



小金井 2022.10/1 No.534 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



スマホなどのカメラで二次元バーコードを
読み取りアクセスすることができます。

公民館貫井北分館 青少年教育講座 世代間交流の推進 「防災食を活用！作って楽しむ きたまち食堂」を紹介します

■世代間交流の促進とは

世代間交流の促進とは、学校や学年、年齢を超えた交流を目的とした講座です。公民館の利用促進に繋がる効果も期待できます。

昨年度、貫井北分館では、フラワーアレンジメント、マンガイラスト、プログラミング、SDGs、サイエンスカフェ関連の講座を行いました。大変好評につき、恒例となっている講座もあります。

■きたまち食堂とは

「きたまち食堂」は、感染症予防対策に配慮し、防災食を使用した簡単な調理法を市内在住の専門家、「まちの先生」から学び、学校や学年を超えたふれあいを楽しむ講座です。

新型コロナウイルスが、まだ油断ができない状況が続いています。貫井北分館では、感染症予防対策を講師や参加者と共に配慮し、コロナ禍でも楽しめる調理の講座として、2年ぶりに開催します。

令和2年度の「きたまち食堂」は、若者による自主講座として開催し、好評につき、今年度は世代間交流の推進として開催いたします。

■令和2年度「きたまち食堂」の内容

防災食のアルファ米やクラッカー等を使用し、「アルファ米オムライス」と「チョコランチスモア」を作りました。感染予防から道具の貸し借りを控え、災害時にも活用できるよう、包丁や火を使わずに調理する方法を学びました。

また、企画者の大学生が手作りしたビンゴゲームや手作り絵本を見ながら防災時に必要な物品の確認を通して講師、参加者と企画者の交流が深まりました。



チョコランチスモアとアルファ米オムライス

■前回参加者の声

- ・非常時、楽しみながら、いろいろなことを知ったし、味があきたとき、アレンジできることを学んだ。
- ・作るのもかんたんで、とてもおいしかったです。
- ・防災食の活用法が知れ、大変満足でした。また家で作ってみようと思いました。

◇令和4年度 世代間交流の推進

「防災食を活用！

作って楽しむ きたまち食堂 Part2」

今回は、アルファ米オムライスと簡単レアチーズケーキを作ります。



調理に使用する防災食

と き 11月5日(土)

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B

講師 潮田彩さん(もぐもぐ子ども調理室代表)

対象 市内在住・在学の小学生

定員 各回8人(多数抽選)

参加費 500円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、マスクケース、タオル

申込 10月12日(水)(必着)までにEメール(連名不可)に住所・氏名(ふりがな)・学年または年齢・電話番号・希望時間・アレルギーの有無を明記し、公民館貫井北分館「きたまち食堂」へ。

詳細はチラシをご確認ください。

成人学校

「ノルディック・ウォークを始めよう」 貫井南分館

フィンランド発祥のウォーキング。全身を使っての体力増進を目指し、ポールの使い方など基本を学んでみませんか。

と き 10月29日(土) 午前10時～正午
雨天の場合、11月5日(土)に順延

と ころ 都立武蔵野公園内

講 師 芝田竜文さん(東京都ノルディック・ウォーク連盟代表理事)

対象・定員 市内在住・在勤・在学の方20人

参加費 無料

申 込 10月11日(火)(必着)までに、往復はがきまたはEメール(連名不可)に住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、公民館貫井南分館「ノルディック・ウォーク」係へ。

成人学校 「楽しくトレッキング

～都民の森・紅葉編～」 貫井南分館

トレッキングを始めてみたい方、必見の講座です。

| 回 | と き | 内 容 | と ころ |
|---|-------------|------------------|--------------------|
| 1 | 11/2 (水) | トレッキングに関する事前学習 | 公民館貫井南分館 学習室A・B |
| 2 | 11/8 (火) | トレッキング (荒天中止) | 都民の森 (東京都檜原村) |

※11/2(水)は午後2時～午後4時

11/8(火)は午前8時～午後5時(予定)

講 師 越前屋博さん(北多摩山の会会員)

