

むなかた市民学習ネットワーク

No. 502

むなかた市民学習ネットワーク事務局
TEL 36-3721 FAX 36-3732

2026年度 学級生募集

「夕方から」・「曜日別」になっています

初心者歓迎です

応募要領

- 学習料は1人1回当たり500円(4回分前納)
- 会場使用料と教材費は学習者負担のため別途徴収します(入会金なし)
- 学級は6人以上で成立
- 不成立の場合のみ連絡します

注意事項

- 直接、事務局での申し込みもできます。電話での申し込みはできません
- 連絡希望者は、往復ハガキで申し込んでください
- 応募者多数の場合は抽選になります
- 傷害保険は自己加入してください。子ども連れの参加はご遠慮ください
- 申し込み後、連絡がない場合は、記載の開級日に直接各学級へお越しください

申し込み締め切り後(3月16日)のキャンセルは、4回分の学習料(短期学級の場合は回数分)と教材費が必要です

申込方法

3月15日(日) 必着

ハガキまたはFAXで希望学級(学級名、指導者名、場所、曜日、時間)、住所、氏名、年齢、電話番号を楷書で記入し送ってください
左記コードから申込可

《あて先》〒811-3437

宗像市久原180

メイトム宗像内

むなかた市民学習

ネットワーク事務局

FAX (36)3732



夕方からの学級

① 子供大人の書道

有志指導者 佐藤 泰司
場所 赤間公民館
曜日 第1・3木曜日
時間 午後6時~同9時
開級日 4月2日(木)
教材費 本代680円/月
手本代100円/月
持参品 書道用具(購入希望者には紹介します)
対象者 子どもから大人まで



② 着付け

有志指導者 秋吉 郁代
場所 河東コミセン
曜日 毎週木曜日
時間 午後7時~同9時
開級日 4月2日(木)
教材費 初回のみ400円
持参品 タオル4枚、腰紐(こしひも)2本、裁縫道具、筆記用具(初回は補正下着作り)



③ ペン習字(小石会)

有志指導者 堀内 玲子
場所 赤間西コミセン
曜日 第1・2・3木曜日
時間 午後6時30分



④ はじめての通訳英語

有志指導者 本宮 唯文
場所 メイトム宗像
曜日 第2・3・4水曜日
時間 午後7時~同9時
開級日 4月8日(水)
教材費 100円/月
持参品 辞書、筆記用具
*英会話中級程度



⑤ ドイツ語

有志指導者 堀口 順子
場所 河東コミセン
曜日 毎週水曜日
時間 午後6時20分~同7時50分
開級日 4月15日(水)
教材費 教科書代3000円程度/初回のみ
持参品 筆記用具、辞書
*初めての人は相談してください



⑥ ミニダンス

有志指導者 高島 有美子
場所 赤間コミセン
曜日 第2金曜日
時間 午後7時~同9時

暮らしを華やかに

⑦ 卓球

有志指導者 山口 政文
場所 勤労者体育センター
曜日 毎週土曜日
時間 午後5時~同7時
開級日 4月4日(土)
教材費 100円/回
持参品 体育館シューズ、水、ラケット、タオル
対象者 大人(中学生以上)



⑧ 卓球

有志指導者 小野 誠
場所 勤労者体育センター
曜日 毎週金曜日
時間 午後7時~同9時
開級日 4月3日(金)
教材費 200円/回(会場費を含む)
持参品 体育館シューズ、水、ラケット、タオル
対象者 大人(中学生以上)



⑨ 卓球(小中学生)

有志指導者 宮脇 一博
場所 市民体育館
曜日 毎週土曜日
時間 午後7時~同9時
開級日 4月4日(土)
教材費 1000円/年
持参品 体育館シューズ、ラケット、タオル、水、運動できる服装
対象者 小・中学生



月曜日

⑩ 着物リメイク

有志指導者 中村 和美
場所 メイトム宗像
曜日 第1・3月曜日
時間 午後1時~同2時30分
開級日 4月6日(月)
教材費 1000円程度/月
持参品 裁縫道具、ハトロン紙、着物
着物や古布で洋服や小物を作ります



月曜日

⑪ はじめての手作りパン

有志指導者 橋本 やよい
場所 メイトム宗像
曜日 第1月曜日
時間 午前9時~正午
開級日 4月6日(月)
教材費 1500円程度/回
持参品 エプロン、三角巾、持ち帰り容器、ふきん3枚



