



小金井 2020.2/1 No.502 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！！



令和2年度も高齢者学級開講します！

小金井市公民館では、5館各館で「高齢者学級」を実施しています。
5月から11月または12月頃まで開催する人気の講座です。

「高齢者学級」では、受講者同士が親睦を深めながら、様々な内容の講座を受講できます。今回は、新年度にむけて各館の学級の特色をご案内します。

募集については、市報4月15日号、月刊こうみんかん4月号、チラシ、小金井市ホームページなどでお知らせします。皆様の応募をお待ちしています。

本館「生きがい広場」全15回 原則火曜日 午前10時～正午

「生きがい広場」では、開講してまもなく班ごとに昼ご飯（カレー）を作ります。班の人たちで材料の買い出しや作り方など相談し、楽しく作って食べて仲良くなります。皆さんてきぱきと作るの、その早さに熟練を感じます。

講座内容は、学生時代にタイムスリップして楽しむ内容、生活に密着した内容、社会と自分の生活を見つめる内容、体操・落語・音楽鑑賞など笑って楽しめる内容に、野外学習と盛りだくさんです。生きがいさがしや仲間づくりが目標です。

貫井南分館「けやき学級」全19回 原則水曜日 午前10時～正午

座学や体操など様々なカリキュラムの一つに「班活動」があります。

開講式で班長を中心にごどこへ行くか検討を行い、当日はサポートの職員・企画実行委員と共に班ごとに見学先に向かいます。

見学先は近隣市にある美術館、博物館や植物園などです。交通アクセスの時間なども自分たちで調べ計画してもらいます。見学場所によっては昼食は大学の学食で食べることもあり、新鮮な体験ができ、受講生の交流が深まると好評です。

東分館「くりのみ学級」全16回 原則金曜日 午前10時～正午

「くりのみ学級」は、「つどい・まなび・つながる」をテーマに教養の向上、健康の増進をめざしています。令和元年度は「食を巡る環境問題」「SDGs 安全な水とトイレ」「社会全体で子どもを育むために」「外国人労働者問題」など現代社会の課題について学習したほか、シニアの体調管理に役立つ体操や栄養学の講座も開催しました。また、福生市の大多摩ハム工場や、甲府市の武田神社などの野外研修を通じて参加者同士の交流を深めました。

緑分館「みどり・木の樹学級」全15回 原則水曜日 午前10時～正午

高齢者学級に参加されるのは、年齢を重ね、様々な経験を積んでこられた方々ですが、「みどり・木の樹学級」では、そんな方々にとっても初めて見るもの、聴くもの、体験するものを提供したいと考えています。また、講座を通じて興味を持てるもの、趣味に繋がるものが見つかり、参加者の生きがいとなるように講座を企画したり、同じ建物内にある図書館と連携し、その日の講座に関係する書籍を展示するなど工夫をしています。

貫井北分館「はなみずき学級」全15回 原則金曜日 午前10時～正午

開館6年目を迎えた公民館。学習室、生活室、創作室、北町ホールなど全11の部屋があります。館内での学習や体験活動だけでなく、野外研修も行います。

講座内容は前年度に準備会を開催して高齢者の方々皆さまが知りたいこと、行きたい所について意見交換した内容を参考にしています。令和元年度は貫井北センターを飾るペーパーフラワーを作成し、参加者だけでなく来館者も楽しみました。開催曜日は毎年変更しています。学級活動を通じて、新しい仲間たちと素敵な時間を過ごしましょう。

2019 折り紙をつくるう



2019 脳トレかさね歌



2019 さくら体操



2019 調理実習



2019 野外研修



若者コーナー 世代間交流の推進
「スプリング・ロビー・コンサート」 貫井北分館

合唱や鍵盤ハーモニカ、ドレミパイプ、カップスなどの音色を楽しみませんか？音楽を専攻している大学生が日ごろの成果を発表します。

と き 2月5日(水) 午後4時40分～5時10分
 ところ 貫井北センター 2階ロビー
 演奏 東京学芸大学 中地雅之ゼミの皆さん
 対象 どなたでも
 参加費 無料
 申込 当日直接会場へ。
 問合せ先 公民館貫井北分館 (☎042-385-3401)

