

本庄市市民総合大学 学校便り 2025. 11. 1

あなたと活かす みんなで育む 歴史と教育のまち 本庄

～ 世のため、後のため ～

この学校便りでご案内している講座の申込みは終了しています。

市民総合大学の講座の申込みは、毎年「広報ほんじょう3月号」でご案内しております。

錦秋

木々が美しく色づき始め、祭りのお囃子が聞こえてくる季節となりました。朝晩の冷え込みも次第に深まってまいりましたので、どうぞご自愛のうえお過ごしください。

実は身近な東洋医学

東洋医学は、自然との調和を重んじる伝統的な医療体系であり、現代の生活にも身近に取り入れられます。例えば、季節の移ろいに応じた食養生や、経穴（ツボ）を刺激して気血の巡りを整える鍼灸、日々のストレスを和らげる呼吸法や気功などが挙げられます。これらは「未病」（病気になる前の不調）を防ぎ、心身のバランスを保つことに役立ちます。特に、冷えや疲れ、睡眠の質など、日常的な悩みに対して穏やかに働きかけるのが特徴です。

身近な実践として、日本薬科大学の講座でも学んだ「生薬」や「漢方」は、体質や季節に応じて用いられ、冷えや疲労、胃腸の不調などに優しく寄り添います。さらに、古代中国の「食医」の思想は、食を医療の一環と捉え、日々の食事によって体調を整えることを重視しました。これに基づく「薬膳」は、食材の性質や効能を活かし、体質や季節に応じた献立で健康を支える食養生の知恵です。例えば、寒い季節には、「腎」を養う黒豆や黒ごま、体を温める生姜やねぎ、潤いを補うきくらげやレンコンなどを用いた滋養のあるスープや煮物が勧められます。こうした食材は、冷えや乾燥を防ぎ、内側から温もりを届けてくれます。

また、呼吸法や気功はヨガとの共通点も多く、呼吸と動作を通じて「気」の巡りを促し、ストレス緩和や自律神経の調整に役立ちます。これらは日常生活に無理なく取り入れられ、現代人の不調に寄り添う方法として注目されています。

これらを日常に取り入れることで、病気の予防と健やかな生活の維持につながります。西洋医学と併用することで、より包括的な健康管理が実現し、自然の力を味方にした暮らしが育まれてゆくのですね。

今月の月1回受講コースは【東都大学協力講座】東洋医学の不思議（ツボを知って生き活きと）です。

屋内・屋外の講座に関わらず

筆記用具と水分補給のお飲物をお持ちください



月1回受講コース

会場：グローバルソフトウェア本庄文化ホール

第6回 11月 6日（木）午前10時～

【東都大学協力講座】

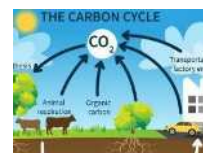
東洋医学の不思議（ツボを知って生き活きと）



第7回 12月 4日（木）午前10時～

【早稲田大学協力講座】

本庄の森で考える炭素循環と炭素隔離



健康・運動分野

35. いつまでも健やかにハッピーに!!

※運動のできる服装でご参加ください。

～健幸ヨガ～（全4回）

<3回目>11月 4日（火） 午後1時30分～

<4回目>11月25日（火） 午後1時30分～

会場：カミケンシルクドーム サブアリーナ

<持ち物>バスタオル又はヨガマット、体育館シューズ



30. 100mウォーキング

※運動のできる服装でご参加ください。

～美しく速く歩くことの効果～(児玉会場)（全3回）

<1回目>11月 5日（水） 午後2時30分～

<2回目>11月12日（水） 午後2時30分～

<3回目>11月19日（水） 午後2時30分～

会場：タカハシソースエコーピア アリーナ全面

<服装・持ち物など>体育館シューズ、フェイスタオル



28. 椅子ヨガで健幸に（全3回）

※運動のできる服装でご参加ください。

<3回目>11月14日（金） 午後1時30分～

会場：セルディ 大・中会議室

<持ち物>スポーツタオルなど長めのタオル



自然・科学分野

38. 天気を知って、気象災害から命を守ろう（全4回）

<3回目>11月11日（火） 午後2時～

会場：リサーチパーク レクチャールーム1



芸術・工作分野

26. 【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（全4回）

<3回目>11月13日（木） 午後1時30分～

<4回目>11月20日（木） 午後1時30分～

会場：リサーチパーク レクチャールーム1



25. 【早稲田大学協力講座】

焼き物文化を楽しむ（全6回）

<6回目>11月26日（水） 午後2時～

会場：リサーチパーク S307



歴史・文学分野

15. 【早稲田大学協力講座】

1945（昭和20）年の戦争と政治

～本土決戦か、それとも早期和平か～（全5回）

<4回目>11月18日（火） 午後2時～

会場：リサーチパーク レクチャールーム1



生活・福祉分野

12. 親子で片付け上手になろう（全1回）

<1回目>11月29日（土） 午前10時～

会場：リサーチパーク N406

<持ち物>下着（シャツ、パンツ）・靴下・Tシャツ・ズボン・パジャマ・
タオルなど普段着ている物一式

ジップロックビニール袋 25×30cm 1枚（畳んだ衣類を入れる）



<12月上旬の講座> **しおいを確認し、忘れずに受講しましょう!**

20. お蚕様の明治維新
 ～もう一つのシルクロード（繭と生糸の日本近代）
 と蚕都本庄・児玉～（全3回）

<1回目>12月5日（金） 午前10時30分～
 会場：リサーチパーク レクチャールーム1

15. 【早稲田大学協力講座】
 1945（昭和20）年の戦争と政治
 ～本土決戦か、それとも早期和平か～（全5回）

<5回目>12月9日（火） 午後2時～
 会場：リサーチパーク レクチャールーム1

大学や工業高等専門学校の協力講座を実施しています!

【早稲田大学協力講座】



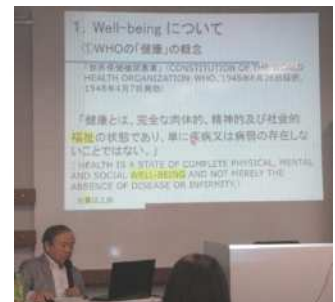
「エジプト考古学入門」
 「生きがいの社会学」他5講座

【日本薬科大学協力講座】



「健康市民大学講座～自然が生み出す薬物～」
 「健康市民大学講座～漢方入門と夏の養生～」

【東京福祉大学協力講座】



「Well-being とこれからの教育・福祉」
 「円滑な人間関係のための関わり方について」他3講座

【群馬工業高等専門学校協力講座】



「富岡製糸場と本庄市の絹産業遺産」

【埼玉工業大学協力講座】



「日本の宇宙開発の歴史とこれから」
 「英語コミュニケーション講座」

【東都大学協力講座】

「東洋医学の不思議
 （ツボを知って生き活きと）」

11月6日開催予定!



市民総合大学では、様々な大学や工業高等専門学校、高等学校や企業などの協力を得て講座を開催しています。ぜひ活用して学びを深めていきましょう!



リサーチパーク HP

学校便り



<本庄市市民総合大学 企画・運営>

公益財団法人 本庄早稲田国際リサーチパーク

TEL 0495-24-7466 FAX 0495-24-7465

携帯電話 080-6436-6212

※講座当日の欠席等の連絡は携帯電話へお願いします!

