



小金井 2017.9/1 No.473 月刊 こうみんかん

編集・発行 小金井市公民館 小金井市本町2-15-11 TEL042-383-1184
メールアドレス k020499@koganei-shi.jp

起きます！ 起こせます！
あなたの想いを！
見つけよう！ 僕・私。
仲間へのメッセージを。
この場所で！

備えよう！ 防火防災訓練！ 日頃から いち！・にっ！・さん！ の掛け声で…

■貫井南センターと防災訓練■

公民館南センター（公民館貫井南分館・貫井南児童館）では、年に二回地域の自主防災会と合同で防火防災訓練を小金井消防署の指導で実施しています。

今回も地域自治会の皆さん、保育園園児、貫井南センター利用者とともに7月15日（土）に開催しました。朝から多くの貫井南町近辺にお住まいの方々が集まり、いざという時の心構えへの関心の高さを感じました。

今回は、消火器の扱い方、倒壊した家屋の下敷きになってしまった人の救出訓練・搬送訓練、また避難時における車椅子を使った移動訓練とAEDを用いた救命訓練等を行いました。

複数で行動する時は互いに声を掛け合い、「いち、に、さん！」と呼吸を合わせることが大事だと教わり、参加者同士、大人と子どもも互いに声を掛け合いながら気を引き締めて各訓練を行いました。

●「消火器操作訓練」●

昨年は、水不足の関係から圧縮空気のみでの体験でしたが、今年は的に向けて水を噴射する訓練ができました。火元に見立てた的が倒れると大きな拍手が送られていました。



消化剤の代わりに水を入れた消火器訓練

●AED(自動体外式除細動器)を用いた「救命訓練」●

児童館遊戯室では、AEDを使用した訓練を行いました。AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんを起こして血液を送り出せない状態の時、電気ショックを与えて心臓の動きを戻す機械です。電源を入れ、音声案内に従って電極パッドを裸の胸の上に貼ると電気ショックの必要性を自動で判断する機能を持っています。



●「救出訓練」●

救出訓練は、体重60kgのダミー人形相手に、意識の無い人が家屋に挟まっているのを想定して行いました。

二次被害が起きないように慎重にジャッキで重なる木材の隙間を広げ救出しました。

大人が数人がかりでダミー人形をやつと持ち上げることができるとの事実で救出の大変さを実感しました。



救出したダミー人形を持ち上げ、リヤカーに乗せる

●「搬送訓練」●

自治会に寄贈された車椅子を使用し、要介助者の移動訓練をしました。

要介護役の大人を椅子から椅子に移動させるのは連携が大事だと感じました。



椅子から車椅子へ

駅、公共施設、コンビニエンスストア等、AED設置施設が全国でも多く見られるようになりました。



AED設置場所には右のマークがあります。

公民館各館では、窓口に掲示しています。公民館を利用の際には是非ご確認ください。



平成29年度 シルバー大学（後期）
「活力ある明日をめざして」 本館

価値観が多様化し個々人の生き方・考え方が尊重される現代社会では様々な分野の学びが求められています。シルバー大学は、国内及び国際の政治、経済、社会、歴史、環境、技術革新、文化等々今日的な課題を学ぶことにより知識と教養を深め、日々の生活に活力を得ることを目的とします。

回	とき	内 容	講 師
1	9/27	日本経済の基礎知識～為替のしくみとデフレ経済	佐々木融さん（JPMオルガン市場調査本部長）
2	10/4	共存共栄主義から一國主義へ～トランプ大統領と世界～	福富満久さん（一橋大学大学院教授）
3	10/11	日本の安全保障と東アジア	井尻秀憲さん（東京外国語大学名誉教授）
4	10/18	岐路に立つEU	久邇良子さん（東京学芸大学教授）
5	10/25	江戸歌舞伎の世界	埋忠美沙さん（早稲田大学教授）
6	11/1	貧困の連鎖～少子高齢化と構造改革・社会保障の課題	武川正吾さん（東京大学大学院教授）
7	11/8	地域におけるIOTの可能性と課題	荘司洋三さん（情報通信研究機構SI推進研究室長）
8	11/15	後期を振り返って～感想・交流・意見交換の会	【講師なし・会場は本館】

