



小金井 2021.2/1 No.514 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！！



長期化するコロナ禍での生活 正しく学んで心も体も守れる生活に！



昨年の冬頃から全世界的に新型コロナウイルスが猛威をふるい日常生活は一変しました。
ウイルスの数は4万種以上ともいわれています。ウイルス一種で、人々の命を脅かすだけでなく、日常生活までも大きく変化させる威力に改めて自然の脅威を感じます。



■「フレイル」を知っていますか？

「フレイル」とは高齢になることで筋力や精神面が衰える状態を指すことばです。中年期までの健康づくりは、メタボリックシンドローム対策が中心ですが、高齢期は「フレイル」予防が重要になってきます。

「フレイル」にならないために機能的健康を守ることが最も大切になります。機能的健康とは「心身機能」（認知機能や身体機能などの働き）、「生活機能」（歩くことや食生活など生活行為を営む能力）、「社会的機能」（孤立せず社会とつながる意欲と行動力）のことで、この3つを維持するのが肝心です。

■「フレイル」を防ぐ3つのポイント

1. 栄養
いつまでも自立して体を動かすには日々の食事がカギ。バランスよく栄養をとることが大切です。
2. 体力
体力が落ち、足腰が弱ってきたら、フレイルが忍び寄ってきているサイン。
家の中でも、外でもよく動いて、定期的に運動をすることが大切です。
3. 社会参加
家にこもらず、外に出る。1日1回は外出して、人との会話を楽しみましょう。

出典：第2期小金井市保健福祉総合計画のコラム～「フレイル」を知っていますか？～より

■コロナに負けない講座を開催します

コロナ禍での生活が長く続き、生活習慣病の悪化、体力低下、メンタルの不調など、健康二次被害による影響も心配され始めました。

貫井北分館では、市民講座として感染予防とフレイル予防の基礎を学ぶ講座を開催します。感染に十分気をつけながら、正しい最新情報を収集し、専門知識や社会参加の工夫を学び、みんなでコロナ禍での生活を乗り切りましょう！

市民講座

「コロナに負けない生活の知恵を知る ～感染予防とフレイル予防～」

と き 2月26日(金)、3月5日(金)
午後1時～4時

ところ 公民館貫井北分館学習室A・B

講 師 地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター
出崎奈美さん(感染管理認定看護師)
堀川由加里さん(慢性心不全看護師)



出崎です



堀川です

対 象 市内在住・在勤・在学の方
定 員 各回18人(申込順) 参加費 無料
申 込 2月1日(月) 午前9時から電話、
または公民館貫井北分館窓口
☎042-385-3401) へ。

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いたします。(1月19日現在の情報を掲載しています)

男女共同参画講座「知っていますか?LGBTQ ~多様な性、多様な生き方を支える 仕組みづくりを!~」 本館

性の多様性基礎知識、パートナーシップ制度や公的施策、カミングアウトやアウトティングなどを学びます。

とき 3月18日(木) 午後6時~8時

ところ 公民館本館学習室B

講師 原ミナ汰さん(NPO法人共生社会をつくるセクシャル・マイノリティ支援全国ネットワーク代表理事)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 17人(申込順) 参加費 無料

その他 保育あり(概ね2歳以上、5人まで。要事前申込)

申込 2月17日(水)午前9時から電話、または公民館本館窓口(☎042-383-1184)へ。

市民講座「withコロナ時代は“香り”を活用! ~暮らしの中に天然の香りを~」 本館

おうち時間が増えた今、“香り”について学び、暮らしの様々な場面で天然の香りを活用してみませんか?

回	とき	内容
1	2/17(水)	香りの力で認知症予防! アロマハンドクリーム作り
2	2/24(水)	香りの力で花粉症の季節も快適に! マスクスプレー作り
3	3/27(土)	アロマキッズ講座「レモンの香り、大研究」 泡ハンドソープ作り

※いずれも午前10時~正午

ところ 公民館本館学習室B

講師 日野原千恵子さん(一般社団法人フレーバー・フレグランス協会業務執行理事)

対象 ①・②は、市内在住、在勤、在学の方
③は市内在住、在学の小学生(親子で参加可)

定員 15人

参加費 各回500円(材料費)

申込 1月18日(月)午前9時から電話、または公民館本館窓口(☎042-383-1184)へ。

成人学校「クリスマスローズと 季節の寄せ植え」 緑分館

クリスマスローズの寄せ植えの基礎知識、栽培方法を学びましょう。

日時 2月25日(木) 午前10時~正午

ところ 公民館緑分館学習室A・B・C

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 2,000円(材料費)

