



小金井 2020.6/1 No.506 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！！

梅雨の晴れ間のおすすめスポット 都立野川公園 自然観察園と、わき水広場

梅雨の時期を迎える6月。雨がしとしと降り、うっとうしい時期となります。その一方で、雨は、自然界へ沢山の恵みをもたらします。野川の左岸に続く崖、国分寺崖線（ハケ）の北側の台地に降った雨水は地面にしみ込み、南側の低いところから湧き出し湧水となります。湧水は地域の自然環境を豊かにし、その緑豊かな自然は、日常の生活のなかで私たちに、ゆとりや潤いをもたらしてくれます。梅雨の晴れ間、自然の美しさや力強さに触れながら、自然環境への関心を高めてみませんか。

新型コロナウイルス感染症対策の為、閉園の場合があります。お出かけの際はホームページでご確認ください。

自然観察園

東センターから徒歩10分程度で、野川公園の北門に着き、さらに5分ほど行くと、自然観察園の出入口に到着します。

園内に入ると、配布用の「観察園MAP」や「花だより」が置かれていて、それらを片手に散策を楽しむことができます。

6月は、青色のアジサイ、白色のオカトラノオ、ホタルブクロ、ヤマボウシ（樹）、紅紫色のキツネアザミ、橙黄色のノカンゾウなど、見ごたえのある花々が咲いています。

湧き水が作り出す自然豊かな湿地が広がる園内では、植物や昆虫、野鳥などの生物多様性が育まれています。

※ 開園時間等に関しましては、むさしの都立公園ホームページ内の野川公園のページでご確認ください。



●ほたる池●



自然観察園(出入口)



自然観察園MAP

※都立野川公園 自然観察園MAPより。

野川公園サービスセンターの職員の方々にご協力いただき、作成しました。

わき水広場

自然観察園出入口から野川に沿って三鷹方面に5分ほど歩くと、わき水広場に到着します。

わき水広場は、国分寺崖線からの湧水を利用して作られた広場で、木陰も多く子どもたちが水遊びをすることもできるなど、親子で楽しめるスポットです。

天然の湧き水のせせらぎに耳を傾けながら、お散歩をしてみたいかがでしょうか。



●広場内の小川の湧水源●

注意

新型コロナウイルス感染症予防の為、掲載の情報は変更になる場合がございます。
主催事業の開催の詳細は、小金井市ホームページの確認または公民館各館へお問い合わせください。
ご理解のほどよろしくお願いたします。(5月14日現在の情報を掲載しています)

第26期 公民館企画実行委員募集

公民館の行う各種事業の専門的な事項を調査研究、企画実施するに当たり、市民からの声を事業に反映させるために企画実行委員制度があります。第25期任期満了に伴い、次のとおり委員を募集します。

募集人数 各公民館6人以内

対象 市内在住・在勤・在学

令和2年6月12日現在18歳以上の方

任期 令和2年7月21日～令和4年7月20日

説明会 6月6日(土)午前10時～ 公民館本館

申込 6月12日(金)午後5時までに各公民館へ。

選考方法 6月16日(火)午後2時から公民館本館において行う調整会(抽選等)で決定します。必ずご出席ください。

成人学校

「ハーブを育ててクッキング」 緑分館

ご家庭のハーブ栽培の簡単な解説を交えながら、フレッシュハーブから作るタイカレーを皆さんで楽しめます。ハーブティーや、お菓子づくりだけではなくハーブの活用法を学びます。

とき 7月16日(木)午前10時～午後1時

ところ 公民館緑分館学習室・家事実習室

講師 宇田川佳子さん(園芸研究家)

対象 市内在住、在勤、在学の方

定員 24人(多数抽選)

参加費 1,000円(材料費等)

持ち物 エプロン、三角巾、食器用フキン

申込 6月19日(金)(必着)までに、往復はがきに住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を明記し、公民館緑分館「ハーブを育ててクッキング」係(〒184-0003緑町3-3-23)へ。



新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします。

○新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、「3つの密(密閉・密集・密接)」を避けてください。

○3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「ゼロ密」を目指しましょう。

●「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

窓が2つある場合は、空気の流れることができるよう、毎時2回以上、2方向の窓を1回数分程度、全開にしましょう。窓が1つしかない場合も同様に、窓と入口のドアを開けて空気の流れを作りましょう。