⑫ 社交ダンス

有志指導者 瀧 公子
場所 自由ヶ丘 南第2公民館
曜日 毎週月曜日
時間 午前10時~正午
開級日 4月6日(月)
持参品 ダンスシューズまたは上履き、動きやすい服装、水



⑬ フラダンス

有志指導者 村上 育代
場所 メイトム宗像
曜日 第1・3月曜日
時間 午後1時30分~同3時
開級日 4月6日(月)



月曜日

⑭ ハワイアンフラ

有志指導者 津留 理恵
場所 メイトム宗像
曜日 第1・3月曜日
時間 午前10時~同11時30分
開級日 4月6日(月)
教材費 500円/月
持参品 筆記用具、水
健康寿命を延ばし 骨盤底筋も鍛えよう



火曜日

⑮ トールペイント

楽しい生活雑貨作り
有志指導者 松井 益美
場所 メイトム宗像
曜日 第2・4火曜日
時間 午前10時~正午
開級日 4月14日(火)
教材費 1000円程度/作品
持参品 エプロン、牛乳パック、ヨーグルト空き容器、新聞紙



火曜日

16 書道

有志指導者 佐藤 泰司
場所 河東コミセン
曜日 第1・3火曜日
時間 午前10時〜正午
開級日 4月7日(火)
教材費 本代680円/月
手本代100円/月
持参品 書道用具(購入希望者には紹介します)



17 ペン習字

有志指導者 佐藤 ひろ子
場所 メイトム宗像
曜日 第1・3火曜日
時間 午前10時30分〜正午
開級日 4月7日(火)
教材費 コピー代
持参品 筆記用具、漢字ノート(12マス)



18 日本舞踊(藤間流)

和の音楽で心を癒やしつつ筋肉も鍛えます
有志指導者 藤間 朔尚
場所 自由ヶ丘コミセン
曜日 第2・3・4火曜日
時間 午前10時30分〜正午
開級日 4月14日(火)
持参品 浴衣、足袋、扇子(扇子のない方はお貸しします)



19 パソコン

有志指導者 須藤 安江
場所 河東コミセン
曜日 毎週火曜日
時間 午後1時〜
開級日 同2時30分
開級日 4月7日(火)
持参品 ノートパソコン(ワード・エクセル入り)、筆記用具



20 やさしい音楽

有志指導者 池松 裕美子
場所 自由ヶ丘コミセン
曜日 毎週火曜日
時間 午前10時〜正午
開級日 4月7日(火)
教材費 コピー代
持参品 筆記用具



21 民謡

腹の底から唄いましょう!
有志指導者 塚本 明美
場所 自由ヶ丘コミセン
曜日 第2・4火曜日
時間 午後1時〜
開級日 同3時30分
開級日 4月14日(火)

22 フラワーデザイン

有志指導者 尊田 妙
場所 メイトム宗像
曜日 第3火曜日
時間 午前10時〜正午
開級日 4月21日(火)
教材費 2200円/回
持参品 花ばさみ、ゴミ袋、持ち帰り袋



23 わくわく元気体操

音楽に合わせて元気に!
有志指導者 得田 百合江
場所 河東コミセン
曜日 毎週火曜日
時間 午後1時30分〜
開級日 同3時
開級日 4月7日(火)
教材費 3800円(初回のみ)
*年齢問わず、どなたでも



24 帆船模型

憧れの帆船作りで脳活性化
有志指導者 森田 誓夫
場所 メイトム宗像
曜日 第2・4火曜日
時間 午後1時30分〜
開級日 同3時30分
開級日 4月14日(火)
教材費 実費
持参品 初回に説明*キットの紹介、選定から完成まで



25 ミニマルメント

行事の花、イベントの花、季節の花を飾ろう
有志指導者 山崎 教美
場所 河東コミセン
曜日 第1火曜日
時間 午後1時〜同3時
開級日 4月7日(火)
教材費 1500円/回
持参品 花ばさみ、新聞紙、雑巾、バケツ



26 ペン習字(小石巻)

基本から応用まで
有志指導者 堀内 玲子
場所 河東コミセン
曜日 第1・2・3水曜日
時間 午後1時〜同3時
開級日 4月1日(水)
教材費 200円/月
持参品 筆記用具、ノート
*ボールペンもOK