成人学校 「ファミリーコンサート
～春を呼ぶギターとマンドリンの調べ～」 東分館

クラシックから懐かしのメロディまで、どなたにも楽しんでいただけるコンサートです。

演奏のほか、楽器のレクチャーも行いますので、ぜひご参加ください。

と き 2月21日(金) 午前10時～11時30分
 ところ 公民館東分館 集会室A・B
 出演 ^{デュオ} ^{フタ} ^タ ^バ
 Duo FUTABA
 小林透さん(クラシックギター奏者)
 林真衣さん(マンドリン奏者)
 対象 市内在住、在勤、在学の方
 定員 30人(申込順)
 参加費 無料
 申込 2月5日(水) 午前9時から電話、または公民館東分館窓口(☎042-384-4422)へ。



市民講座 「小金井市生活日本語教室の日本文化体験会に遊びに来ませんか？～外国人の生徒と小金井市民の親睦のひろば～」 緑分館

小金井市生活日本語教室では、市内在住・在勤・在学の外国人を対象に生活に必要な日本語の学習支援をしています。

このたび、小金井市生活日本語教室では日本文化体験会を開催します。外国人の方、外国の方とイベントで交流してみたい市民の方の参加をお待ちしています。

お気軽にご参加ください。

と き 2月15日(土) 午前10時～正午
 ところ 公民館緑分館
 内容 お茶席、お茶点で体験、習字、折り紙、囲碁、将棋、お琴の弾きさわり体験、生け花、あやとり、その他展示コーナー
 対象 市内在住・在勤・在学の外国人の方と日本人の方
 参加費 無料
 申込 当日直接会場へ。
 問合せ先 公民館緑分館 (☎042-387-7301)

市民講座 公民館・図書館連携事業
「スマホ・ゲームに夢中な子どもを本気で本好きにしたい保護者セミナー」 東分館

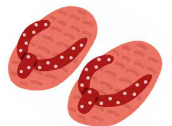
子どもをスマホやゲームの中毒にさせないポイントや、読書好き、勉強好きに育てるヒントについてお話を伺い、子どもの読書の大切さについて考えます。

と き 3月14日(土) 午後1時～3時
 ところ 公民館東分館 学習室A・B
 講師 山本健康さん(元ゲームクリエイターの学習塾経営者)
 対象 市内在住・在勤・在学の小学生以下のお子さんをもつ保護者
 定員 20人(申込順)
 参加費 無料
 申込 2月19日(水) 午前9時から電話、または公民館東分館窓口(☎042-384-4422)へ。

成人学校
「編んで脳トレ！布ぞうり講座」 貫井南分館

裂いたりサイクル布をわらじのように編んで作ります。室内履きに布ぞうりを使ってみませんか？

と き 2月19日(水)
 午前10時～正午
 ところ 公民館貫井南分館 学習室C
 講師 佐野弘美さん(小金井市社会福祉協議会ボランティア市民活動センター窓口担当)
 対象 市内在住・在勤・在学の方
 定員 8人(申込順)
 参加費 100円(材料費)
 申込 2月3日(月) 午前9時から電話、または公民館貫井南分館窓口(☎042-383-1168)へ。



やっています！

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、こがねいパソコン相談室を各公民館で開催しています。

パソコンの操作で困っている方、インターネットやメールの仕方など、多岐にわた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・水曜日 午後1時～3時
 ※都合により開催していない場合もあります、事前に各公民館へお問い合わせください。

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 各公民館

市民講座報告 「冬を元気に乗り切る温活のススメ」
実施 11月30日 本館

昨年夏に、冷房による冷え症改善講座を開催し、大変好評だったので、今回は本格的な冬を前に講座を企画しました。

参加者は子育て世代の30代から80代までと幅広く、年代を問わず冷え症に悩んでいる方が多いことがわかりました。

講師によると、冬の温活で重要なのは『脚・足』とのこと。熱は筋肉で作られ保温されるのですが、筋肉の約7割は下半身にあるそうです。また足には全身のツボが集中しており、足浴や足マッサージで効率的な温活ができるとのことでした。