●「密集」しないよう、人と人の距離をとりましょう。他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離(※2メートル以上)を取りましょう。

●「密接」した会話や発声は、避けましょう。

大人数(10人以上)かつ室内で呼気が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。

厚生労働省「3つの密を避けるための手引き!」参照

公民館講座延期・中止のお知らせ

中止

○第537回市民映画会(6月20日予定)

○第33回東センターまつり(7月3日～5日予定)

○市民アカデミー春期(5月20日～7月8日予定)

※月刊こうみんかん7月号・市報7月15日号に市民アカデミー秋期受講生募集を掲載予定です。

延期のため、9月から開催予定

○公民館各館主催「高齢者学級(生きがい広場、けやき学級、くりのみ学級、みどり・朴の樹学級、はなみずき学級)」

※月刊こうみんかん8月号・市報8月1日号に受講者募集掲載予定です。変更による各講座日程は、主催する各館へお問い合わせください。

ご理解とご了承のほどお願いたします。

青年学級「みんなの会」 ボランティアスタッフ募集

障がい者を対象とした青年学級「みんなの会」で行う学習活動(スポーツ・芸術・レクリエーション活動など)をサポートしていただけるボランティアスタッフを募集しています。

とき 原則第2、第4日曜日午後1時～4時

ところ 市立小金井第一小学校ほか

問合先 公民館本館(☎042-383-1184)

図書館貫井北分室 公民館貫井北分館連携事業 「第2回きたまちYAひろば」 貫井北分館

公民館や図書館の仕事を手伝ってもいいよという方。おすすめの本や趣味のこと、学校のこと、気になるいろいろなことを話したい方。年代や学校の垣根を越えて交流しましょう!今回は今年度のきたまちYAひろばの計画を立てたり、おすすめの本の紹介などをします。

とき 7月19日(日)午前10時～正午

ところ 公民館貫井北分館ITルームA

対象 小学校4年生～25歳くらいまで

定員 8人(申込順) 参加費 無料

申込 電話で公民館貫井北分館(☎042-385-3401)

または図書館貫井北分室(☎042-385-3561)へ。

青少年教育事業

若者による自主講座 企画募集 貫井北分館

公民館貫井北分館では、若者が自主的に主催する講座やイベントの企画を募集中です。「やってみたい」「参加したい」を実現してみませんか?

応募資格 中学生～25歳くらいの方で構成された団体

申込書配布 6月3日から、公民館貫井北分館で

問合先 公民館貫井北分館(☎042-385-3401)

小金井市介護福祉課の紹介

「いつでもリハビリ体操」 継続した運動で体と心の健康維持を！

小金井市介護福祉課では、小金井リハビリ連絡会の協力のもと、家で簡単に行うことのできる運動プログラムを4月に作成しています。継続した運動で体と心の健康維持にお役立てください。

市のホームページでは「いつでもリハビリ体操」を利用したセルフケアチェックシートのほか、さくら体操の動画もご覧いただけます。是非、ご活用ください。

いつでもリハビリ体操

市民の皆さま、現在は集まって運動するのは難しい状況です。そこで、ご自宅で簡単に行える運動を紹介しますので、ウイルスに負けない身体作りを続けましょう！

【ゆっくりと立ち座り運動10回】

- レベル1：物に掴まって立つ
- レベル2：膝や座面に手をつけて立つ
- レベル3：手を使わずに立つ



【かかと上げ運動20回】

- レベル1：座ったまま行う
- レベル2：物に掴まり立って行う
- レベル3：何も掴まらずに立って行う



【ふくらはぎのストレッチ10秒】

- レベル1：物に掴まって行う
- レベル2：何も掴まらずに行う



【お散歩】

- レベル1：ぶらぶらと15分
- レベル2：ぶらぶらと30分
- レベル3：早足で30分以上






ご自分にあったレベルで行ってください。
慣れてきたらレベルアップし、回数も増やしましょう

小金井リハビリ連絡会 小金井市介護福祉課 2020

お問い合わせ 小金井市介護福祉課包括支援係 (☎042-387-9845)