27 茶道(裏千家)

有志指導者 井上 宗幸
場所 東郷コミセン
曜日 第2・4水曜日
時間 午後1時30分〜
開級日 同3時30分
開級日 4月8日(水)
教材費 実費
持参品 扇子、帛紗、懐紙、菓子きり、白ソックス



28 歌謡

楽しく唄ってストレス解消
有志指導者 新井 かよこ
場所 メイトム宗像
曜日 第1・3水曜日
時間 午後1時〜同3時
開級日 4月1日(水)
教材費 コピー代
対象者 女性



29 楽しニコラス

有志指導者 能智 和子
場所 東郷コミセン
曜日 第1・3・4水曜日
時間 午後1時30分〜
開級日 同3時30分
開級日 4月1日(水)
教材費 楽譜代
持参品 水、スリッパ
対象者 女性



30 表装

自分の書・絵手紙を掛け軸に
有志指導者 佐藤 泰司
場所 河東コミセン横
曜日 第1・3水曜日
時間 午後1時〜同3時
開級日 4月1日(水)
教材費 実費
持参品 表装用具(初回に説明)



31 ミニマルメント

有志指導者 高島 有美子
場所 メイトム宗像
曜日 第3水曜日
時間 午後1時30分〜
開級日 同3時30分



32 華道(池坊)

身近な花、行事の花など暮らしに華やぎを
有志指導者 山崎 教美
場所 河東コミセン
曜日 第2・4水曜日
時間 午後3時〜同5時
開級日 4月8日(水)
教材費 1200円/回
持参品 花器、花ばさみ、剣山、新聞紙、雑巾、バケツ



33 ハーモニカ

心に響く音色
有志指導者 友成 俊明
場所 自由ヶ丘コミセン
曜日 第2・4水曜日
時間 午前9時〜同11時、午後1時〜同3時、午後3時〜同5時
開級日 4月8日(水)
教材費 楽譜コピー代実費
持参品 複音ハーモニカ(C調)、筆記用具
*複音ハーモニカ、教本、譜面台は希望者には紹介します



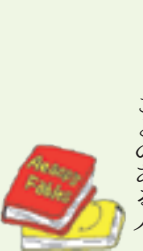
34 はがき絵

有志指導者 西川 扶美
場所 河東コミセン
曜日 第1・3水曜日
時間 午後1時〜同3時
開級日 4月1日(水)
教材費 150円程度/月
持参品 初回に説明
対象者 初心者



35 ドイツ語

有志指導者 堀口 順子
場所 河東コミセン
曜日 毎週水曜日
時間 午後1時15分〜
開級日 同2時45分
開級日 4月15日(水)
教材費 教科書代
2500円程度/初回のみ
持参品 辞書、筆記用具
対象者 ドイツ語を学んだことのある人



36 男性の料理

有志指導者 手嶋 雅子
場所 メイトム宗像
曜日 第1水曜日
時間 午前9時30分〜正午
開級日 4月1日(水)
教材費 900円程度/回
持参品 エプロン、三角巾



37 スマイル健康体操

布巾3枚、筆記用具、持ち帰り容器3個
有志指導者 中村 廣子
場所 赤間コミセン
曜日 毎週水曜日
時間 午前10時〜
開級日 同11時30分
開級日 4月1日(水)
持参品 上靴、水



木曜日

38 バルーンアート

風船を使って人気者!!
有志指導者 今西 啓之
場所 メイトム宗像
曜日 第2木曜日
時間 午前10時〜正午
開級日 4月9日(木)
教材費 100円/回
*ポンプは、1000円で購入できます
持参品 筆記用具



*申込方法は6ページ
3月15日(日)締め切り

木曜日

39 書道

暮らしに生かす筆文字

有志指導者 佐藤 ひろ子
場所 河東コミセン
曜日 第1・3木曜日
時間 午前9時30分〜

開級日 4月2日(木)
教材費 コピー代
持参品 書道用具一式

40 いけ花(池坊)

有志指導者 綱脇 千恵子
場所 メイトム宗像
曜日 第2木曜日
時間 午前10時〜正午

開級日 4月9日(木)
教材費 実費
持参品 花器、花バサミ、

剣山、新聞紙、雑巾



41 ペン習字(小石登)
すぐに役立つ
美しい文字

有志指導者 堀内 香庭
場所 自由ヶ丘第1区会
公民館(同6丁目)

