 龍山窯 山本 龍山 助教 山本 秀世	①Aコース(前期) 5/8・15・29、6/12 ②Bコース(後期) 6/26、7/3・17・31 水曜日 全4回 13:30～15:30 ③Cコース(基礎) 5/25、6/8・15・22、7/13・27 土曜日 全6回 13:30～15:30	受講料: ①② 6,600円 (税込) ③ 9,900円 (税込) 教材費: ①② 500円 ③ 1,000円 定員: 各35名 持参品: エプロン		
書道 日展作家 鈴木 祥光 助教・日展作家 寺本 妙	5/9～7/11 木曜日 全10回 10:00～12:00 古典臨書から創作まで 初心者大歓迎	受講料: 16,500円 (税込) 定員: 40名 持参品: 硯、墨、筆、紙等 初日に販売あり お手本はお渡しします。			
水墨画 画家(京都日本画家協会) 加藤 勝海	5/9～7/11 木曜日 全10回 14:30～16:30 伝統的画材である墨・紙・筆に親しみ、身の四季折々のモチーフを描いてみましょう。急がず気負わず自分のペースで水墨画を楽しみましょう。	受講料: 16,500円 (税込) 定員に余裕のある場合は、1回 2,060円 (税込)で当日受付も行います。 定員: 40名 持参品: 筆洗、紙入れ、大きめの筆、硯(中位の大きさ)、紙(にじみの少ないもの、半切の1/3位)、黒墨、文鎮、下敷、絵皿3枚、雑巾1枚(筆拭き) 2回目に販売あり ※初めての方へ…初日は道具を無料で貸出しておりますので、何も持たずにご参加可能です。			

お申し込み・お問い合わせは **TEL.075-812-7222 FAX.075-803-3017** までお願いします。
 FAX で申し込まれた方への確認のご連絡はしておりません。ご了承ください。

<p>NEW</p> <p>グラスリツェン ガラス工芸作家 元銅駝美術工芸高校教諭 梅林 敬藏</p>	<p>5/10～6/28 金曜日 全8回 10:00～12:00 お皿やグラスにダイヤモンドポイント(工業用)ペンで表面を削るように手でコツコツと絵を描いていく、ヨーロッパに古くから伝わる工芸技法です。イニシャルを刻む皿からスタートします。</p> <p>受講料: 13,200円 (税込) 教材費: 2,500円程度 (ガラスプレート代) ※ダイヤモンド針・ホルダーセット/3,500円 (教室でご用意しますので初回にお支払いください) 定員: 10名</p>	 <p>制作見本</p>  <p>講師作品</p>
<p>篆刻 日展作家・現代の名工・京の名工 前川 五風 日展作家・読売書法会幹事 前川 峰雲</p>	<p>Aコース (指導/前川 五風) 5/17・31、6/14・28、7/19 Bコース (指導/前川 峰雲) 5/24、6/7・21、7/5・12 初めて受講される方は、Bコースでお申し込みください。 金曜日 全5回 14:00～16:30</p>	<p>受講料: 8,250円 (税込) 材料費: 2,500円 定員: 各25名 持参品: 鉛筆、消しゴム、古布、古歯ブラシ、ティッシュペーパー ※初めての方へ…専門道具を初日のみ無料で貸出します。</p>  <p>大象無形</p>
<p>趣味</p> <p>フラワーアレンジメント 花芸安達流専任教授 川本 陽暲</p>	<p>5/8・22、6/12・26、7/10・24 水曜日 全6回 13:30～16:00 5/8 フリースタイルブーケ 5/22 葉のアレンジメント 6/12 父の日に 6/26 夏の和花 7/10・24 花アート ※7/10と7/24は2回の受講で一つの作品を作りますので、1回だけの受講はできません。</p>	<p>受講料: 7,920円 (税込) 教材費: 7,200円 (6回分・お花等) 定員に余裕のある場合は、1回につき受講料 1,650円 (税込)・教材費 1,200円 で受付もを行います。開講2週間前までにご予約ください。 定員: 30名 持参品: 花バサミ、カッターナイフ、筆記用具、持ち帰り用袋 ※内容は変更する場合があります。</p>
<p>囲碁 日本棋院京都本部長 藤山 和登</p>	<p>5/20～7/29 ※7/15は休講 月曜日 全10回 ①入門コース 10:00～12:00 ②一般コース 13:00～15:00</p>	<p>受講料: 13,200円 (税込) 定員: 各30名 持参品: ①②赤と黒2種類の筆記用具</p>
<p>礼法・くらし</p> <p>裏千家茶道 (午前コース) 裏千家教授 鈴木 宗博 裏千家准教授 鈴木 宗知 (午後コース) 裏千家教授 村岸 宗紫 裏千家准教授 佐藤 宗英 奥山 宗雅</p>	<p>4/25～7/18 ※5/2・16、7/11は休講 木曜日 全10回 ①午前コース 10:00～12:00 ②午後コース 13:30～15:30 ※お点前は各服点で行います。</p>	<p>受講料: 13,200円 (税込) 教材費: 4,000円程度 (お茶・お菓子) 定員: 各30名 持参品: 帛紗、扇子、懐紙、菓子切、替ソックス (替たび)</p>
<p>簡単和裁と小物 ～くらしの中に活きるきもの～ にっぽん着デザイン研究所代表 横山 ちとえ 助教 上畑 佳子 助教 加藤 まさみ</p>	<p>5/10～7/26 ※6/21、7/12は休講 金曜日 全10回 13:30～16:00 ①入門コース (初心者向け) 和裁の基礎からゆかたをわかりやすく指導 ※10回の講座中に完成できないこともあります。 ②一般コース (経験者向け) 裕長着・羽織など ③デザインコース かんたん着やすいおしゃれなきもの・デザインコートなど</p>	<p>受講料: ①②13,200円 (税込) ③16,500円 (税込) テキスト: 4,000円程度 定員: 各20名 持参品: 【①②③共通】: 運針用布、縫い糸、縫い針、待針、裁断バサミ、糸切りバサミ、へら、指貫、ものさし (10～20cm) など ①ゆかた用生地一反※初回は生地がなくても大丈夫です ②着尺地、八掛地、胴裏地 ③内容によって変わりますのでお問合せください。</p> <p>【基礎講座】「和服に関する基礎」一家紋と礼装のならわし—仕立て方と装い 6/21 金曜日 全1回 13:30～16:00 (内容) きものの種類と礼装の決まりごとについて 受講料: 【基礎講座】 1,650円 (税込) 定員: 25名 持参品: 筆記用具</p>

