

2025年度(令和7年) 北九州市立熊西市民センター たらばる・わくわく塾

“土曜講座” (第16回目) が始まります！

今年はラジオ放送100年、昭和100年、弁当箱の100年！

～ “回想法”で脳はいつまでも元気！元気！～

★情報提供者 金子 良憲

- ・北九州市男女共同参画審議会市民委員(5期)
- ・元九州大学農学部非常勤講師
- ・北九州ESD協議会会員(個人・団体)
- ・熊西まちづくり協議会事務局

★ファシリテーター 中島浩史

(熊西市民センター館長)

- ・後半は中島館長の進行役で
楽しく語り合しましょう！
- ・いろいろな事に“好奇心”を持つキッカケに

日時: 2025年 10月 25日(土) 10:00～12:00 (無料)

会場: 熊西市民センター (八幡西区幸神4丁目3-1)

お申込み: 熊西市民センター 電話: 093-621-3182

＜参加者＞ 9名 (女性7名、男性2名) (どなたでも参加できます)

- ★ 健康寿命を延ばす為には、日頃から「好奇心」を持ち続け、
また「回想法」を心掛け、認知機能を高める事も重要！
- ★ 今回は「回想法」の一環として“ラジオ放送100年”の歴史を学んだ

報告書作成: 熊西まちづくり協議会 事務局 金子良憲

＜説明事項＞

NHK時論公論(2025年3/21)

- ★ 今回は「弁当箱」の100年！
- ★ 弁当シーンをイッキ見すると日本人の100年の変化といまの日本を築いてきた
名もなき人々の物語が見えてくる



熊西市民センター「土曜講座」(第16回目)

今年はラジオ放送100年、昭和100年！

～“回想法”で脳はいつまでも元気、元気！～

2025年(令和7年) 10月25日(土) 10:00～12:00

北九州市男女共同参画審議会市民委員

北九州ESD協議会会員

元九州大学農学部非常勤講師

金子良憲



<説明事項>

- (1) ギュギュッと100年！“弁当箱”の100年
- (2) ラジオ塔は今も現役
- (3) 初期の放送
- (4) 厳しくなる指導や監督
- (5) 新たな時代へ
- (6) 先人の意志
- (7) TV番組の紹介



ギュギュッと100年！“弁当箱”の100年

2025年 3月 20日(木) NHK (30分)

★ 皆さんとフリーに意見交換をしましょう！

<ファシリテーター>

熊西市民センター 中島浩史 館長

土曜講座はリラックスした “集い・語らう場”



情報提供者・金子



中島館長は対話しやすい雰囲気づくり

★ ギュギュっと100年！ イッキミTV 弁当箱の100年

NHKに眠る膨大なアーカイブス映像から、マニアックなテーマの“100年の歴史”をギュギュっとVTRにまとめ、イッキ見する！新感覚のアーカイブス映像バラエティー。

2025年 3月20日 木曜 19:30 -20:00 NHK BS(30分)

今回は「弁当箱」の100年！（放送100年、1925年 3月21日～）

ニュース、ドキュメンタリー、ドラマ…NHKのアーカイブス映像に映る弁当シーンを徹底大検索！

ちょうど100年前に弁当を食べる笑顔の家族。日の丸弁当を支えた驚きの技術革新。高度成長期の“ドカベン”秘話。

大阪万博と冷凍食品ブーム。あさま山荘事件から広まった新たな弁当とは！？

弁当シーンをイッキ見すると日本人の100年の変化といまの日本を築いてきた名もなき人々の物語が見えてくる！

•出演者

•【出演】リリー・フランキー, YOU, 【語り】野口葵衣



たらばる・わくわく塾「土曜講座」講座アンケート結果

「今年はラジオ放送100年、昭和100年、弁当箱の100年！」

～ “回想法”で脳はいつまでも元気！ 元気！

令和7年10月25日(土)10:00～12:00 於：会議室 1

講師：金子 良憲 氏

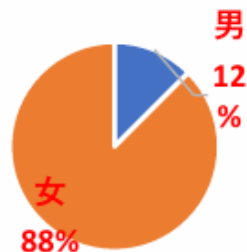
受講者 8名（アンケート回収率100%）

1. あなたの年代を教えてください。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代～	合計
人数						1	5	2	8
構成比	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	12.5%	62.5%	25.0%	100.0%