曜日 第1・2・3木曜日
時間 午前10時〜正午
開級日 4月2日(木)
教材費 手本代200円/月

42 はじめてのイラスト

有志指導者 狭間 雅子

場所 メイトム宗像
曜日 第1・3木曜日
時間 午前10時〜正午

開級日 4月16日(木)
*初回は第3週
教材費 実費(初回は500円)

持参品 筆記用具、手持ちの画材(色えんぴつなど)



43 パッチワーク

有志指導者 青木 寿美子

場所 東郷コミセン
曜日 第2・4木曜日
時間 午前10時〜正午

開級日 4月9日(木)
持参品 裁縫道具、布3種類(30センチ角) 筆記用具、ものさし、ハサミ(紙用、布用)



44 はじめてのハーモニカ

有志指導者 友成 俊明

場所 メイトム宗像
曜日 第2・4木曜日
時間 午後1時〜同3時

開級日 4月9日(木)
教材費 楽譜コピー代実費
持参品 複音ハーモニカ

45 着付け

有志指導者 秋吉 郁代

場所 東郷コミセン
時間 午前10時〜正午

②場所 赤間西コミセン
時間 午後1時30分〜同3時30分

*以下共通事項
曜日 毎週木曜日
開級日 4月2日(木)

教材費 400円(初回のみ)
持参品 腰紐2本、タオル4枚、裁縫道具、筆記用具(初回は補正下着づくり)

46 身近ないけ花池坊

有志指導者 高島 有美子

場所 赤間コミセン
曜日 第2・4木曜日
時間 午前10時〜正午

開級日 4月9日(木)
教材費 1200円程度/回

持参品 花ばさみ、花器、剣山、新聞紙、雑巾、水切ボウル、筆記用具

47 スマイル健康体操

有志指導者 中村 廣子
場所 河東コミセン

曜日 毎週木曜日
時間 午前10時〜同11時30分

開級日 4月2日(木)
持参品 上靴、水

48 エッセイ入門
日々の些細な出来事を文章に!

有志指導者 上村 信広
場所 メイトム宗像
曜日 第1・3木曜日

時間 午前9時30分〜正午
開級日 4月2日(木)
教材費 コピー代

49 大人のための英検講座
2級合格をめざして

有志指導者 松尾 さゆり

場所 玄海コミセン
曜日 毎週木曜日
時間 午後2時10分〜同3時40分

開級日 4月2日(木)
教材費 コピー代1000円/月、テキスト代2500円(初回のみ)

持参品 英和辞典、筆記用具

50 古文書で読む歴史

有志指導者 板橋 皓世
場所 自由ヶ丘コミセン
曜日 第4木曜日

51 わくわく元気体操

音楽に合わせて元気体操

有志指導者 得田 百合江
場所 メイトム宗像
曜日 毎週金曜日

時間 午前10時〜同11時30分
開級日 4月3日(金)

教材費 道具代3800円(初回のみ)
*年齢問わず、どなたでも

52 はじめての古文書

有志指導者 板橋 皓世

場所 メイトム宗像
曜日 第2金曜日
時間 午前10時〜正午

開級日 4月10日(金)
教材費 2000円/月

持参品 ノート、筆記用具、くずし辞典(持っている人)

対象者 初心者

教材費 2000円/月

金曜日

53 民謡

腹の底から唄いましょう!

有志指導者 塚本 明美
場所 河東コミセン
曜日 第2・4金曜日

時間 午前10時〜正午
開級日 4月10日(金)
教材費 初回のみ2800円(教本)

持参品 筆記用具、録音機

54 パンフレミング

有志指導者 長島 健次

場所 メイトム宗像
曜日 第2・3・4金曜日
時間 午前10時〜正午

開級日 4月10日(金)
持参品 パソコン、筆記用具

55 ニーターアサンブル
気軽な楽器で楽しむ音楽

有志指導者 能智 和子

場所 東郷コミセン
曜日 第1・3金曜日
時間 午前10時〜正午

開級日 4月3日(金)

56 着付け

有志指導者 角 経子

場所 東郷コミセン
曜日 第2・4金曜日
時間 午前10時〜正午

開級日 4月10日(金)
教材費 教本代(初回のみ400円)