<p>音楽</p>	<p>箏曲 生田流師匠・京都府視覚障害者協会 岡田 多栄子 梶 寿美子</p>	<p>岡田 多栄子 4/24～7/17 ※5/1は休講 水曜日 全12回 梶 寿美子 4/24～7/3 ※5/1は休講 水曜日 全10回 [グループ指導60分] 全10回 午前グループ 11:00～12:00 (指導/梶) 午後グループ① 13:00～14:00 (*初めての方 指導/梶) 午後グループ② 14:10～15:10 (指導/梶) [個人指導30分] *経験は問いません、初めての方におすすめ ①10:00～ ②15:30～ ③16:00～ ④16:30～ ⑤17:00～ ⑥17:30～ ⑦18:00～ ⑧18:30～ ⑨19:00～ ⑩19:30～ ⑪20:00～ ※①指導/梶 (全10回) ②～⑪指導/岡田 (全12回) [無料体験] 開講に先立ち、4月17日(水)に無料体験講座を行います。 ①10:30～11:30 (梶) ②13:30～14:30 (梶) ③18:30～20:00 (岡田) 定員:各コース先着10名 ※事前のお申し込みが必要です。定員に余裕があれば当日参加可能です。 詳しくはお問い合わせください。 ※会場は和室ですが、正座ができない方には椅子席を用意いたします。</p>	<p>受講料:グループ指導 11,000円 (税込) 個人指導① 13,200円 (税込) 個人指導②～⑪ 15,840円 (税込) ※講座内でテキスト販売あり 琴 爪: 4,500円 (税込) ※お持ちでない方のみ 定員:グループ指導 各15名 個人指導 各1名 ※初めての方は「午後グループ①」(初めての方を中心に指導しています)もしくは「個人指導」でお申込みください。 ※経験者の方は時間帯をお選びください。 ※講座中は京都アスニー教室内に限り琴本体を無料で貸出します。</p>
<p>よし笛</p>	<p>元京都市交響楽団首席オーボエ奏者 呉山 平煥</p>	<p>4/24～7/3 ※5/1は休講 水曜日 全10回 13:00～15:00 「びわ湖からの贈り物」よし笛の自然でやさしい音色に ひたってみませんか。</p>	<p>受講料: 13,200円 (税込) 定員に余裕のある場合は、1回1,650円(税込)で当日受付も行います。 テキスト: 1,000円 よし笛: 5,000円 定員: 30名 持参品: 譜面台 (床置き用)</p>
<p>シャンソン</p>	<p>大村音楽研究所むらさき会主宰 大村 禮子</p>	<p>4/24～7/31 ※5/1・15・22、6/5・19は休講 水曜日 全10回 1部 13:00～14:00 2部 14:20～15:20 あらゆる分野の歌をみんなで楽しみましょう。</p>	<p>受講料: 18,860円 (税込) テキスト:『シャンソンベストコレクション1』(全音楽譜出版社) 定価: 3,190円 (税込) ※販売あり 定員: 各14名 (1部・2部合計28名)</p>
<p>語学</p>	<p>ハングル 阪南大学 非常勤講師 池 清琴</p>	<p>4/17～7/10 ※5/1は休講 水曜日 全12回 ①入門編 19:30～20:50 入門編ではハングル(文字)の成り立ちと母音・子音の読み書き、発音のルールや簡単な挨拶言葉などの韓国語の基礎を学びます。初めての方はもちろん、発音などの基本をもう一度学びたい方にお薦めします。 テキスト: 1,000円 (販売あり)</p>	<p>受講料: 13,200円 (税込) 定員: 各25名 ②初級会話編 18:00～19:20 初級会話編では『K-カルチャーを知る旅』と題して、K-ドラマ、K-POP、K-文学などを知る授業の中で語学習得の4つの技能「読む、聞く、書く、話す」ための内容を楽しく学ぶことを目標としています。 テキスト: 毎回、プリント資料を配布します。</p>
<p>中国語</p>	<p>元立命館大学・立命館高等学校 非常勤講師 劉 建榮</p>	<p>4/18～7/11 ※5/2は休講 木曜日 全12回 ①入門編 10:00～11:30 中国語の勉強において、最も難しいと言われているのは発音と聞き取りです。まずは入門から発音と聞き取りの勉強に力を入れたいと考えます。授業中、多くの会話練習やトークを取り入れ、中国語だけでなく中国の文化や習慣についても皆さんと一緒に楽しく勉強したいと思います。</p>	<p>受講料: 13,200円 (税込) 定員: 各30名 テキスト: ①1,000円程度 ②1,500円程度 (テキストは必ずご購入ください) ②応用会話編 13:00～14:30 正しい発音と聞き取りの練習に力を入れたいと思います。日常会話を通じて、理解力、表現力と応用力の更なるレベルアップができるように指導したいと思います。中国人の生活習慣、文化行事等をテーマに、受講生の皆さんと生きた中国語を勉強していきたいと思います。授業後、宿題も出します。</p>
<p>健康・ダンス</p>	<p>雄弘ヨーガ 日本ヨーガ光麗会会長 番場 裕之 助手 雄弘ヨーガ公認講師 小鍛治 和子 ※午前コースのみ</p>	<p>4/8・22、5/13・27、6/10・24、7/8・22 (午前コース) ①長生き呼吸法の習得 (シニア・初級向け) 月曜日 全8回 10:00～11:30 伝統的なヨーガの力を活用した、とても優しい呼吸法と健康体操です。ゆっくり呼吸に合わせてからだを大きく動かしてこころとからだを元気にしましょう。 (午後コース) ②呼吸法、体位法とマインドフルネス 月曜日 全8回 13:00～14:30 長生き呼吸法の習得に加えて、より積極的な体位法の実践を行います。それがこころを解放するマインドフルネス(瞑想)となり、こころとからだに調和をもたらします。身体の堅い方もぜひお越し下さい。</p>	<p>受講料: ①② 10,560円 (税込) 定員に余裕のある場合は、1回1,650円(税込)で当日受付も行います。 定員: ①20名 ②25名 持参品: ①タオル類、着替え ②敷物用大判タオル、フェイスタオル、動きやすい服装</p>
<p>韓国舞踊</p>	<p>韓国重要無形文化財第39号處容舞履修者 監修 金一志 韓国伝統芸術院長 金一志 講師 金一志 韓国伝統芸術院講師 上野 洋子 大城 美保</p>	<p>4/17～7/10 ※5/1は休講 水曜日 全12回 10:00～12:00 (10:00～11:00 基礎 (初心者向け) 11:00～12:00 作品 (経験者向け) ※初めての方は10:00から参加してください。作品にも参加できます。 講座内容 韓国の伝統的な音楽や日本でもなじみのある曲に合わせて作品を丁寧に学んでいきます。 (例) 「チャングムの誓い」 主題歌「オナラ」</p>	<p>受講料: 19,800円 (税込) 定員: 10名 (女性のみ) 持参品: 動きやすい服装 練習着: スカート、ズボン、足袋、6,000円程度より</p>

