

すばすたちよだクラブ
《季節の彩りワンプレートごはん③》

満足感たっぷり！高野豆腐のピカタ



現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、クッキングプログラムは開講を見合わせております。みなさまが健康に過ごせるよう、レシピをご提供いただきました。

【材料】分量：2人分

・高野豆腐：2枚 ・ミニトマト：2個 ・サラダ油：小さじ1

A
・卵：2個
・めんつゆ(3倍濃縮)：小さじ1
・酒：小さじ1
・醤油：小さじ1/2
・塩：小さじ1/8
・青のり：小さじ1/2

【作り方】

1. 高野豆腐は水で戻し水気を切る。
2. 高野豆腐は縦に半分に切った後、厚さも半分に切る。
3. [A]をよく混ぜ合わせ、[2]を加えて絡める。
4. フライパンを中火にかけ、サラダ油をひき、高野豆腐のをせて焼く。
焼き色が付いたら裏返し火をやや弱め、焼き色がつくまで焼く。
5. 器に盛り、ミニトマトを半分に切り添える。

高野豆腐はカルシウムが
豊富！食べ応えもあるため
満足感がありダイエットにも
おすすめです。

レシピ提供：金子あきこ ▶

【管理栄養士、節約美容料理研究家】



【すばすたちよだクラブ】スポーツ(運動)もスタディ(学習)もできる区立の会員制クラブ。詳細はこちらまで→千代田区立スポーツセンター
1階受付 9:00-21:00/毎月第3月曜休館(祝日の場合は翌平日) <https://www.spst-chiyoda.jp/program/>

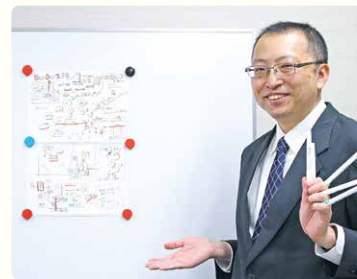
シリーズ

千代田の学び人にあいたい vol.13

本園 大介さん [グラフィックレコーダー]



前号の「学び人」パラレルキャリア研究所 代表の慶野英里名
さん(左)からご紹介いただき、今回は、グラフィックレコー
ダーの本園 大介さん(右)にお話を伺いました。



慶野さんからの質問「“学び”というインプットを、仕事などのアウトプットに繋げるために大切なことはなんですか？」

本業は通信系のグループ会社勤務をしています。かつては家と会社を往復するだけの日々に「このままじゃまずいんだ」と気が付きました。転職の失敗を機にIT系の勉強会をはじめ様々な場所に顔を出すうちに人とのつながりが面白く思えて、いくつかのサードプレイスに属するようになり、グラフィックレコーディング(以下、グラレコ)を始めました。千代田区では神保町のコワーキングスペースでの活動や、丸の内のTIPS(新しい学びの場として中小機構が運営する施設)でも人材支援アドバイザーをしています。外に出る時に意識したことは「チャレンジが大事で、外は失敗できる場にしよう」ということでした。失敗することを目指す、当然ですが失敗しても目的は達成されます。そういう小さな成功体験の積み重ねで自己肯定感を高めていけるのです。全てが学びにつながっていると考えています。以前に占いやアロマの資格も取り、神田のスクールで学んでいます。それらの学びは様々なものを可視化するグラレコに活かしています。私たちは同じ言葉話をしているつもりでも思い浮かべるものは全然違うということがありますが、これを可視化するのがグラレコによるグラフィックコミュニケーションです。認識のずれを知ること、相手が思っていた事について気付きを得る、そういう場づくりをしています。

「学んだけど、これをどう使うのか」と思う人は多いですが、先にゴールを見据え、バックキャストという逆算思考を用いると、ゴールに至るためには今何をすればいいのかを考えられます。ゴールが見つからない時は関心がなさそうな場所に顔を出すのが大事で、思いがけずやりたかったことに会えることができます。学びはゴールへ至るための手段と考え、すぐ取り出せる引き出しを増やすと考えると良いです。ゴールを意識することはすごく重要ですが、大体の方向性があれば良く、今後変わってもいいと思います。ぼやっとでも目指したい方向が見えてきたらそこに向かえます。私の場合は人の幸せになることがしたいというのが原点で今のところのゴールであり、グラレコもそのツールの一つです。

編集後記 ▶▶▶ DanDan編集室 堺

今年度のDanDanは3号にわたり「生涯学習×つなぐ人」を特集してきました。九段生涯学習館の開館から40周年、様々な方の支えがあってこそ、この九段下の地に立ち続けていることを実感します。今後も生涯学習をつなげていけるよう尽力いたします！



九段から発信する生涯学習コミュニティペーパー／

volume

25

TAKE FREE

DanDan

ありがとう、ゆっくり、まあるく かかわっていく

開館40周年Year!