※いずれも水曜日、時間は原則午前10時～正午
 ※初回9/27は午前9時50分～正午
 ※10/11は午前10時30分～午後0時30分

ところ 前原暫定集会施設（武蔵小金井駅南口より徒歩5分、市役所本庁舎の南前、萌え木ホール隣）

定員 60人（申込多数のときは抽選）

- 前期に参加された方は申込みできません。
- 申込みは一人一通とします。
- 抽選にあたっては初参加の方を優先します。
- 高齢者学級との重複参加も可能です。

対象 市内在住・在勤・在学の方（年齢は問いません）

参加費 無料

応募方法 9月8日（必着）までに、往復はがきに住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号を明記し、小金井市公民館本館「シルバー大学（後期）」係（〒184-0004 小金井市本町2-15-11）へ。

問合せ 小金井市公民館本館（☎042-383-1184）



成人大学講座
「現在（いま）をみつめる源氏物語」 本館

平安時代中期、紫式部により著された『源氏物語』。日本文学史上の最高傑作とされています。超長編の中には500名近くの人物が登場し、800首弱の和歌が詠われ、70年余りの出来事が描かれています。

限られた回数ではありますが、この機会に1000年以上昔の王朝物語の世界に触れ、現在を見つめる視野を広げてみませんか。

ところ 東京学芸大学 S410号教室

定員 200人（申込順）

対象 市内在住・在勤・在学180人、市外一般20人

参加費 無料

申込 9月4日（月）から電話または直接、公民館本館（☎042-383-1184）へ。

回	とき	内 容	講 師
1	9/26	紫式部の人生と文学	河添房江さん （東京学芸大学教授）
2	10/3	桐壺巻の世界	
3	10/10	若紫巻の世界	

※いずれも火曜日、時間は午後2時～4時

市民講座 「江戸名所図会」の挿絵を巡る
～小金井市周辺の昔と今～ 本館

江戸末期に刊行された『江戸名所図会』には、名所旧跡・景勝地・寺社地等の由来や来歴とともに写実的な風景画が多数添えられています。その中に描かれた小金井橋や玉川上水など小金井周辺を徒歩で巡り、当時の様子からどのように変化したのかを見学しましょう。

ところ 公民館本館ほか

対象 市内在住・在勤・在学で2時間程度歩ける方

定員 20人（申込順）

参加費 無料（見学日の交通費は実費負担）

申込 9月4日（月）から電話または直接、公民館本館（☎042-383-1184）へ。

回	とき	内 容	講 師
1	9/20	【講義】挿絵に見る小金井	古田悦造さん （東京学芸大学 名誉教授）
2	9/27	【現地見学】小金井周辺	
3	10/4	【現地見学】国分寺周辺	

※いずれも水曜日、午後2時～4時

月刊こうみんかん 市民投稿の話題を募集！

月刊こうみんかんに貴方の書いた記事を書いてみませんか？

●「心に残った一冊・名画・音楽」

あなたのとおきのお薦めを思い出や感想と共に掲載してみませんか？

月刊こうみんかん・公民館主催講座への感想もお待ちしております。

問合せ先 公民館本館（〒184-0004 小金井市本町2-15-11 ☎042-383-1184 FAX042-387-1226）

男女共同参画講座

「女性のための働き方講座」 貫井北分館

再就職に必要な知識を学び、私らしい働き方や生き方を見つめます。

回	とき	内容
1	9/14	私たちの再就職講座
2	9/28	私らしい働き方、生き方講座
3	10/5	「働きたい！」を叶えるために



※いずれも木曜日、時間は午前10時～正午

ところ 公民館貫井北分館 学習室C・D
講師 森ゆきさん、関優子さん (いずれも国家資格キャリアコンサルタント 女性労働協会認定講師)
対象 市内在住・在勤・在学の女性の方
参加費 無料 定員 16人 (申込順)
その他 保育あり (10人まで。おおむね2歳以上、要事前申込)
協力 女性就業支援全国展開事業
申込 電話または直接、公民館貫井北分館 (☎042-385-3401) へ。