対 象 市内在住・在勤・在学の18歳以上で、2時間以上歩ける方。※両日参加が可能な方

定 員 10人(多数抽選) **参加費** 無料

その他 11月8日は午前8時に市役所本庁舎前駐車場に集合。マイクロバスで往復移動。

申 込 10月11日(火)(必着)までに、往復はがき(連名不可)に住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、公民館貫井南分館「トレッキング」係へ。

市民講座 「怒る人も、怒れない人にも役立つ

大人のアンガーマネジメント講座」 貫井南分館

怒ることは悪いことではありません。自分の怒りの感情と上手く付き合う方法を考えてみませんか？

と き 11月16日(水) 午前10時～正午

と ころ 公民館貫井南分館学習室A・B

講 師 安藤生奈さん(アンガーマネジメントコンサルタント)

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 10月14日(金) 午前9時から、電話またはEメールに氏名(ふりがな)・住所・年代・電話番号を明記し、公民館貫井南分館「大人のアンガーマネジメント講座」係へ。

成人学校

「宇宙開発の最前線」

東分館

宇宙開発最前線の動向について学びます。

| 回 | と き | 内 容 |
|---|--------------|--------------------------|
| 1 | 11/18 (金) | 急速に進展する宇宙開発 |
| 2 | 11/25 (金) | 深宇宙に挑む ～遥かなる探査活動の最前線～ |

※いずれも、午前10時～正午

と ころ 公民館東分館集会室A・B

講 師 安田幸一さん(読売新聞東京本社編集局科学部長)

対 象 市内在住・在勤・在学の方

定 員 24人(申込順) **参加費** 無料

申 込 10月19日(水) 午前9時から電話、または公民館東分館窓口へ。

市民講座 「日本てくてく しめかざり探訪

～土地の恵みと祈りのかたち～」 東分館

お正月に年神様をお迎えするための目印である「しめかざり」、日本人特有の土地や自然を大切にする素朴な信仰心や、地域ごとの特色について学習します。

と き 11月16日(水) 午前10時～正午

と ころ 公民館東分館集会室A・B

講 師 森須磨子さん(しめかざり研究家)

対 象 市内在住・在勤・在学の方

定 員 25人(申込順) **参加費** 無料

申 込 10月17日(月) 午前9時から電話、または公民館東分館窓口へ。

ITサポートセンター お気軽ICT講座

「LINEを便利に使ってみよう」 本館

LINEにまだまだ慣れていない方向けの講座です。

(1) **本館会場** 10月22日(土)

会場 公民館本館学習室B

(2) **貫井南分館会場** 11月5日(土)

会場 公民館貫井南分館ITルーム

※時間はいずれも午前9時30分～11時30分

企画運営 小金井市ITサポートボランティア

対 象 市内在住・在勤・在学でスマートフォン・携帯を利用している(持参できる)方

定 員 10人(多数抽選) **参加費** 無料

申 込 10月10日(月)(必着)までに往復はがき、Eメールに会場を選択(どちらか一方のみ)し、住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号を明記し公民館本館へ。申込フォームご利用の場合、9月28日(水)から10月10日(月)までの間に、QRコード、URL:<https://logoform.jp/form/pCd3/137694>へ。



成人教育事業 市民講座

「これからのエネルギーと私たちの生活」

貫井北分館

再生可能で環境にやさしいエネルギー開発の現状や、経済学や財政学から生活の中のエネルギーを学び、これからの「私たちの生活」について考えます。

| 回 | とき | 内容 | 講師 |
|---|--------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | 11/7 (月) | 私たちの未来を支える環境にやさしいエネルギーシステム(1) | 池上貴志さん (東京農工大学 大学院工学研究 院准教授) |
| 2 | 11/14 (月) | 私たちの未来を支える環境にやさしいエネルギーシステム(2) | |
| 3 | 11/21 (月) | 経済学から考える未来のエネルギーと私たちの生活 | 佐藤一光さん (東京経済大学 経済学部准教 授) |
| 4 | 11/28 (月) | 財政学から考える未来のエネルギーと私たちの生活 | |

※時間はいずれも、午前10時～正午

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

定員 20人(多数抽選)

その他 保育あり(概ね2歳以上10人まで。要事前申込)