社交ダンス NPO法人日本プロフェッショナル ダンス競技連盟西部総局理事 水谷 利雄	5/15～7/17 水曜日 全10回 ①入門・初級コース 13:50～14:50 ブルース 3回、ワルツ 4回、ルンバ 3回 初めての方でも踊れる簡単なステップを教えます。 【無料体験】初めての社交ダンス 5/8(水) 15:00～16:00 事前のお申し込みが必要です。(先着12名)	受講料:① 11,000円 (税込) ② 13,200円 (税込) 定員: 各12名 ②中級コース 15:00～16:00 チャチャチャ 3回、ワルツ 3回、タンゴ 4回 ダンスパーティで踊られている一般的なステップを教えます。 持参品: 動きやすい服装、運動靴か底の柔らかい靴 ※ヒール・サンダル・ブーツ不可 ※詳しくはお問い合わせください。
太極拳 日本武術太極拳連盟公認四段A級指導員 中川 志寿子 助手 日本武術太極拳連盟公認四段A級指導員 山本 多壽子	5/8～7/10 水曜日 全10回 9:50～11:50 心と体のリフレッシュ!無理なく足・腰を鍛えて元気に年を重ねましょう。太極拳はそのための手段です。深い呼吸で行うことで横隔膜を刺激し、内臓の動きを良くします。また、最近では考えながら動作を行うので、認知症の予防にも役立つと言われてます。	受講料: 11,000円 (税込) 定員: 40名 持参品: 動きやすい服装・くつ
健康ストレッチ体操 (公財)日本レクリエーション協会 インストラクター 健康体操GLEEM協会インストラクター 栗原 説子	5/27～7/22 ※7/15は休講 月曜日 全8回 13:30～15:00 身体をストレッチさせて健康寿命を延ばしませんか。何となく伸ばすのではなく「気持ちのいい伸び感」を求めます。体を整える動きを中心にしています。一緒にストレッチで動きやすい身体を手に入れましょう。	受講料: 10,560円 (税込) 定員に余裕のある場合は、1回 1,650円 (税込)で当日受付も行います。 定員: 20名 持参品: 動きやすい服装