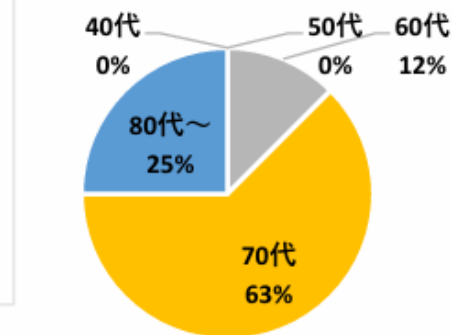
2. あなたの性別を教えてください。

	男	女	計
人数	1	7	8
構成比	12.5%	87.5%	100.0%



3. 今回の講座の満足度を下記よりお選びください。

	満足	まずまず	普通	今一歩	不満	計
人数	7	1				8
構成比	87.5%	12.5%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%



＜中島館長からの話題提案＞

- ★ 子どもの頃、楽しかった 運動会時の
“**昼食の思い出**” を語り合いましょう！
- ★ 最近よく耳にする “**強い日本を取り戻す**”
とは皆さんにとってどんなイメージ？



後半は2班に分かれて、熱心に語り合いました！



<参加者の感想>

- ★ 学校給食、運動会の昔話、その弁当の中身の話に盛り上がり、楽しかったです。
- ★ 活舌の関係で聞き取りにくい言葉がありました。(回想法:解凍法?) 少し私の耳が悪いのかも。
- ★ お弁当で思い出すことはアルミ弁当箱。おかずが無くて蓋でおかずを隠して 食べていた。
ちょっぴり淋しい思い出がよみがえる!!
- ★ 懐かしさと共に生き方の反省ができました。先が短いとは思いますが頑張ります。
- ★ 昔の時代を思い出し、大変良かったです。
- ★ 昔の話、楽しかったです。
- ★ 毎回、楽しい時間です。有難うございます。
- ★ 小学校の運動会で親だけでなく親戚も一緒に校庭に座って昼食を摂っていたことを思い出しました。
3段のお重箱、いなり寿司・巻き寿司・栗ご飯、玉子焼き、唐揚げ、筑前煮、タコになっている赤ウインナー、
緑の温州ミカン、柿、リンゴ 懐かしいです。
今は重箱は我が家では姿を消してしまいました。



<参加したい講座など、ご意見を記入ください>

- ★ 独居生活の楽しい生き方を教えてほしい

<以下、情報提供用資料の一部をご覧ください>

NHK時論公論(2025年3/21)

ラジオ塔は今も現役 (京都市北区の船岡山のラジオ塔)



ラジオ塔(ラジオとう 旧仮名表記:ラヂオ塔)とは、
放送事業者がラジオの普及を目的に、
公衆にラジオ放送を聞かせるため、
公園などの公共空間に設置した、
ラジオ受信機を内部に収めた塔である。

【構造】 素材は、木造、石造または鉄筋コンクリート造で、
高さは約3メートルから5メートル、
幅・奥行きは1.5メートル程度のサイズで建造された。

ラジオ受信機本体を塔内の空洞に収納する型や、側面にスピーカー、
外側にスイッチを配置している組み込み型があった。
この型では、「放送が十分間流れたあと、自動的に電源が切れる仕掛けになっていた

【歴史】

常設のラジオ塔は、社団法人日本放送協会(NHK)
大阪中央放送局が1930年(昭和5年)6月15日、大阪市の天王寺公園
旧音楽堂跡に初めて設置した。

正式名称は「**公衆用聴取施設**」である

初期の放送は

大正14年(1925年)3月22日

学校図書館の一部借りて
放送開始



長唄のラジオ中継

音楽や芸能中心で落語や長唄が人気
放送は手軽に文化と触れる手段に

語学など教育番組やスポーツ実況も
特に野球の実況は人々を熱狂させた



跡地の「放送記念碑」
(東京・港区芝浦)



新たな時代へ

昭和25年(1950年)放送法制定

第1条の2 「放送の不偏不党、真実及び自律を保障することによって、
放送による表現の自由を確保すること」

昭和28年(1953年)テレビ本放送開始



クイズ番組「ジェスチャー」(1954年)



ドキュメンタリー番組「日本の素顔」(1958年)



ドラマ番組「事件記者」(1959年)