持参品 和装一式、タオル4枚、半巾帯、筆記用具

57 かな書道

有志指導者 金子 よう子

場所 河東コミセン
曜日 第1・3土曜日
時間 午前9時〜同10時30分

開級日 4月4日(土)
教材費 300円程度/月

持参品 書道用具一式(墨滴は使用しません)

58 三味線・長唄

有志指導者 柁屋 勝繁希

場所 河東コミセン
曜日 第1・3土曜日
時間 午前9時30分〜午後0時30分

開級日 4月4日(土)
教材費 本代1000円/年

59 書道

有志指導者 佐藤 泰司

場所 日の里コミセン
曜日 第1・3・4土曜日
時間 午前9時〜同10時30分

開級日 4月4日(土)
教材費 本代6800円/月

持参品 手本代1000円/月

60 はじめての水彩画

有志指導者 立川 眞澄

場所 メイトム宗像
曜日 第3土曜日
時間 午前10時〜正午

開級日 4月11日(土)
教材費 2500円/月

持参品 筆記用具、歳時記、辞書

61 パソコン

有志指導者 須藤 安江

場所 東郷コミセン
曜日 第1・2・3土曜日
時間 午前10時〜正午

開級日 4月4日(土)
持参品 ノートパソコン、筆記用具

62 俳句

一緒に季節を楽しみましょう

有志指導者 阿部 いく子

場所 東郷コミセン
曜日 第2・4土曜日
時間 午後1時〜同3時

開級日 4月11日(土)
教材費 2500円/月

持参品 筆記用具

*年に数回行きますので実費必要です

56 着付け

有志指導者 角 経子

場所 東郷コミセン
曜日 第2・4金曜日
時間 午前10時〜正午

開級日 4月10日(金)
教材費 教本代(初回のみ400円)

持参品 和装一式、タオル4枚、半巾帯、筆記用具

57 かな書道

有志指導者 金子 よう子

場所 河東コミセン
曜日 第1・3土曜日
時間 午前9時〜同10時30分

開級日 4月4日(土)
教材費 300円程度/月

持参品 書道用具一式(墨滴は使用しません)

58 三味線・長唄

有志指導者 柁屋 勝繁希

場所 河東コミセン
曜日 第1・3土曜日
時間 午前9時30分〜午後0時30分

開級日 4月4日(土)
教材費 本代1000円/年

持参品 手本代1000円/月

59 書道

有志指導者 佐藤 泰司

場所 日の里コミセン
曜日 第1・3・4土曜日
時間 午前9時〜同10時30分

開級日 4月4日(土)
教材費 本代6800円/月

持参品 手本代1000円/月

60 はじめての水彩画

有志指導者 立川 眞澄

場所 メイトム宗像
曜日 第3土曜日
時間 午前10時〜正午

開級日 4月11日(土)
教材費 2500円/月

持参品 筆記用具、歳時記、辞書

61 パソコン

有志指導者 須藤 安江

場所 東郷コミセン
曜日 第1・2・3土曜日
時間 午前10時〜正午

開級日 4月4日(土)
持参品 ノートパソコン、筆記用具

62 俳句

有志指導者 阿部 いく子

場所 東郷コミセン
曜日 第2・4土曜日
時間 午後1時〜同3時

開級日 4月11日(土)
教材費 2500円/月

持参品 筆記用具

*年に数回行きますので実費必要です

土曜日

63 ハワイアンフラ

健康寿命を延ばし
骨盤底筋も鍛えよう

有志指導者 津留 理恵

場所 河東コミセン
曜日 第1・3土曜日
時間 午後1時30分～
同3時

開級日 4月4日(土)

教材費 500円/月

持参品 筆記用具、水

*お子さん連れでもOK



短期学級

64 たのしいパン・お菓子

有志指導者 塚本 けさ子



場所 メイトム宗像

時間 午後1時～同4時

開級日 5月21日(木)、
7月16日(木)、
10月8日(木)、
12月17日(木)

*全4回

教材費 1500円程度/回

持参品 エプロン、ふきん

2枚、三角巾、持ち帰り

容器 筆記用具

*申込方法は6ページ

3月15日(日)締め切り

65 初めての菊作り

菊の育て方の基本を学ぼう

有志指導者 山下 均

場所 メイトム宗像

曜日 第3土曜日

時間 午前10時～正午

開級日 4月18日(土)