◆小金井市各公民館 Twitterアカウント・問合せ一覧◆

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

こがわいアニマル通信 「近所で出会う小鳥 シジュウカラ」

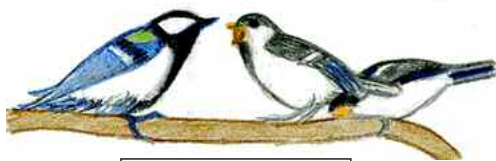
街を歩いていてスズメと並んでよく出会う野鳥シジュウカラ。黒い頭に灰色の背中、白いほっぺに白い胸、その胸に黒いネクタイがあるかわいい小鳥で、ネクタイが太いのがオス、細いのがメスである。生きもの好きの私にとって、出会うと嬉しくなるかわいい小鳥だ。

先日テレビでシジュウカラの特集番組「都会に進出！森の小鳥シジュウカラ」を観た。全国各地で山にも街中にも住む小鳥だが、本来森をすみかにするシジュウカラが、最近都会で数を増やしているらしい。



シジュウカラは、春から夏につがい子育てを1～2回行う。番組では、都会での子育てのすごさを紹介していた。シジュウカラは、巣を作る場所が実に大胆で柔軟なのだ。樹洞や巣箱はもちろん、郵便受けや植木鉢、三角コーン、庭の椅子など、様々な人工物を巧みに利用している様子が映されていた。

またシジュウカラは、「ツープツピー」「ツツピーツツピー」「ツープピッ」「ジジジッ」「ピーツピ」「ピチュピチュ」など20種ほどの鳴き声があり、それぞれに意味を持ち仲間同士でコミュニケーションをとっている。皆さんも大きく通る「ツープツピー」「ツツピーツツピー」というさえずりを聞いたことがあるのでは？さらに驚くのは、「ピーツピ・ジジジ」のように組み合わせで文章を作り、つがい相手やヒナに危険を知らせたり、仲間同士で連絡を取り合っているのだそうだ。シジュウカラはこのようなすばらしい能力と大胆さと柔軟さで、都会でも数を増やしているということか…。



巣立ちヒナと親鳥

今は子育て真っ最中の時期。イモムシなどをくわえた親鳥シジュウカラや、木から木をヒナに食べ物をあげながら移動するヒナ連れ家族に出会えるかも！

(市民投稿：小金井市UK)

ごみ減量大作戦!! 継続中! 公民館 DE リサイクル

公民館では、小金井市のリサイクル事業の一環として拠点回収を行っています。

ご協力をよろしくお願いいたします。

	本館	貫井南分館	東分館	緑分館	貫井北分館
食品トレイ	○	○	○	○	△
ペットボトル	○	○	○	○	×
紙パック	△	△	○	○	△
難再生紙古紙	△	△	△	△	△
ペットボトルキャップ	△	△	△	△	×
生ごみ乾燥物	△	△	△	△	△

※○印：終日回収実施 ×印：回収していない
△印：室内で回収実施のため休館日・閉館後は回収不可

6月2日(火)まで、公民館臨時休館中のため、本館・貫井南分館・緑分館・貫井北分館は平日のみ午前9時から午後5時まで、室内での回収を行っています。
東分館は室内での回収物は、回収中止しています。

難再生紙・古紙のリサイクル方法



各公民館施設に設置された緑のボックスにごみカレンダーの分別と回収ボックスの投入上の注意に従い投入してください。

【投入できるもの(例)】

- 感熱紙(レシート・FAX用紙など) ●写真 ●紙製卵ケース ●紙製緩衝材(成形されているもの) ●カーボン紙、ノーカーボン紙 ●防水加工のされた紙(紙カップ、紙皿、ビールの包み紙、紙製ヨーグルト容器等) ●アルミ付き紙パック ※汚れていないもの

【投入できないもの(例)】

- ごつがみ、段ボール、本・雑誌・新聞紙、シュレグー紙など通常の高紙 ●汚れている紙 ●洗剤や石鹸の空き箱などにおいのついている紙 ●特殊な紙・その他 ●捺染紙(アイロンプリント紙、昇華転写紙) ●クッキングシート、トレーシングペーパー、点字用紙(感熱性発泡紙)、紙ガムテープなど

古紙配合再生紙を使用しています。