申込 2月5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「季節の寄せ植え」係(〒184-0003 緑町3-3-23)へ。



市民講座「自宅で揃えておきたい 防災用品」 貫井南分館

家庭での一般的な備えから大規模災害を想定した備えの話聞いてみませんか。

とき 2月20日(土) 午前10時~正午

ところ 公民館貫井南分館学習室A・B

講師 大越聡さん(防災士)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 20人(申込順)

参加費 無料

申込 2月1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。



成人学校公民館・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

元ゲームクリエイターで、現在は、学習塾経営者の講師をお招きし、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ながら、子どもの読書の大切さについて考えます

とき 3月13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18日(木)午前9時から電話または、公民館東分館窓口(☎042-384-4422)へ。

※この事業は令和元年度に予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大予防のため中止となったものを改めて開催するものです。

成人学校「シニア世代のための 消しゴムはんこ講座」 東分館

彫って押して楽しい消しゴムはんこ。ちょっとしたコツをつかめば自分だけのオリジナルはんこを作れます。2回講座で基礎的なことを学びます。

とき 3月9日(火)・23日(火) 午前10時~正午

ところ 公民館東分館集会室A・B

講師 内藤志保さん(消しゴムはんこ作家)

対象 市内在住・在勤・在学の概ね50歳以上の方

定員 8人(申込順)

参加費 1,500円(材料費)

持ち物 カッター(あれば彫刻刀、専用カッター)、シャープペンシル(0.5ミリ、HB)

申込 2月17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 「SDGsで変える
コロナ後の経済」 東分館**

コロナと闘う厳しい時代にこそ、人と社会、地球環境、地域のことを考慮して作られたものを購入・消費することが求められています。すでにエシカル消費を意識している方も、さらに理解が深まります。

回	とき	内容
1	3/5	持続可能な世界をつくるために企業ができること
2	3/12	地球を救うエシカル消費とは？

※いずれも金曜日 午前10時～正午

ところ 公民館東分館集会室A・B
 講師 関正雄さん（明治大学経営学部特任教授）
 対象 市内在住・在勤・在学の方
 定員 20人（申込順） 参加費 無料
 保育 あり（概ね2歳以上、5人まで。要事前申込）
 申込 2月3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 「起伏が魅力！
小金井と吉祥寺の凸凹地形を歩く」 東分館**

小金井とその周辺の特徴ある地形を学び、実地を歩くことで地域の歴史や環境への理解を深めます。

回	とき	内容	ところ
1	2/28	【講義】 スリパチ地形の面白さ	公民館 東分館
2	3/7	【野外学習】 吉祥寺、井の頭の街を歩く	武蔵野 市内
3	3/14	【野外学習】 小金井の坂道を歩く	小金井 市内

※いずれも日曜日、午前10時～午後1時
 2/28のみ、午前10時～正午
 小雨決行、荒天の場合は3/28に延期

講師 真貝康之さん（多摩武蔵野スリパチ学会会長）
 対象 市内在住・在勤・在学で起伏のある道を3時間程度歩ける方
 定員 15人（申込順） 参加費 無料
 申込 2月4日（木）午前9時から電話、または公民館東分館窓口（☎042-384-4422）へ。

**青少年教育事業 若者による自主講座
「防災食を活用！作って楽しむ
きたまち食堂」 貫井北分館**

感染症予防対策をしながらの開催です。防災食を使用した簡単な調理法を教わり、味わいます。

とき 3月28日（日）1回目：午前10時～正午
 2回目：午後2時～4時

ところ 公民館貫井北分館生活室A・B
 講師 潮田彩さん（調理師、アヤキッチン合同会社代表）
 対象 市内在住・在学の小学生の方
 定員 各回4人（申込順）
 参加費 500円（材料費）
 申込 2月15日（月）午前9時から電話、または公民館貫井北分館窓口（☎042-385-3401）へ。

**青少年教育事業 若者による自主講座
「積み木でつくる住んでみたい家と街づくり」
貫井北分館**

自分が住んでみたい家を積み木でつくりまします。つくった家を集めて、みんなが住んでみたいと思える街を、参加者全員でつくりまします。

とき 3月14日（日）午前10時～正午

ところ 公民館貫井北分館学習室A・B

講師 宮村連理さん（東京学芸大学附属小金井中学校教諭）

対象 市内在住・在学の小学校4年生から6年生

定員 15人（申込順）

参加費 無料

申込 2月15日（月）午前9時から電話、メールまたは公民館貫井北分館窓口（☎042-385-3401）
 ☒k020415@bz04.plala.or.jp）へ。

