

中央公民館 市民企画講座

「かしこい暮らしを目指す 長岡京市民大学」アンケート結果

参加人数…28名

回答者数…23名

(1) 今回の講座に参加された理由をお聞かせください。(複数可)

①	タイトルに興味があったから	17名
②	実施内容に興味があったから	6名
③	市民企画講座に興味があったから	8名
④	地域で貢献できる場を探していたから	0名
⑤	学びの場を探していたから	6名
⑥	交流の場を探していたから	0名
⑦	その他	0名

(2) 何を見て今回の講座に参加されましたか。(複数可)

①	前回からの申込み	8名
②	広報長岡京	7名
③	長岡京市ホームページ	0名
④	ちらし	3名
⑤	口コミ(家族・知人から)	2名
⑥	その他	2名

その他…京都新聞

(3) あなたの年代を教えてください。

①	50代	0名
②	60代	7名
③	70代	11名
④	80代	4名
⑤	それ以外の年代	1名

(4) あなたの性別を教えてください。

①	男性	3名
②	女性	20名

(5) 今日の講座の感想をお聞かせください。

①	とてもよかった	17名
②	よかった	5名
③	ふつう	1名
④	ややつまらなかった	0名
⑤	つまらなかった	0名

(6) 今日の講座の内容は、今後の生活や活動において役立つと思いますか。

①	思う	21名
②	どちらとも言えない	1名
③	思わない	0名

(7) 今日の講座で学んだことをお聞かせください。

- ・生野菜をたくさんたべなければと思っていたが、今日の講座をきいてレンジを使い食べる事が良いとの事で、これからしっかりゆで野菜をとろうと思いました。
- ・生野菜がきらいで、いつも温野菜で食べていたので、お話聞いてうれしかったです。
- ・野菜を調理することの大切さを知った。
- ・野菜の食べ方（調理）によって、栄養が変わるのが参考になった。
- ・ヤサイは熱を通してきちんと摂取、食生活が充実。
- ・野菜は熱を加えても（食べやすい食べ方で）栄養を取り込むことが大切とわかった。
- ・家で野菜ジュースを作るときの組み合わせ（ビタミンをこわすもの）が大切と分かった。
- ・メロン、イチゴの分類が厚生省と農林省でちがうことは知らなかった。
- ・料理する時、野菜に手をかけてしたいと思います。
- ・野菜パワーを改めて知りました。
- ・野菜の効果を絞り出すこと！
- ・野菜ジュース+調理は、年と共に大事にしたい。若い方々にも食べて頂きたい。
- ・野菜、食事をとるのにプラスになった。
- ・もっと野菜を調理して食べる！
- ・生野菜はあまり食べないです。パンよりもお米がいいので指導してほしいですネ。
- ・生野菜のこといろいろ教えていただき、とても参考になった。今後の食生活にいかしたい。
- ・いろんな野菜の摂取方法を学べた。
- ・野菜のとりかた。
- ・健康と野菜について。
- ・野菜はいろんな色をとること！野菜の食べ方で健康になれる。

(8) 今日の講座で質問したいことがあれば、お聞かせください。

- ・噛む事も大切と言われてましたが（1回30回位）、今も必要と言われてますか。
- ・少し聞き取りにくい時がありました。

(9) 今後「長岡京市民大学」を実施する場合に、希望するテーマや内容があれば、お聞かせください。

- 長岡京市民の防災について。
- 高齢になり、いかに楽しみ、それぞれの生きがいの見つけ方。
- 外国野菜の輸入に対するこわさ。

(10) 今回の講座は、市民の方から企画を提案・実施いただく「市民企画講座」として実施しています。今日の講座や公民館について、ご意見やご要望、お気づきの点があれば、お聞かせください。

- 楽しくお話を聞く事ができ、大変良かったと思います。
- 久しぶりに食品学を思い出しました。調理に取り入れたいと思います。
- 楽しく勉強になりました。
- 益々利用させて頂く事が多くなりますし、集いの場、会話の場として、行きやすい場となれば有難いです。
- 日々の生活に続く良い話だったと思います。