講座後半では、講師が参加者一人ひとりに足マッサージの実践指導をしてくださり、大変満足感の高い講座でした。

●参加者の感想●

- すぐに生活に取り入れられる内容で、ためになりました。
- 先生が丁寧で、一人ひとりにマッサージを実践していただき感激しました。お話も詳しく、大変参考になりました。
- 足裏マッサージを実際に行ってみて、体がすぐに暖かくなるのが実感できました！



市民講座報告 「器具を使わず筋トシ」
実施 11月30日・12月7日 貫井南分館

11月30日(土)、12月7日(土)の午前10時から正午に実施したこの講座、普段から気軽にご自宅で筋トレができるようにと企画し、東急スポーツオアシストレーナー2名から指導を受けました。年を重ねていく過程でどうしても筋力の低下がみられますが、普段から少しずつトレーニングを重ねれば、思わぬケガを防ぐこともできます。また、若い方も本格的なトレーニングジムの前にトレーニング理論を知っておくことが大切です。大事なことは正しいフォームを身に着けること、我流でやってしまうとかえって、トレーニングが原因でケガをしてしまったり、ターゲットとなる筋肉に効果が出ないこともあります。



今回、1日目は筋トレの基礎理論解説から全身に渡る代表的な筋肉に刺激を与える基本的な実技。2日目は栄養、休養についてと1日目の基本動作を基に応用編を行いました。

学習室の床にバスタオルを敷いて、家のフローリングと同じ状況で実施し、参加者の皆さんは各々の体力に合わせてチャレンジしていました。

トレーニングも継続してこそ効果が期待できます。無理なく続けていただければと思います。

成人学校 子育て世代対象講座報告
「子育てママの、私をリセットするお灸」
実施 12月5日 東分館

家族優先の生活を送る子育て世代は、自身の体調管理は後回しになりがちです。今回は忙しい子育て中の女性を対象に、鍼灸師の指導で、セルフお灸とツボ押し講座を開催しました。

肩こり、頭痛、冷え症など各自の症状に合わせて、講師の岩波多季笑さんに一人ずつツボの位置を確認していただきました。

お灸は多少ツボが外れても温熱効果の範囲が広いので、セルフケアにはとても適した方法だそうです。

講座では市販の台座付きお灸を使用しました。さっそく効果を感じた方もいて、毎日の生活に役立つ講座になりました。

●参加者の感想●

- 自己流でツボを押していたので、先生に丁寧に教えていただき、とてもよく分かりました。
- 鼻詰まりがよくなりました。家で続けてみたいと思います。



成人大学講座報告
「100年後に引き継ぐ環境問題」
実施 12月7日・14日・21日 本館

本館では、東京学芸大学と連携して成人大学講座を行っています。今回のテーマは、「100年後に引き継ぐ環境問題」。延べ92人の参加の方々は、大変熱心に受講され、活発に質問もされていました。

日本でも、今まで経験がない豪雨による洪水被害など、地球温暖化による気候変動を実感しているところですが、地球温暖化は人間の活動の影響が極めて高いことが報告されているそうです。

- 12月7日 「地球温暖化の仕組みと現状」
講師：中野幸夫さん(准教授)
- 12月14日 「温室効果ガスの観測と削減対策の現状」
講師：山本昭範さん(准教授)
- 12月21日 「外来種と絶滅危惧種から考える生物多様性と環境保全」
講師：堂園いくみさん(准教授)




一見難しそうな内容ですが、今地球が直面する問題をわかりやすく講義してくださいました。

地球大気中の温室効果ガス濃度の上昇が地球温暖化問題であり、他にオゾン層破壊、PM2.5、エネルギー問題、生物多様性減少などが現在進行中の地球規模環境問題となっています。

その影響を受けるのは子どもや孫の世代であり、現在を生きる私たちが、子どもや孫の世代が困らない未来を選択する必要があるということで、100年後にきちんと引き継げる地球にしなければ！と実感する講座でした。