アスニーコーラス ～京都アスニーの元気なコーラスグループです!～

- ・どなたでもご入団いただけます。
- ・入団費**1,100円**および**テキスト代**が別途必要です。※**月謝等の変更にご注意ください。**

ドリームコーラス

練習日:毎週月曜日

わかば (女声) 指揮者:若杉 乃利子 ピアノ:豊永 佳子
 時 間:10:20～11:30
 月 謝:**2,200円**/月(1回70分)

混 声 指揮者:田丸 千晶 ピアノ:富田 亜希子、東原 真美
 時 間:13:30～15:00
 月 謝:**2,640円**/月(1回90分)

男 声 「混声」オプション
 指揮者:田丸 千晶 ピアノ:富田 亜希子、東原 真美
 時 間:15:10～15:50
 月 謝:**1,100円**/月(1回40分)

※男声コーラスのみ受講される場合は入団費**1,100円**が必要

コール・ウィズユー (女声)

練習日:毎週木曜日

指揮者:浅井 敬壹 ピアノ:村上 果
 時 間:10:50～12:00
 月 謝:**2,200円**(1回70分)

ひかりとともに (女声)

練習日:毎週木曜日

指揮者:浅井 敬壹 ピアノ:藤澤 篤子
 時 間:13:30～15:30
 月 謝:**3,520円**(1回120分)

ラ・コラール・デュ・ボア・ジョリ (女声) 練習日:毎週金曜日

指揮者:香川 周子 ピアノ:谷口 佳奈香
 時 間:13:30～15:30
 月 謝:**3,520円**(1回120分)

お問い合わせ

京都アスニー2階事業係

TEL.075-812-7222



生涯学習マスコット マナビイ

みやこ

京まなびい ニュースレター

Newsletter

京都市教育委員会事務局生涯学習部

10年後も20年後も元気に！「歩く」から始める 健康習慣

いつもの暮らしに+1000 プラスせんぼ

いきいきと健やかに暮らすことは、世代を問わず、多くの方の願いです。
 そこで京都市では、通勤や昼休み、買い物等、あらゆる場面で気軽に取り入れやす
 く、幅広い年齢層で取り組める「歩く」ことをテーマに市民ぐるみ運動を進めています。
 「歩く」という活動は、動作の質や強度を工夫することによって、健康増進や生活習
 慣病予防のための運動となります。

まずは現在の歩数にプラス1,000歩してみることから始めてみましょう。

歩くことで期待できる効果

- 筋肉量や骨量アップ
- 気分転換やストレス解消に
- 思考力、幸福感アップ
- 健康寿命がのびる など

歩くときに気をつけるポイント

- 歩行時間は少しずつ増やす
- 体調が悪いときには無理をしない
- 病気や痛みのある場合は医師などに相談を

＼ プラス1,000歩の目安はこのくらい！ /



私は1日何歩、歩いてるんやろ？



歩数計がなくても、スマホに歩数計の機能があります！

スマホには「加速度センサ」が入っており、スマホを持って動いたときの歩数がわかるようになっています。(歩数の確認は、機種によってアプリのインストールが必要な場合があります。)

使い方がわからなかったら、スマホで検索したり、友達や家族に聞いてみましょう。



市内のウォーキングコース・マップをご紹介します



京都市情報館
ウォーキングコース一覧

まずは現在の歩数にプラス1,000歩！



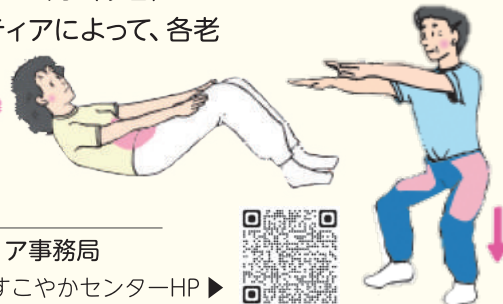
「歩く」に合わせて「筋トレ」も！

京都市いきいき筋トレボランティア養成講座 受講生募集

(令和6年9月開講予定)

京都市では、健康体力づくり、膝痛や腰痛予防、介護予防を目的とした「京(今日)から始めるいきいき筋力トレーニング(いきいき筋トレ)」教室が、ボランティアによって、各老人福祉センターや公園等で開催されています。

そして、ボランティアの養成講座(全5回・参加費無料)を年2回開講しています。ご自身の健康増進のためにも、養成講座を受講してボランティア活動をしてみませんか。



問合せ先：京都市長寿すこやかセンター・京都市いきいき筋トレボランティア事務局
 電話 354-8741 FAX 354-8742

京都市長寿すこやかセンターHP ▶



京都市社会教育委員のコラム まなびいの つぼ

体を動かすスタートアップ

京都市社会教育委員 佐竹 美都子氏
(株式会社西陣坐佐織代表取締役、アテネオリンピックセーリング競技日本代表)



佐竹 美都子氏
—プロフィール—

京都教育大学附属高校、同志社大学卒業後、大手銀行に就職するもオリンピック出場を目指して退社。2004年アテネオリンピックセーリング競技日本代表。引退後は、家業である西陣織製造業につく。メーカーとして製造、販売をしながら、講演など、きもの振興にも取り組む。