現代はインターネットや
スマートフォンの普及など

誰もが情報発信できる時代に

あしたも晴れ！ 人生レシピ



賀来洋子



昭和レトロで認知症予防

岐阜県恵那市、昭和レトロがたくさん展示されている建物が回想法の舞台。その取り組みを紹介

- ▽ 懐かしの昭和のイラスト使って回想法を実践する人たち。その思いを伝えます
- ▽ 昭和の懐かしいものが展示されている博物館。ここに回想法のヒントが！
- ▽ スタジオでは、回想法に取り組む専門家を招いて、家庭でもできる回想法などもお届けします。

2024年1月11日(木) NHK(45分)



恵那市明智回想法センター

〒509-7714

岐阜県恵那市明智町1142-1

電話：0573-54-4056

開館時間：午前9時から午後5時まで

休館日：月曜日 年末年始

恵那市明智回想法センターは、高齢者の方が懐かしい思い出を語り合って脳を活性化し、生き生きとした毎日を送るためのお手伝いをする「回想法」の、実践や研修、普及推進を行う施設です。

以前この建物は、大正初期に開業された「大塩医院」という産婦人科の病棟でした。木造校舎を思わせる二階建ての建物に、さまざまな懐かしい生活道具を展示しています。また、広い庭は四季折々の花々が美しく、心を和ませてくれます。

懐かしい昔の暮らしに思いを馳せながら、ゆったりと流れるひとときをお楽しみください。

思い出話の会



おもいでカフェ開催！テーマ～運動会の思い出



2024年1月11日(木) NHK(45分)

土曜講座の活動実績一覧表（1）（2024年7月～12月）

★ いろいろなテーマに関心を持とう！ ”脳の刺激“に効果的！ どなたでも参加できます！

日程	テ ー マ	参加者
7/27 (1)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会“ あなたにもっと、活躍の場が～	11名
8/31 (2)	ESD～SDGSをよく理解しよう！ ～地域活動との関連で学ぶ～ (台風の影響あり)→	8名
9/28 (3)	誰一人取り残さない社会を実現する為に！ ～障がい者の支援活動から学ぶ～ 講師：小島 瞬氏、北里聖子氏(里親) (多目的ホール)	約25名
10/26 (4)	愛されるジイジ・バアバの作り方！ ～ “超高齢社会“ あなたにもっと、活躍の場が～	13名
11/30 (5)	健康寿命全国NO1・山梨県に学ぶ！ ～ひまわり文庫を更に活用しよう～ (寒波の影響あり)→	7名 認知症対策(1)
12/14 (6)	幸福度全国NO1・福井県に学ぶ！ ～地域の教育力を発揮しよう～ (寒波の影響あり)→	10名

★ すべて土曜日、10:00～12:00 熊西市民センター(第1会議室)

土曜講座の活動実績一覧表（2）（2025年1月～6月）

★ いろいろなテーマに関心を持とう！ ”脳の刺激“に効果的！

日程	テ ー マ	参加者・備考
1/25 (7)	北九州市に“Z世代課”が新設！ ～次世代を担う若者の活動に注目しよう！～	8名
2/22 (8)	1. 5℃の約束 今すぐ動こう 気温上昇を止めるために ～地球温暖化防止に向けて、我々のできる事を実践しよう～	11名 地球温暖化防止(1)
3/15 (9)	「多文化共生」、「国際交流」の重要性を学ぼう！ ～地域活動で出来る事がたくさんあります～	11名 多文化共生(1)
4/26 (10)	「多文化共生のまち：北九州市」を理解しよう！ ～市内在住の外国人と語り合いましょう～ （多目的ホール）	18名 多文化共生(2)
5/17 (11)	昭和レトロで認知症予防！ ～人生レシピ “回想法” であしたも晴れ～	13名 回想法講座(1)
6/28 (12)	大阪西成、ばあちゃんコレクション！！ “人生最後の服作り” ～「親友」から「新友」へ～	10名

★ 土曜日、10:00～12:00 熊西市民センター(会議室1)

土曜講座の「活動実績 & 計画」一覧表 (2025年7月～12月)



★ いろいろなテーマに関心を持とう！ ”脳の刺激“に効果的！

日程	テ ー マ	備 考
7/26 (13)	介護人材危機！ ～ 私たちの介護はどうなる、“2025年問題”を考えよう～	11名 認知症対策(2)
8/30 (14)	ワイルドファイア(山火事) “人類 vs 森林火災” ～ 健全な生態系を守ろう！～ ★ 大船渡山林火災から学ぶ！ 9/1防災の日	9名 地球温暖化防止(2)
9/27 (15)	「ヘイト屈さぬアンちゃん」～ 日本国籍取得 応援支え、「訴え続ける」～ 講師:北九州市立大学 准教授 クレシーニ・アン (多目的ホール)	約30名 多文化共生(3)
10/25 (16)	今年はラジオ放送100年、昭和100年！ “回想法”で脳はいつまでも元気、元気！ ～弁当箱の100年！～	9名 “回想法講座” 第2回目
11/29 (17)	食料自給率の向上を真剣に考えよう！ ～代替肉、昆虫食・・・等の最新情報～ 次回の予定	地球温暖化防止(3)
12/13 (18)	参勤交代は地方創生の走りだった ～長崎街道・曲里の松並木への関心を高めよう～	