健康づくり講座 「もしかして更年期？

～女性のための保健室～」 貫井北分館

誰にでもおとずれる更年期…。自分の身体の移り変わりを知り、快適に過ごすコツを講義とエクササイズから学びます。

とき 10月24日、31日、11月14日
いずれも火曜日、午前10時～正午 (全3回)
ところ 公民館貫井北分館 学習室C・D
講師 長野弥生さん (更年期ライフデザインファシリテーター)
対象 市内在住・在勤・在学の女性の方
参加費 500円 (テキスト代) 定員 20人 (申込順)
その他 保育あり (10人まで。おおむね2歳以上、要事前申込)
申込 9月20日 (水) から電話または直接、公民館貫井北分館 (☎042-385-3401) へ。

成人学校

「初歩の初歩 はがきサイズの水彩画」 東分館

初心者を対象とした水彩画教室。画面をはがきサイズに限定し、短時間で楽しく描く手法を学びます。

回	とき	テーマ・内容
1	9/26	かたちの取り方・色のぬり方
2	10/10	スケッチ (近所の建物等) ※雨天の場合は室内で静物画
3	10/24	静物 (野菜・花瓶など) を描く ※2回目雨が雨の時はスケッチ

※いずれも火曜日、午前10時～正午

ところ 公民館東分館 集会室ほか
講師 中岡章さん (はがき絵愛好家)
対象 市内在住・在勤・在学の方
参加費 500円 (材料費) 定員 16人 (申込順)
申込 9月4日 (月) から電話または直接、公民館東分館 (☎042-384-4422) へ。

市民講座

「航空の仕事を知る」 貫井北分館

航空の整備、客室、運航の仕事に携わっている方を講師に招き、安全な飛行を目的とした、各チームの取り組みや連携について具体的に紹介します。

ところ 公民館貫井北分館 学習室A・B
対象 市内在住・在勤・在学の方
参加費 無料 定員 60人 (申込順)
申込 電話または直接、公民館貫井北分館 (☎042-385-3401) へ。

回	とき	内容	講師
1	9/20	航空機の運航および整備について～エアラインにおける運航技術および整備技術スタッフの役割を中心として～	久保哲也さん (元全日本空輸(株)専務取締役整備本部長)
2	9/27	機上のおもてなし～客室サービスの変遷とCAの役割～	城谷満江さん (元日本航空(株)客室訓練部長)
3	10/4	エアラインにおける航空安全への取り組みについて～航空安全は如何にして向上を続けてきたか～	久保哲也さん (元全日本空輸(株)専務取締役整備本部長)
4	10/11	運航乗務員の仕事～我がパイロット人生～	丸山佳男さん (春秋航空日本(株)機長)

※いずれも水曜日、午前10時～正午

市民講座 「何をどう食べる？

みんなで考える「食」の未来」 東分館

食糧の移動距離を認識することや、食品の廃棄による環境への負荷を知って、食生活を見直してみませんか？ 試食会で、エコらくクッキングも学べます。

回	とき	内容	講師
1	10/7	フードロス 日本の食の現状と、いま私たちができること	近藤恵津子さん (NPO法人コミュニティスクール・まちデザイン理事長)
2	10/14	フード・マイレージ あなたの食が地球を変える	中田哲也さん ウェブサイト「フード・マイレージ資料室」主宰 (農林水産省統計部勤務)
3	10/21	葉っぱも皮も 地元野菜をまるごと味わう試食会	酒井文子さん (食育・野菜料理コーディネーター)

※いずれも土曜日、午前10時～正午

ところ 公民館東分館 学習室A Bおよび家事実習室
対象 市内在住・在勤・在学の方
参加費 300円 (材料費) 定員 20人 (申込順)
申込 9月4日 (月) から電話または直接、公民館東分館 (☎042-384-4422) へ。