現役時代、毎日腹筋を1,000回やっていたのが信じられないくらい、引退してから20年経つと体を動かさない毎日があたりまえの日常です。

幼少より様々なスポーツを行ってきたので、他の人よりは体重の増加や運動不足に対して敏感かもしれません。なので、最近「筋トレ」というよりも、古傷のひざの痛みやぎっくり腰予防など、「コンディショニング」の意味でトレーニングをしています。また、今の自分にどんなトレーニングが必要かを考えて、そのように動くことができます。

それでも、「今日は走りに行こう」と心に決めていても、できないときがあります。仕事の疲れや忙しさからくるのか、「〇時になったらやる」と思っても結局しなかったり、「加齢」とは「やる気の減少」なのかもしれないと思いつつ…。元アスリートでもそんなものです。

しかし、ある日気が付いたのです。靴を履いて外に出れば、走り出すことに。

当たり前ようですが、朝、ヨガマットの上に立てば、ヨガやストレッチをする。ジムに行けば、トレーニングをする。靴を履いて外に出れば、歩き出す。

そう、靴を履いて外に出るまでが一番つらく、そこが一番のトレーニングなのだ。絶対に達成しなければならないという目的がなかったり、モチベーションが高くない初動ほど、難しいことのように思います。そんなときこそ、その場に自分を置いてみる。そしてその先にある「楽しみ」を見つけることが継続につながるのではないのでしょうか。

体を動かすと心も軽くなり、適度な運動は疲れも取ってくれます。

ジムに行く、体を鍛える等、あまり大げさに考えず、まずは靴を履いて家を出て、一歩歩き出す春にしたいと思います。

メッセージ

靴をはいて外に出るまでが一番のトレーニング!! 佐竹美都子



食育指導員の春レシピ — 健康的な食生活を広げよう! —

桜えびの豆ごはん

【材料 (4人分)】

- 米 …………… 2合
- えんどう豆 (さやなし正味) … 80g
- 桜えび …………… 5g
- 塩 …………… 小さじ1/2
- 酒 …………… 小さじ1/2



「ふかくさ春夏秋冬健康レシピPartⅡ」より

【作り方】

- ①米は洗い、ざるにあげておく。
- ②えんどう豆はさやから出してさっと洗い、ざるにあげておく。
- ③①を炊飯器の内釜に入れ、水を2合の目盛りまで注ぎ、塩と酒を加えて混ぜる。その上から②と桜えびを加えて炊飯する。

食育指導員は、小学校等地域で料理教室等の食育を推進するボランティアです。令和6年7月に食育指導員養成講座を開講予定です。

問合せ先：京都市保健福祉局健康長寿企画課
 電話 222-3424 FAX 222-3416



京都市情報館の食育指導員HP▶

「京都市生涯学習市民フォーラム」総会を開催

令和5年11月に、市内248の生涯学習関係団体からなるネットワーク組織「京都市生涯学習市民フォーラム」の総会を開催しました。生涯学習推進者表彰式と加盟団体による活動発表を行い、団体の交流を促進する機会となりました。

詳しくは「京まなびネット」HPの資料をご覧ください。



京都市生涯学習情報検索システム

京まなびネット

～イベントや講座の情報が満載!～



「京まなびニュースレター」についての問合せ先

京都市教育委員会事務局 生涯学習部 生涯学習推進担当

京都市中京区富小路通六角下る骨屋之町549 (元生祥小学校)

TEL: 075-251-0410 FAX: 075-213-4650 メールアドレス: shogaigaku@edu.city.kyoto.jp


紙面への感想をメールやFAXでお寄せください。





実技講座や教養講座など、様々な講座で皆様の豊かな学びをしっかりと支えます。
便利な交通アクセスを利用して、学ぶ・習う・楽しむ生活を始めてみませんか。


申込者が少ない場合、開講しないこともありますのでご了承ください。受講料はフラワーアレンジメント以外は、当日、受付にて一括でお支払いください。


アスニーアトリエやましな 3月1日(金)より受付開始


<p>文化</p> <p>裏千家茶道 (初級) 裏千家教授 鈴木 宗博 裏千家准教授 鈴木 宗知</p>	<p>5月13日～7月22日 ※7月15日休講 全10回 月曜日 10:00～12:00 受講料:13,200円(税込) 教材費:4,000円程度(お茶, お菓子代) 定員:25名 持参品:袱紗・扇子・懐紙・菓子切 ・替ソックス(替たび)</p> <p>茶道を楽しみ、深め、稽古を通して日本のこころにふれてみませんか。 初めての方もお気軽にご参加ください。</p>	
--	---	---


<p>美術</p> <p>水墨画 【監修】公益社団法人日本南画院理事長 堀江 春美 公益社団法人日本南画院常務理事 黒川 諒子</p>	<p>4月12日～7月26日 全8回 第2・第4金曜日 10:00～12:00 受講料:10,560円(税込) 教材費:800円 定員:25名 持参品:筆・墨・硯・紙・下敷き(10号・白)・鉛筆(6B) スケッチブック(中綴じ・B5程度)・筆洗・皿・筆拭き</p> <p>墨と水の織りなす濃淡・にじみ・ぼかしのパリエーションで、 独自の水墨画を楽しみましょう。</p>	
---	---	---