★ 土曜日、10:00～12:00 熊西市民センター(会議室1)

次回の土曜講座

2025年度(令和7年) 北九州市立熊西市民センター たらばる・わくわく塾

“土曜講座”(第17回目)が始まります!

食料自給率の向上を真剣に考えよう!

～ 人工肉、昆虫食・等の最新情報～

★情報提供者 金子 良憲

- ・北九州市男女共同参画審議会市民委員(5期)
- ・元九州大学農学部非常勤講師
- ・北九州ESD協議会会員(個人・団体)
- ・熊西まちづくり協議会事務局

★ファシリテーター 中島浩史

- (熊西市民センター館長)
- ・後半は中島館長の進行役で
- 楽しく語り合しましょう!
- ・いろいろな事に“好奇心”を持つキッカケに

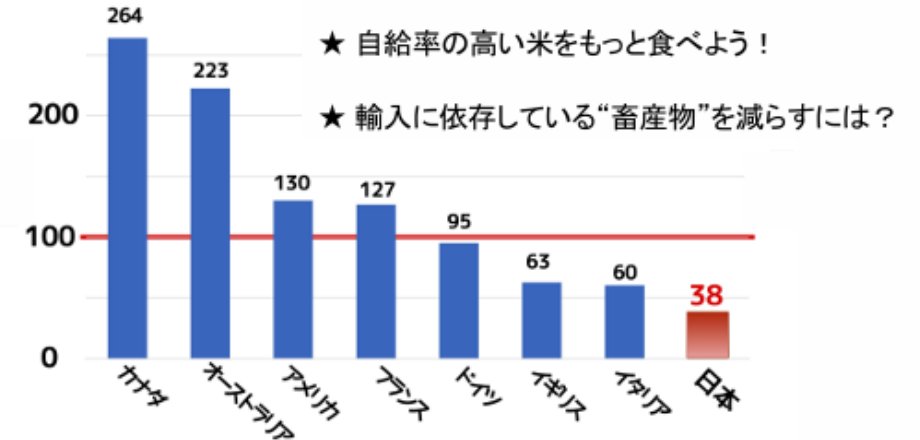
日時: 2025年 11月 29日(土) 10:00~12:00 (無料)

会場: 熊西市民センター (八幡西区幸神4丁目3-1)

お申込み: 熊西市民センター 電話: 093-621-3182

日本の食料自給率は低い

“有事に備えよう!”



「コメ離れ」と「コメ余り」への警戒感



「土曜講座」の狙い！

1. 健康寿命全国NO1は山梨県

- ① 図書館数が全国1位（10万人あたり）、「図書司書」が完全に配置されている
 - ・子どもの頃から“読書する習慣”が定着
 - ・認知症になり難い！ （高齢になっても好奇心が旺盛！）（脳の刺激が活発！）
- ② 国民健康・栄養調査によると、山梨県は全国と比較して1日の平均歩数が少ないです。
また、国民健康・栄養調査と県民栄養調査の結果から、運動習慣がある方の割合は男女ともに低くなっています。

2. 高齢者の徘徊

- ① 警察庁の発表では、2023年度、全国の警察に届出があった徘徊からの行方不明者数は年間19,039人にも上っています。（死亡 553人）
（統計を2012年に取り始めてから11年連続で増えてほぼ2倍）
- ② 脳の機能が低下（悪玉コレステロール・アミロイドβの蓄積）
- ③ しかし、本人に“歩く能力”はある！（脚力の低下は抑えられている）