九段生涯学習館は今年度40周年を迎えました。そこで、今年度は3号にわたり、「生涯学習×つなぐ人」をテーマに、「過去：生涯学習をつなげてきた人」、「現在：つなげている人」、「未来：つなげていく人」を特集してきました。

1980 ▶▶▶ 2021



ちよだ生涯学習カレッジ卒業生×生涯学習をつなげていく人

九段生涯学習館では、「こころを育み、明日へ繋ぐ」ということをモットーに掲げています。ちよだ生涯学習カレッジは、地域と人を繋ぎ、次世代へ生涯学習を繋げる担い手として活躍できるための人材育成の場として2016年に誕生した区民大学です。開校時は「学び」を軸として、地域を舞台に人やコミュニティに関わり、地域活動を繋げるためのカリキュラムが組まれた「学びと地域のコーディネーター養成コース」(2年制)が設置されました。九段生涯学習館40周年記念の最後の特集として、ちよだ生涯学習カレッジ卒業生が生涯学習をつなぐ担い手として、どのような活動をしているのか、卒業生の有志によるイベントのレポート、そしてこれからの展望などを綴っていただきました。

もくじ

- ① 特集 | ちよだ生涯学習カレッジ卒業生×生涯学習をつなげていく人
- ② すばすたちよだクラブ 季節の彩りワンプレートごはん③ | 満足感たっぷり！高野豆腐のピカタ
- ③ シリーズ | 千代田の学び人にあいたい 本園 大介さん [グラフィックレコーダー]



千代田区立

九段生涯学習館

こころを育み 明日へつなぐ

9段生涯学習館

DanDan 第25号
令和3年3月19日発行

発行 | 千代田区立九段生涯学習館
編集 | 株式会社小学館集英社プロダクション

DanDan編集室

〒102-0074 東京都千代田区九段南1-5-10
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460

250

ちよだ生涯学習カレッジ卒業生×生涯学習をつなげていく人

BATON TO THE FUTURE



今回の特集は、ちよだ生涯学習カレッジ第一期生有志が企画した「千代田区で南欧を訪ねる!」をとりあげ、実際に企画・取りまとめ役として動いていた及川浩二朗さん、及川早苗さんに、イベントレポートとこれから生涯学習を繋いでいく担い手としての展望をお寄せいただきました。

——ちよだ生涯学習カレッジ（通称：ちよカレ）を受講された経緯は？

私たち夫婦の地域活動の原点は「ちよカレ」です。二人とも地域に根ざした幅広い活動の場を見つけないと考えると、揃って第一期生として学びました。月2回、夜間2時間の授業に出席するためちよカレに2年間通い、そこでボランティアの定義や地域活動の実践例など知ることができました。何より、年齢も職業も違う多様な35名が一期生として同じ場所に集まったこと、同じ時間を過ごしたことが大きな成果でした。意見の違う人とぶつかりあうこともありましたが、これこそ地域活動の縮図でした。

——ちよカレ卒業生として「千代田区で南欧を訪ねる!」を企画された目的は？

「学び」の次は「実践」です。皇居を囲み江戸以来の歴史を残す千代田区にも、南ヨーロッパを感じる場所があります。そんな場所を体験

しようと、ちよカレの第一期卒業生有志が「千代田区で南欧を訪ねる!」と題して「スペイン、イタリア、フランス」の3カ国の施設を訪問しました。

多くの大使館や海外の文化施設が存在する千代田区ですが、中でも南ヨーロッパ3カ国の施設はそれぞれに特徴があり魅力があります。かつて夫婦で過ごしたスペインは、青い空に明るい太陽が注ぐ南欧らしい開放感のある土地柄でありながら、文化の重みもある飽きることのない場所でした。そんな思い出のある南ヨーロッパですが、関連する施設をちよカレ生で訪問して話を聞いてみてはどうかと、卒業生に声をかけこの企画を立ててみました。そして南ヨーロッパを代表する3カ国の文化施設を巡り歩きながら、それぞれの国の魅力を発信するというイベントができあがりました。

——今回のイベントを終えて、これから地域で生涯学習の担い手となる上での展望は？

持続的で新しい地域活動を求めていることが必要だと感じています。ともかく世の中の変化のスピードが早いです。特に現在のように急速にデジタル化が進む中では、地域活動もその変化に取り残されないように将来を見据えなくてはなりません。オンラインを利用した地域イベントや活動を積極的に行うことは、シニア層のデジタルリテラシーを高めるチャンスでもあります。活動のバリエーションが増えることにより、仕事や子育てに多忙な若い世代も参加しやすくなると思います。

私たち夫婦はこれまで多くのことに積極的に飛び込み、課題に取り組むことの喜びや大切さを学んできました。これからも今まで以上に、楽しむ気持ちと「何とかなる」の南欧的なおらかさを持って、多様な

活動に取り組んでいきたいと思っています。

今回のイベント企画の他にも、学びの次は実践をと思い、千代田区社会福祉協議会にあるボランティアセンターが始めた「ちよとも」に夫婦で参加しました。第一回目のワークショップで「地域の新たな友だち」を作ることができ、それから毎月一回の活動を続けてきました。2020年12月現在「ちよとも」は35回目の開催を迎え、その間に二人とも運営メンバーとしての役割を担ってきました。そして、今まで200名以上の方々との交流を持つことができ、この繋がりは今後の新しいパワーになるものと確信し、ワクワクしています。