◆ 9月の公民館主催事業募集情報 ◆

公民館主催事業の詳細は、各公民館問合せのほか、市報、月刊こうみんかん、公民館窓口チラシなどにてご覧ください。

小金井市公民館	公民館貫井南分館	公民館東分館	公民館緑分館	公民館貫井北分館
本町 2-15-11 ☎ 042-383-1184 FAX 042-387-1226	貫井南町 4-3-23 ☎ 042-383-1168 FAX 042-387-1228	東町 1-39-1 ☎ 042-384-4422 FAX 042-387-1229	緑町 3-3-23 ☎ 042-387-7301 FAX 042-387-7300	貫井北町 1-11-12 ☎ 042-385-3401 FAX 042-385-3402
☆成人大学講座「現在を見つめる源氏物語」 ☆市民講座「江戸名所図会」の挿絵を巡る～小金井市周辺の昔と今～ ☆平成29年度シルバー大学（後期）		☆成人学校「初歩の初歩はがきサイズの水彩画」 ☆市民講座「何をどう食べる？ みんなで考える『食』の未来」		☆市民講座「航空の仕事を知る」 ☆男女共同参画講座「女性のための働き方講座」 ☆健康づくり講座「もしかして更年期？一女性のための保健室」

サークル紹介

「ジャネット(JANET)」 東分館

小金井市の仲間と楽しくおしゃべりしながら健康づくりの活動をしています。運動療法のプロ講師を招き、いつでも元気でいられるよう身体機能改善を目的としたストレッチ、筋トレ、コンディショニング、そして音楽に合わせた簡単な振り付けの「Be FREE DANCE」というフィットネスプログラムを行っています。最後にマットに横たわって行うカラダほぐしは、肩こり、ひざ痛、腰痛改善になります。

運動後にはコミュニケーションを深めるお茶会、年に数回の食事会やお花見もあります。現在の会員は50～70歳代の女性10名ほどで活動してします。是非、私たちと一緒に運動しませんか？

見学や体験も随時受け付けておりますのでお気軽にご連絡ください。



活動の様子

活動日時 原則毎週金曜日（月4回）
午前10時半～午後1時
会費 4,000円/月
場所 公民館東分館ほか
問合せ先 042-386-3483（関根）

ITサポートセンター こがねいパソコン相談室

ITサポートセンターこがねい運営協議会のボランティアスタッフの協力を得て、パソコンの操作に関する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

開催時間 原則毎週日曜日と水曜日の午後1時～3時
開催場所 公民館本館・貫井南分館・東分館・緑分館・貫井北分館

費用 無料 **対象** 市内在住・在勤・在学の方
問合せ先 公民館本館（☎042-383-1184）

講座報告

「アコースティックギター入門教室」 貫井南分館

6月9日から7月28日までの毎週金曜日の午後7時から9時、約2ヶ月全8回で公民館貫井南分館にて行われた初心者向けのアコースティックギターの入門講座に参加しました。

講師はプロの演奏家の鈴木伸浩さんと、今年で8年目になるこの講座を受講し、講座卒業生で結成されたというギターサークルのJULIANの皆さんでした。

この講座は『興味あるけどいきなりギター購入するのは出来るかわからないし……』とためらっている人の為のような講座です。準備された公民館の所蔵ギターは市内で寄付されたものということです。

世の中にはどのくらいギターに触れたことがある人がいるかわかりませんが、私は生まれて初めてギターに触れました。



初日は借り受けたギターのスチール弦をおっかなびっくり爪弾きながら、目の前で演奏される講師の指の扱いと講座の最終目的である「自分の選んだ曲を弾き語りできるように」という目標に気が遠くなりました。それでも受講を決めたのは自分自身なのでめげずに講座の回を重ねるとコードの読み方、指の運び方、弦のかき鳴らし方が徐々に理解できるようになり講座が楽しみになってきました。

ギター弦の張り方も実演で見せてもらい、ギターの構造についても勉強になりました。テレビの音楽番組を見るとき今まで気にも留めていなかった演奏者のギターの指の運び方に目が釘付けになるなど、年を重ねても学ぶことは楽しいと講座以外で実感しました。

8回目の講座は曲の発表会で朝から自分の弾く曲のことしか考えられず気もそぞろな一日でした。状況は皆同じだと思えば落ち着いて演奏出来た、かなと思います。せつかくの機会を得たので、今後も継続できたらいいなと思いながら2ヶ月の講座を終えました。

（寄稿：参加者N）