<p>書道</p> <p>かな書道 (入門) 書家 並河 佳朋</p>	<p>4月15日～7月22日 ※4月29日、5月6日、7月15日休講 全12回 月曜日 10:00～12:00 受講料:15,840円(税込) 定員:23名 持参品:筆・墨・硯・紙・下敷き(※販売あり)</p> <p>基礎の筆づかいから簡単な散らし書を半紙でじっくり学びます。</p>	
--	--	--

<p>かな書道 (応用) 書家 並河 佳朋</p>	<p>4月16日～8月6日 全10回 第1・第3・第5火曜日 10:00～12:00 受講料:13,200円(税込) 定員:23名 持参品:筆・墨・硯・紙・下敷き(※販売あり)</p> <p>変体仮名や連綿を織り交ぜて、変化のある散らし書に挑戦します。</p>	
---	--	---


<p>漢字書道 (入門) 日展会友 仁科 恵椒 助教 日展作家 須田 静風</p>	<p>4月18日～7月11日 ※5月2日休講 全12回 木曜日 9:30～11:30 受講料:15,840円(税込) テキスト:2,100円 定員:23名 持参品:筆・墨・硯・紙・下敷き(※販売あり)</p> <p>古典の臨書に親しみながら、書を基礎から楽しく学びます。</p>	
--	--	---

<p>漢字書道 (応用) 日展作家 中井 爽淵</p>	<p>5月13日～7月22日 ※7月15日休講 全10回 月曜日 13:30～15:30 受講料:13,200円(税込) テキスト:2,100円 定員:20名 持参品:筆・墨・硯・紙・下敷き(※販売あり)</p> <p>古典の臨書を基本に基礎力を鍛えましょう。 条幅での作品制作にもチャレンジします。初心者の方も歓迎します。</p>	
---	---	---

<p>音楽</p> <p>よし笛 元京都市交響楽団首席オーボエ奏者 呉山 平煥</p>	<p>5月13日～7月22日 ※7月15日休講 全10回 月曜日 13:00～15:00 受講料:13,200円(税込) テキスト:1,000円 よし笛:5,000円 定員:30名 持参品:よし笛(※販売あり)、譜面台(床置き式)、上履き</p> <p>よし笛が奏でるやさしい音色を一緒に楽しみましょう。</p>	
--	--	---


工芸 **京鹿の子絞り**
 京鹿の子絞振興協同組合伝統工芸士
 2022年秋 瑞宝単光章受章
高木 純一

5月9日～7月11日
 全5回 第2・第4木曜日 13:30～15:30
受講料: 11,000円 (税込)
教材費: 毎回2,000円程度 (染料・布地・糸等)
 ただし、初めての方は道具代として、
 初回に別途**3,000円**が必要です。
定員: 10名
持参品: 針山・にぎりバサミ・エプロン
 京都の伝統工芸「絞り」の多様な技術を指導します。
 世界に一つの作品を作りましょう。




金継ぎ(初級)
 蒔絵作家 **石原 律枝**

4月22日、5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日
 全6回 月曜日
 【午前コース】10:00～12:00 【午後コース】13:30～15:30
受講料: 16,500円 (税込：共通教材費を含む)
実費: 初めてのの方は、初心者セット(11,800円程度)の購入が必要です。
 別途金粉・銀粉等**3,000円～20,000円**程度が必要です。
定員: 各10名
持参品: 直したい陶磁器1～5個、割り箸、楊枝、竹串、各10本程度、綿棒、ティッシュ、ラップ(小)各1箱
 器は毎回タッパーに入れて持ち帰り、お家で乾かしますので、器が入る大きさのタッパー容器
その他: 作業着(汚れても良い服装)、エプロン、腕カバー等
 本漆と接着剤を併用し、欠けたり割れたりした陶器を修復する修理技法を学びます。伝統工芸の漆の扱いを覚えて自分で楽しく金継ぎができるようになります。*本漆を使用するため体質によりかぶれる場合があります。



趣味 **フラワーアレンジメント**
 講師 **森本 浩美**


4月18日、5月16日、6月6日、7月4日、8月1日
 各1回 木曜日 10:30～12:00
受講料: 1回1,650円 (税込)
教材費: 1回2,000円程度 (お花、花器等)
定員: 各20名
持参品: 花バサミ・持ち帰り用袋・筆記用具
内容: 4/18 春のフリースタイル
 5/16 母の日
 6/6 葉で包み
 7/4 涼しげに
 8/1 テーブルアレンジ
 アレンジの方法とお花の扱いの基礎を学びながら、デザインする
 楽しさを味わいましょう。花器はお持ちいただいても構いません。



▲昨年春の花

語学 **中国語(基礎学習を終えられた方)**
 元立命館大学・立命館高等学校 非常勤講師
劉 建栄


4月16日～7月30日 ※4月30日休講
 全8回 第1・第3・第5火曜日 10:00～11:30
受講料: 15,400円 (税込)
定員: 20名
持参物: 「中国語口語コンプリートー中級レベル」
 (朝日出版社)
 楽しく学びながら中国語の聞く・話す・読む・書く
 4つの力を鍛えましょう。