◆小金井市各公民館 Twitterアカウント・問合せ先一覧◆

小金井市公民館	公民館貫井南分館	公民館緑分館	公民館東分館	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	緑町 3-3-23 ☎ 042-387-7301 FAX 042-387-7300	東町 1-39-1 ☎ 042-384-4422 FAX 042-387-1229	貫井北町 1-11-12 ☎ 042-385-3401 FAX 042-385-3402
本館・貫井南分館・緑分館共通アカウント 小金井市公民館 @koganei_koumink			 小金井市東センター @npo_higashi	 公民館 貫井北分館 @cc_nukuikita

若者コーナー 世代間交流の推進 開催報告 「きたまちキッチン 親子料理教室～冬野菜をつかったクリスマスプレート」 実施11月30日・12月1日 貫井北分館

今年度で6回目の「きたまちキッチン 親子料理教室」は、申込当日に定員に達する盛況ぶりでした。

お父さんとの参加2組、お母さんとの参加14組の計16組の親子が、調理を通じて交流を深めました。

講師は小金井市で子ども向けの料理教室を開催している調理師の潮田彩さん。子どものペースをよくご存知なので、調理から後片付けまで時間配分をしっかりと考えてくださいました。



メニューは冬野菜をつかったクリスマスプレート。『具だくさんのミートパイ』、『にんじンドレッシングの彩サラダ』、『ベリーのムース』の3品を作りました。食材には小金井産の野菜を利用し、食育を学ぶことも大切にしました。



おいしく、ためになり、楽しい料理教室は参加者のみなさんにご満足いただけた講座になりました。

●参加者の感想●

- 親子で楽しく料理をすることができました。他の家族の方々と協力しながら調理していくのは新鮮でよかったです。
- とても楽しく、ためになる時間で大変満足です。子どもが料理に興味を持ち、小金井の野菜を使うのも良かったです。今後も継続的に親子料理教室の開催をお願いしたいです。
- 片づけまですることが子どもにとっても良いと思いました。

地域を歩く～こがねい散歩道～

春はまだ頬に冷たい風が吹き付ける中、桜のつぼみが開花前線にのるべく膨らんでいく様子を毎日見上げる。暖かくなると先に咲き出すのは桃の花、それに追いかけておいつくと桜が咲くのがなによりの楽しみである。満開なのはほんのひと時で、はらはらと青空の下、桜が散るのは一瞬一瞬が美しいと思う。

夏の散歩も楽しい。焼き付けるように熱いアスファルトの歩道から避難して、せせらぎの音が涼しい野川をみながら青々とした草の上を歩く。水辺に多い茂る葦は自分の背丈はあるだろうか、豪雨の増水や台風に何度もなぎ倒されてもまた上を向いて伸びる姿に生命の逞しさを感じる。

秋の野川は、桜の木々が紅葉する。秋空の下、満腹になった昼下がりは散歩道のベンチでのんびりとするのに一番良い季節である。冷たい風に冬が追ってくるようだと思うころには次第に日が陰るのが早くなっていく。

冬は白い息を吐きながら歩くと霜柱が朝日を浴びて足元がキラキラと光っている。幼い頃に戻ったように悪戯心がわきあがり端の方を踏んでみる。

待ち遠しいのは次の春、川辺を吹く風に首をすくめて家路を急ぐ。今年も一年、散歩の相棒である飼い犬と共に流れゆく野川の四季を楽しんでいる。 (市民投稿)

第535回 市民映画会

しおり
「菜」

(2018年年製作 118分)

監督：榊原有佑 脚本：眞武泰徳

出演：三浦貴大、阿部進之介、白石聖、池端レイナ、前原滉、佐藤玲 他

さまざまな境遇の患者たちと向き合いながら前に進もうとする理学療法士の葛藤を描いたヒューマンドラマ。

とき 2月15日(土)

① 午前10時～ ② 午後2時～

ところ 公民館貫井北分館学習室A、B

定員 当日直接会場では先着70人

いずれも30分前開場

問合せ 公民館緑分館 ☎042-387-7301