★ 「健康寿命」を伸ばすためには、足腰の鍛錬は重要だが、脳の活性化（刺激）がもっと、効果的！

北九州ESD協議会登録出前講座 実施テーマ一覧 ～（2024年）

講師：北九州ESD協議会会員 金子良憲

日 時	場 所	主催者	テーマ	参加者(人)
1月19日(金) 10:00～12:00	北九州市立年長者 研修大学校 穴生学舎	穴生学舎・シニアライフデザインコース (2023年度受講生対象)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～	約30名
1月20日(土) 14:00～15:30	コムシティ (八幡西区)	北九州エンジョイント事業 かがやき塾(八幡西区)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～	約30
2月29日(木) 10:00～12:00	筒井市民センター (八幡西区)	筒井市民センター 文化セミナー	悲鳴をあげている地球環境！ ～もっと、もっと、もったいないを習慣化しよう～ ★	18
4月26日(土) 10:00～12:00	北九州市立年長者 研修大学校穴生学舎	穴生学舎・シニアライフデザインコース (2024年度受講生対象)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～	約30
6月 6日(土) 10:00～12:00	筒井市民センター (八幡西区)	筒井市民センター 文化セミナー	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～ ★	約20
6月29日(木) 13:00～15:00	熊西市民センター (八幡西区)	熊西市民センター たらばるわくわく塾	悲鳴をあげている地球環境！ ～もっと、もっと、もったいないを習慣化しよう～ ★	18
7月27日(土) 10:00～12:00	熊西市民センター (八幡西区)	熊西市民センター 「土曜講座」	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～	11
10月 7日(月) 10:00～12:00	筒井市民センター (八幡西区)	ESD推進いきいきシニア塾	女と男 なにが違う？ なぜ違う！ ～主として脳の働き方に注目～	約30
10月16日(水) 10:00～12:00	大里南市民センター (門司区)	大里南市民センター 人権講座	愛されるジイジ・バアアバの作り方 ～「幸福度全国NO1・福井県」に学ぼう “地域の教育力”～ ★	約10
10月26日(水) 10:00～12:00	熊西市民センター (八幡西区)	熊西市民センター 「土曜講座」	愛されるジイジ・バアアバの作り方 ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～	13
11月29日(金) 10:00～12:00	大里南市民センター (門司区)	大里南市民センター 人権講座	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～ ★	約20

★：北九州ESD協議会の出前講座

北九州ESD協議会登録出前講座 実施テーマ一覧 ～（2025年）

講師：北九州ESD協議会会員 金子良憲

日 時	場 所	主 催 者	テーマ	参加者(人)
2月15日(土) 14:00～15:30	北九州市立 中央図書館	北九州市立中央図書館・文化講演会 (図書館ボランティア研修会を兼ねる)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～	48名
5月20日(土) 14:00～15:30	浅生市民センター (戸畑区)	浅生市民センター	愛されるジイジ・バアバのつくり方 ～「幸福度全国NO1・福井県」に学ぼう “地域の教育力”～ ★	約35名
7月 1日(火) 13:30～15:30	東谷市民センター (小倉南区)	東谷市民センター	愛されるジイジ・バアバのつくり方 ～「幸福度全国NO1・福井県」に学ぼう “地域の教育力”～ ★	約25名
12月20日(土) 14:00～15:30	一枝市民センター (戸畑区)	一枝市民センター	愛されるジイジ・バアバのつくり方 ～地域活動を通じて学んだ事～ ★	今後の予定

★ 令和7年度(2025年) 前期北九州市民カレッジ (5回シリーズ)

<共通テーマ>

愛されるジイジ・バアバのつくり方 ～“超高齢社会” あなたにもっと、もっと活躍の場が ～

5月28日(水) 10:00～12:00	北九州市立 八幡西生涯学習 総合センター (八幡西区黒崎 3-15-3) (コムシティ3階)	・北九州市立生涯学習総合センター ・北九州市立八幡西 生涯学習総合センター (3月下旬にパンフレット完成) ～各市民センター・・・等に「配布済み～	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～ “利己的”ではなく、“利他的”な行動を心掛けよう ～	約25名 (男性6割)
6月 4日(水) 10:00～12:00			健康寿命全国NO1・山梨県に学ぶ！ ～ “ひまわり文庫”を更に活用しよう～	〃
6月11日(水) 10:00～12:00			幸福度全国NO1・福井県に学ぶ！ ～ “地域の教育力”を発揮しよう～	〃
6月18日(水) 10:00～12:00			「国際交流」、「多文化共生」への理解を深めよう！ ～ 地域活動で出来る事が沢山あります ～	〃
6月26日(水) 10:00～12:00			悲鳴をあげている地球環境 ～ もっと、もっと、もったいないを習慣化しよう ～	〃

★：北九州ESD協議会の出前講座