くらし **パソコン**
 講師 **山田 祐美子**
谷岡 清美

受講料: 各7,040円 (税込)
定員: 各10名
持参品: 筆記用具

全く初めての方も、少しずつステップアップできます。スキルアップしたい内容のコースだけの受講ができます。ゆっくりした進度でシニアの方でも安心です。楽しくパソコンに触れながら、普段の生活に活用できる操作方法をしっかりと身につけましょう。
 ※テキスト代は不要です。パソコン・デジカメは1人1台用意しています。



使用OS: Windows10 (Word2016・Excel2016)

	月	4月					5月				6月				7月					8月			
		日	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21
水曜日	13:30～14:50	①ワードで作る冊子					⑤アルバム作成とデジカメ写真の整理				⑨実務にいかせるパソコン(④と同じ)				⑬パソコン演習(⑧と同じ)					⑰ワード活用(⑫と同じ)			
	15:00～16:20	②エクセル入門					⑥エクセル操作のコツ				⑩エクセルで家計簿(③と同じ)				⑭エクセル活用(⑦と同じ)					⑱一から始めるエクセル関数(⑪と同じ)			
木曜日	月	4月					5月				6月				7月					8月			
	日	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29
木曜日	9:10～10:30	③エクセルで家計簿					⑦エクセル活用				⑪一から始めるエクセル関数				⑮アルバム作成とデジカメ写真の整理(⑤と同じ)					⑲ワードで作る冊子(①と同じ)			
	10:40～12:00	④実務にいかせるパソコン					⑧パソコン演習				⑫ワード活用				⑯エクセル入門(②と同じ)					⑳エクセル操作のコツ(⑥と同じ)			

アスニーコーラス山科

シャンテ・オー・トワ・ラヴィ (愛唱歌)

練習日：毎週金曜日(祝日休講) 13:00～14:00
 月謝：2,200円(税込)／入団費：1,100円(税込)※テキスト代別途
 指揮者：小林慶成／演奏者：尾花由佳

コーラル・オー・トワ・ラヴィ (混声合唱)

練習日：毎週金曜日(祝日休講) 14:20～15:50
 月謝：3,300円(税込)／入団費：1,100円(税込)※テキスト代別途
 指揮者：小林慶成／演奏者：尾花由佳

コール・アスニー (混声合唱)

練習日：第2・第4水曜日(祝日休講) 14:00～16:00
 月謝：2,200円(税込)／入団費：1,100円(税込)※テキスト代別途
 指揮者：西側真理子／演奏者：吉川規子

※それぞれ若干名の新規入団者を募集しています。
 詳しくはお電話でお問い合わせください。

「お家で気軽に生涯学習」動画配信中

「アスニー山科」ホームページから
 ご覧いただけます。

随時更新

- ・アスニー山科講演会
- ・学びのフォーラム
- ・やまタンの山科再発見

<https://yamashina.asny.ne.jp/ouchi.html>



やまタン

(アスニー山科マスコットキャラクター)

「学びの種」を大切に育てています。
 皆さんの「学び」が集まって綺麗な花を
 咲かせることが僕の夢です。

申込・受付

「アスニーアトリエやましな」は、どなたでも(京都市以外に在住の方も)受講していただけます。

先着順で受付いたします(受付開始日は3月1日(金)です)。
 講座名・氏名・電話番号を連絡してください。受付時間は開館日の午前9時から午後5時までです。
 受講料は開講日当日に会場でお支払いください。
 フラワーアレンジメントについては、開館日の6日前までに受講料・材料費を添えてお申し込みください。
 ※申込者が少数の場合は、開講しないことがあります。

アスニー山科講演会

入場無料

歴史や文学、風俗や映像など様々な分野の専門家を講師にお招きします。

開催日：隔週水曜日開催
 (毎週開催する場合や休講する場合があります)
 時間：午前10時～11時30分
 (開場・受付開始9時30分)
 会場：アスニー山科
 定員：先着170名

お申し込みは不要です。直接会場にお越し下さい。

アスニー山科ムービー

入場無料

- 4月16日(火)「心の旅路」(1942年アメリカ吹替) 125分
- 5月21日(火)「祇園囃子」(1953年日本) 85分
- 6月18日(火)「哀愁」(1940年アメリカ吹替) 108分
- 7月16日(火)「西鶴一代女」(1952年日本) 137分
- 8月20日(火)「第三の男」(1949年イギリス吹替) 105分

※各日同作品を2回上映(10時・14時、開場は30分前)、定員：先着100名

所在地・開館時間等

【住所】〒607-8080 京都市山科区竹鼻竹ノ街道町92番地 ラクト山科C棟2階
 【電話・FAX】TEL: (075) 593-1515 FAX: (075) 583-0777
 【開館時間】午前9時から午後9時まで(日曜日・祝日は午後5時まで)
 ・貸会場の受付時間は、午前9時から午後7時まで(日曜・祝日は、午後5時まで)
 【休館日】第2・第4火曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始
 【ホームページURL】<https://yamashina.asny.ne.jp/>