期間 4月から10月

持参品 筆記用具



66 スマホ講座

何でも
きいてみよう

有志指導者 森 結花

場所 メイトム宗像

曜日 毎週火曜日

*全7回

時間 午後1時～同3時

開級日 4月7日(火)

教材費 100円/回

持参品 スマホ、筆記用具

*何でも聞いたり教え合ったり
動画編集や便利機能も紹介

一日学級

67 季節のジャム作り

皮と実が入った
八朔の
マーマレード

有志指導者 武石 久史

場所 メイトム宗像

場所 メイトム宗像

場所 メイトム宗像

場所 メイトム宗像

場所 メイトム宗像

場所 メイトム宗像

場所 メイトム宗像

場所 メイトム宗像

場所 メイトム宗像

場所 メイトム宗像

場所 メイトム宗像

40年勤続有志指導者

卓球 山口政文



勤続40年の表彰を頂き光栄です。おかげで充実した時間と貴重な経験を積む事ができました。宝物を得る事ができました。今後は初心をたずね進化を目指します。そして戦力外通告を受けるまで頑張ります。むなかた市民学習ネットワーク万歳!

ビデオ制作 一樹 慧



ビデオ制作では録画媒体が次々と移行し学びの連続、今世紀に入ってからパソコンへと様変わり、翻弄されての40年でした。このストレスをモチベーションに変えてくれたのはむなかた市民学習ネットワークであり、学級生の皆さんです。ありがとうございました。to50年

着付け 平田進代



着物の着付けは、日本の美しい所作と心を映す伝統です。着付けを通して、地域の皆さんと日本の美を共有しようとの心情で四十年の佳節を迎えました。多くの方と和の心を分かち合いながら歩いてまいりました。これからも地域に根差し伝統を大切に、次世代へとつなげていければ幸いです。

68 アイシングクッキー作り

有志指導者 森元 結子

期日 ①4月17日(金)
②4月18日(土)

期日 4月7日(火)
時間 午後1時～同4時
教材費 1500円
持参品 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、ステンレスかまぼこ鍋(直径25cm、深さ15～20cm)

*以下共通事項
場所 メイトム宗像
時間 午後1時～同3時
教材費 1500円
持参品 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具



前回の作品

市民に学びの場を提供する / むなかた市民学習ネットワーク 学習発表会

文化部門

宗像ユリックス イベントホール・ギャラリー

展示 3/14(土) 10:40~15:00 3/15(日) 10:30~15:00

即売 11:00~ ●手編み ●手芸小物 ●クラフトバンド手芸

●トールペイント ●パッチワーク ●おでん

●豚汁 ●パン・コーヒー

体験 10:40~ ●お茶席 ●バルーンアート ●クラフトバンド手芸

●トールペイント ●アイシングクッキー

舞台スケジュール

3月14日(土)

- 1. コーラス (重住) 10:40~
- 2. オカリナ (宮内) 11:10~
- 3. 民謡 (塚本) 11:35~
- 4. 男性カラオケ(新井) 13:20~
- 5. 歌謡 (新井) 13:50~
- 6. フラダンス (村上) 14:15~

3月15日(日)

- 1. 三味線・長唄 (杵屋) 10:40~
- 2. ハーモニカ (友成) 11:05~
- 3. ハワイアンフラ (津留) 11:35~
- 4. リコーダーアンサンブル(能智) 13:10~
- 5. 楽しいコーラス (能智) 13:40~
- 6. ベリーダンス (佐藤信) 14:10~

※プログラムは変更になることがあります

スポーツ部門

3/14(土) 卓球 勤労者体育センター 12:00~16:00
硬式テニス 宗像ユリックス(テニスコート) 14:00~16:00
3/15(日) バドミントン 勤労者体育センター 12:00~16:00

入場無料

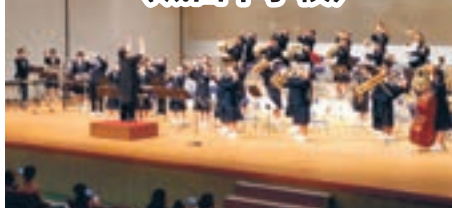
どなたでもご来場ください

2026

3/14(土) 15(日)

14日(土) 10:10~

オープニングゲスト
城山ウインドオーケストラ
(城山中学校)



15日(日) 10:00~

オープニングゲスト
玄界高等学校「邦楽部」



昨年の発表会の様子は動画でも観られます



[イラスト] 有志指導者 狭間雅子