〈寄稿を経て〉

「千代田区で南欧を訪ねる!」を開催するにあたり、他にもちよカレ一期生有志3名の手伝いもありイベントとして開催できる運びとなりました。他の卒業生も、地域の活動へ参加をしたり、サークル活動をしたりと、様々な形で活躍をされています。現在のちよカレに第一期生が学んだ「学びと地域のコーディネーター養成コース」はありませんが、5年目を迎え、当初の基本理念を掲げつつこれまで開講してきたコースを統合し、第五期「地域デザインコース」を開講しています。これからも、学びと実践の場を広げていくことを目指しているちよカレにぜひ参加していただき、ご自身のキャリア形成と地域の未来を創る活動に携わる方が一人でも多く千代田区に輩出されることを願ってやみません。



及川浩二朗さん

ボランティア活動や地域活動は「楽しくやりたい!」と常々思っていました。定年退職に近づいた2015年、ちよだ生涯学習カレッジが誕生することを知り、「学び」ながら活動に参加していくという方法に興味を持ち、入学を決めました。卒業後はその経験を活かし、地域活動として「町会」に入り、会員に活動の参加を促すため、広報部を創設しホームページを立ち上げました。現在は部長を務めています。他にも、自ら定年退職を迎えたシニアとして同じ立場の人に声がけして「サンサン会」という少人数の団体を作りました。人生100年時代に定年後の第三ステージを趣味・社会活動・仕事の三分割のバランスで過ごそうと呼びかけています。



及川早苗さん

海外でも子育てをして、自分の置かれた環境に積極的に関わってきました。どんな場所でも新たな交友関係を大切に、必要なことを吸収する。そして、学んだことを生かしなが前に進んでいく。このような経験を社会で生かしていくことはできないかと考えていました。そんな時に学びで人と地域をつなぎ、社会と個人の交流の場を目指すちよだ生涯学習カレッジに出会いました。卒業後の今、区民の9割がマンションに住むという千代田区の特性から、人と人との交流を通じて、孤立のない触れ合いの場を大切に活動しています。

ちよだ生涯学習カレッジ事務局

〒102-0074 千代田区九段南1-5-10 千代田区立九段生涯学習館内
電話：03-3234-2841 E-mail: chiyoda-college@shopro.co.jp
ホームページ: <https://kudan-ll.info/chiyodacollege/>

BATON TO THE FUTURE BATON TO THE FUTURE BATON TO THE FUTURE BATON TO THE FUTURE BATON TO THE FUTURE

スペイン
イタリア
フランス

千代田区で 南欧を訪ねる！

千代田区で南欧3カ国の雰囲気を楽しめる3つの施設を訪問！施設の方に内部を案内していただく3回シリーズのショートトリップです！

第1回 セルバンテス文化センター@六番町

1月28日(火) 14:00~16:00

“フラメンコギター”リハーサル見学付き(予定)

ちよカレ生及び卒業生
限定イベント

13:45 “セルバンテス”1階ロビーに集合
(千代田区六番町2-9)

第2回 イタリア文化会館

@九段南

第3回 アテネフランセ

@神田駿河台

※日程は2月~4月で調整中です。

参加費 無料(ランチは実費) 定員 20名(先着申込み順)

対象者 千代田区在住・在勤・在学者

申し込み chiyoda-college@shopro.co.jp
ちよだ生涯学習カレッジ事務局 山本宛

主催：ちよだ生涯学習カレッジ1期生有志
後援：ちよだ生涯学習カレッジ事務局

1 回目は六番町の「インスティトゥ・セルバンテス東京」を訪ねました。スペイン国立の機関で7階建のビルには語学学校、図書館、スペインレストランが入っています。地下には赤黒基調の小ホールがあり、当日偶然にもフラメンコギタリストの演奏を聴くことができました。

▶〒102-0085 東京都千代田区六番町 2-9 Tel.03-5210-1800

2 回目はイタリア文化会館です。イタリア政府の文化機関で語学学校だけでなく図書室、展示室、ホールとイタリアの芸術、文化が楽しめます。2005年に新築された12階建ビルは真っ赤な壁面が周りの景観にそぐわないと物議を醸しましたが、今やその赤が街並に溶け込んでいます。

▶〒102-0074 東京都千代田区九段南 2-1-30 Tel.03-3262-4500

3 回目はアテネ・フランセの予定でしたが、コロナ禍でイベントは中止となりました。事前にちよカレ卒業生有志で下見をしましたが、建築家ル・コルビュジェの日本人弟子たちによる目を引く外観や室内はフランスを感じさせるデザインで溢れていました。理事長からはフランスに「愛」を感じさせる丁寧な語り口で施設の説明をいただきました。

▶〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-11 Tel.03-3291-3391

▲ポスターでは「セルバンテス文化センター」となっていますが現在の名称は「インスティトゥ・セルバンテス東京」です

editor ▶▶ Mana Ueda[chief], Yurika Ota, Aika Sakai design ▶▶ Kotaro Kawahara