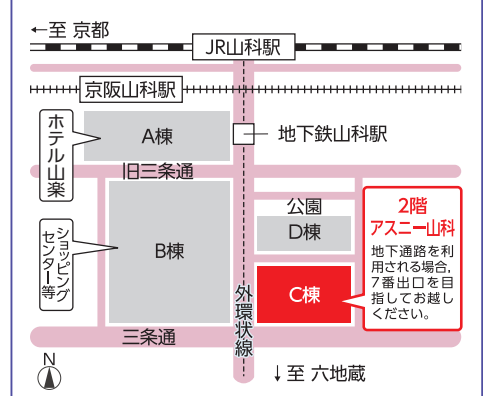


交通機関等

地下鉄東西線「山科」駅下車・JR「山科」駅下車
 京阪電鉄「京阪山科」駅下車・京阪バス「山科」駅下車 徒歩約5～7分
 ※駐車場・駐輪場はございません。

●アスニー山科には、サークル活動や研修にご利用いただける貸会場がありますので、お気軽に窓口又はお電話等でお尋ねください。なお、ホームページに貸会場の空き状況等を掲載しています。

地図



京都アスニー (京都市生涯学習総合センター)

〒604-8401 京都市中京区丸太町通七本松西入

講座の受付 **TEL.075-812-7222** 貸会場の
お問合せ **TEL.075-802-3141**

開館時間: 午前9時から午後9時まで(日曜日・祝日は午後5時まで)

休館日: 火曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始(12月29日から1月3日まで)

<https://asny.ne.jp>

京都アスニー 検索



※駐車場はございますが、地球環境を守るため、できる限り市バス・地下鉄等をご利用ください。

京都アスニーへの交通機関

地下鉄・JR「二条」駅から

市バス 15・52「丸太町七本松」下車
京都バス 62・63・65・66「丸太町七本松」下車
JRバス 梅ノ尾・周山方面「丸太町七本松」下車

地下鉄「丸太町」駅 / 京阪「神宮丸太町」駅から

市バス 93・202・204「丸太町七本松」下車

JR「円町」駅から

市バス 15・93・202・204「丸太町七本松」下車
京都バス 62・63・65・66「丸太町七本松」下車
JRバス 京都駅方面「丸太町七本松」下車
※または丸太町通を東へ徒歩600m

阪急「大宮」駅から

市バス 6・46・52・55・201・206「千本丸太町」下車西へ徒歩400m
JRバス 梅ノ尾・周山方面「丸太町七本松」下車

阪急「西院」駅から

市バス 202「丸太町七本松」下車

京阪「三条」駅から

市バス 15「丸太町七本松」下車
京都バス 62・63・65・66「丸太町七本松」下車

JR・近鉄「京都」駅から

市バス 206「千本丸太町」下車 西へ徒歩400m
JRバス 梅ノ尾・周山方面「丸太町七本松」下車

※丸太町通の横断歩道以外での道路横断は危険です。
横断歩道をご利用ください。

京都アスニー 生涯学習講座のお申し込み・お問い合わせは…

京都アスニー2階事業係

TEL.075-812-7222

●間違い電話が多くなっております。おかけ間違いのないようお願いいたします。

受付は申し込み先着順です。

受講料は受講日当日または初日にお支払いください。

受講料は原則返金いたしません。あらかじめご了承ください。

入会金は不要です。



受講上の注意とお願い

※アスニー山科が実施する事業についても、原則として全て同様の取り扱いとなります。

- ・満席の場合は、ご入場いただけません。未就学のお子様はご遠慮ください。
- ・講師や他の受講者への迷惑行為等、受講生としてふさわしくない行為があった場合は、受講をお断りすることがあります。
- ・受講者が極端に少ない場合またはやむを得ない事由により、講座を延期または中止することがあります。
- ・やむを得ない事由により、休講および代理講師による講義や、受講日時の振替を行うことがあります。

- ・講師の急病、自然災害※、交通機関の不通等のため、やむを得ず休講となった場合、補講できないこともあります。
- ・講師や他の受講者のプライバシーに関わることはお教えできません。
- ・教室内での物品の販売・金品の徴収は固くお断りいたします。
- ・教室内での録音、録画、写真撮影および携帯電話の使用は固くお断りいたします。また、貴重品は各自で管理をお願いいたします。
- ・事前申し込みされた事業をキャンセルされる場合は必ずご連絡ください。

※自然災害による休講について：①大雨、暴風等の特別警報が午前8時の時点で京都市域に発令されている場合はその日の講座等をすべて休講とします。また午前8時以後に新たに発令された場合も発令後のその日の講座等をすべて休講とします。②暴風警報が講座等開始2時間前の時点で京都市域に発令されている場合は当該講座等を休講とします。③その他、当センターの区域に避難指示等の避難情報が発令された場合、大規模な地震が発生した場合など災害の状況により休講とする場合があります。なお、上記より早く中止を決定する場合がありますので、詳細については京都アスニーホームページでご確認ください。また不明な点はお問い合わせください。

まなびすと協賛法人

五十音順

(医)医仁会 武田総合病院 裏千家 (一財)京都工場保健会
京都信用金庫 (株)堀場製作所 吉忠(株) (株)ワコール