**青少年教育事業 世代間交流の推進
「サイエンス・カフェ
星の王子さまと宇宙の話」 貫井北分館**

科学の専門家と語り合うサイエンス・カフェです。『星の王子さま』を通して知る星や天文など宇宙の話の聞いたあと、語り合います。

とき 3月21日（日）午後2時～4時

ところ 公民館貫井北分館学習室C・D

講師 縣秀彦さん（国立天文台情報センター普及室長）

対象 市内在住・在勤・在学の小学校高学年以上25歳くらいまでの方

定員 8人（申込順）

参加費 無料

申込 2月15日（月）午前9時から電話、メールまたは公民館貫井北分館窓口（☎042-385-3401）
 ☒k020415@bz04.plala.or.jp）へ。

**青少年教育事業 世代間交流の推進
「サイエンス・カフェ 科学よもやま話
～笑えて、そして考えさせられる
イグノーベル賞の話など～」 貫井北分館**

科学の専門家と語り合うサイエンス・カフェです。身近な生活の科学、みんなが生きやすい社会と科学の関係などについて語り合います。

とき 3月27日（土）午後2時～4時

ところ 公民館貫井北分館学習室C・D

講師 田中沙紀子さん（日本科学未来館科学コミュニケーター）

対象 市内在住・在勤・在学の小学校高学年以上25歳くらいまでの方

定員 8人（申込順）

参加費 無料

申込 2月15日（月）午前9時から電話、メールまたは公民館貫井北分館窓口（☎042-385-3401）
 ☒k020415@bz04.plala.or.jp）へ。

◆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

サークル紹介 「古典尺八楽愛好会」 東分館

小金井市内外から集まる古典尺八のサークルです。古典尺八とは江戸時代まであったいわゆる虚無僧が属していた普化宗という宗派によって吹き継がれてきた尺八のことです。虚無僧は尺八を吹きながら各家々を門付して回り、吹禅を修行としていました。



サークルではその古典曲を中心に、童謡、歌謡曲なども合わせて色んな曲を練習します。練習の合間には尺八にまつわる歴史などのミニ講座も行っており、日本の文化や歴史に実は密接に関わっている尺八の奥深さをみなさんと共に学びます。

はじまって間もない8名程の少人数のサークルですが、初心者の方も混ざって楽しく尺八を練習しています。尺八は腹式呼吸をとるため健康にとっても良いとされています。指導には女性奏者もいますので女性の方も気兼ねなくご参加いただけます。是非一度、見学にいらしてください。

活動日時 原則第2・第4水曜日(月2回) 18:30~20:30
会費 1回500円(資料代など)
場所 公民館東分館
問合せ先 070-5556-3322(菊川)

「令和3年度 市民アカデミー」 準備会に参加しませんか 本館

政治・経済・国際・社会・環境・地域・技術革新・芸術文化など様々なテーマを取り上げる講座で、毎年、準備会で企画しています。ぜひ参加しませんか。

なお、準備会参加は市民アカデミー本開催に参加できることをお約束するものではありません。

とき 2月11日(木・祝) 午後1時30分~3時
※第2回は2月18日(木)以後毎週木曜日、6回程度開催。
ところ 公民館本館集客室
申込 不要。当日直接会場へお越しください。
問合せ先 小金井市公民館 (☎042-383-1184)

サークル紹介 「リトミックであそぼう」 緑分館

未就園児のための親子リトミックです。ピアノの演奏に合わせて音楽を親子で楽しんでいます。

想像を膨らませて動物に変身したり、飛行機に乗ってみたり、全身を使つての音楽活動です。

お返事やお片付けも音楽にのりながら、日常生活にも取り入れられる音楽あそびをしています。

クレヨンやのりを使っての簡単な造形の時間や友だちとの交流など楽しい経験の場になる事を心がけています。活動の中では、絵本を読む事も多く公民館緑分館には図書館もあるので、メンバーはリトミック後に図書館に立ち寄る事も楽しみにしています。



体験ご希望の際は事前にメールにてご連絡をお願いします。

活動日 原則木曜日(月3回) 午前中
会費 1,000円(教材費など)
場所 公民館緑分館
問合せ fukamin2@gmail.com(中野)

第541回 市民映画会

「怪盗グルーの月泥棒」

(2010年クリス・ルノー監督/95分)

子どもから大人まで大人気のキャラクター、ミニオンが活躍するアニメーション映画を上映します。

※状況により中止にする場合があります。
ご了承ください。

とき 2月20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
入場 無料(当日直接会場で先着25人)
いずれも30分前開場

問合せ先 公民館緑分館 (☎042-387-7301)