

令和7年度 宮前市民館成人教室事業

保育
あり!

おいしい
美味しい人生を味わうために
～これからにつなげる自分史

結婚や出産をして
生活が変わったけど…

今の仕事には
慣れたけど…

このままの生活で
いいのかな

これからの生き方を何となく
考えることはありませんか。

自分史をまとめるつもりで今
までの自分を振り返り、同じ
ような思いを持つ人たちに話
を聞いてもらおうと、気持ちが
整理されてきます。

美味しいものを食べて、一緒
に考えてみませんか。

○日時

5月27日～6月24日 火曜日
10時～12時 全5回

○対象

概ね40歳以下の方20人

○会場

宮前市民館

○費用

無料(調理実習材料費500円)

○保育

1歳以上の未就学児8人
(保険に係る費用900円)



HPはこちらから↑

○申込

4月15日火曜日10時から宮前市民館へ
直接、電話、ホームページで。(先着順)

*申し込み時にお預かりした個人情報は、
本事業実施の目的に限り使用いたします。

主催：川崎市教育委員会

実施機関：宮前区役所生涯学習支援課
(宮前市民館)

プログラム

回	月	日	曜	タイトル	講師・助言者など
1	5	27	火	オリエンテーション 自己紹介	自分史活用推進協議会認定 自分史活用アドバイザー 田和 真由美
2	6	3	火	自分を振り返る① ～私の好きなもの～	
3		10	火	自分を振り返る② ～私の思っていること～	
4		17	火	自分の転機を考える	
5		24	火	美味しさは元気の源！ (調理実習)	料理研究家 食育アドバイザー 吉永 順子

※プログラムは変更になる場合があります

講師紹介 田和 真由美 氏

2019年より自分史活用アドバイザーとして活動開始。(自分史作成第1号は母)
2020年高齢者の方向けの「自分史」をお聞きする、「会話型！みまもりサービス」開始
2020年全国講師オーディションファイナリストとして「自分史のチカラ」を6万人にお届け。
2021年若い方向けの人生を楽しむために活用する「超簡単！A4『プチ自分史』作成オンライン講座」開始他、様々な活動を行っています。
「100年前のお話を、100年後に繋ぐ！」
「自分史を活用して今を生きる人を元気に！」をモットーに活動中！

講師紹介 吉永 順子 氏

料理研究家、製菓衛生士、食育アドバイザー。
料理にはまったきっかけは30年以上前、子どもが幼稚園に通っている間に何かできないかと川崎市の成人学校の料理教室に参加したこと。
地域で絆作りができる場を作りたいと毎月1回自宅の庭を解放した「おしゃべりガーデン」を開催。手作りのパンを振る舞い立ち寄り人との会話をしみながら絆作りをしています。

自分史とは…

自分史とは個人の歴史のことです。1975（昭和50）年に歴史学者の色川大吉氏が戦前戦後の日本と自分の歩みを振り返り、「庶民こそ自分の歴史を語るべきである」（『ある昭和史—自分史の試み』）と述べたことから、普通の人々の歴史として「自分史」という言葉が使われるようになりました。シニア世代が自身の人生を振り返るだけでなく、自分を見つめなおすために、若者の就職活動などでも活用されています。