参加費 無料

申込 10月14日(金)(必着)までに、往復はがきまたはEメール(連名不可)に、住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号・保育の有無を明記し、公民館貫井北分館「市民講座」係へ。

成人教育事業 市民講座

「認知症カフェめぐりきた」

貫井北分館

認知症カフェは、おしゃべりを楽しみ、情報交換をする場です。毎月第1月曜日に開催します。気軽にご参加ください。

とき 10月3日(月)午前10時～正午

ところ 公民館貫井北分館生活室A・B

対象 どなたでも 参加費 無料

申込 当日直接会場へ。

問合先 公民館貫井北分館(☎042-385-3401)

成人教育事業 市民講座

「ひとりで悩まず、
みんなで認知症介護の座談会」 貫井北分館

介護に関する困ったことを一人で抱え込まずに、みんなで共有しませんか?

とき 10月20日(木)午前9時30分～午前11時30分

ところ 公民館貫井北分館学習室C・D

対象 介護中の方、介護経験のある方

定員 8人(申込順) 参加費 無料

申込 開催日前日までに電話、Eメールまたは公民館貫井北分館窓口へ。

お知らせ

講座申込連絡先・応募先住所は、4面掲載の各館案内をご確認ください。

令和4年度「高齢者学級」活動の様子



貫井南分館 けやき学級
「スポーツウェルネス吹き矢に挑戦」



本館 生きがい広場
【暑気払い】落語を楽しみましょう



緑分館 みどり・朴の樹学級
野外研修 浅川清流環境組合見学






東分館 シニアカレッジ・くりのみ
「ボッチャ体験」



貫井北分館 はなみずき学級
野外研修 都立小宮公園&清掃工場

◆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 |
|--|---|---|--|---|
| 〒184-0004 本町2-15-11 ☎ 042-383-1184 FAX 042-387-1226 | 〒184-0014 貫井南町4-3-23 ☎ 042-383-1168 FAX 042-387-1228 | 〒184-0003 緑町3-3-23 ☎ 042-387-7301 FAX 042-387-7300 | 〒184-0011 東町1-39-1 ☎ 042-384-4422 FAX 042-387-1229 | 〒184-0015 貫井北町1-11-12 ☎ 042-385-3401 FAX 042-385-3402 |
| 3館共通メールアドレス k020499@koganei-shi.jp | | | k020413@k.email.ne.jp | k020415@bz04.plala.or.jp |
| 本館・貫井南分館・緑分館共通 ツイッターアカウント 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 |

子ども体験講座 開催報告 「金属ってもえる?～線香花火を作ろう!～」 実施 8月7日 緑分館

昨年の11月に実施し、大変好評をいただいた子ども体験講座「宇宙ってどんなところ?～月齢早見盤をつくろう～」の講師、科学読物研究会の坂口美佳子さんを再度お迎えしての講座でした。

まず、子どもたちだけで、鉄くぎやスチールウールをろうそくの火で燃やす実験をし、その後、坂口先生による銅やアルミニウムやマグネシウムを燃やす展示実験を見学し、金属が燃えることを学びました。



坂口先生による展示実験を真剣に見入る子どもたち

マグネシウムを燃やした際のきれいな明るい炎には、子どもたちから歓声が上がっていました。

実験の前には、子どもたちに結果の予想を立ててもらい、何故そう思うのかを自由に発言してもらいました。最後は、子どもたちお待ちかねの線香花火作りです。火薬の代わりに鉄粉を薬包紙や半紙で包み、思い思いの線香花火作りを楽しんでいました。

●参加者の感想●

- はじめてやったことがたくさんあった。
- 花火をつくるのが楽しかった。
- 金属がもえるなんてびっくりしました。
- たのしくてきょうみをもった。

成人学校 子ども子育て支援講座 「親子工作教室 よく当たるゴムてっぽうを作ろう!」 実施 7月16日 東分館

小学生の親子を対象とした工作教室には、7組18人の親子が参加しました。

今回の講座は、日本ゴム銃射撃協会理事長の中村光児さんを講師にお招きして、金づちと釘を使った本格的なゴムてっぽうに挑戦。子どもたちは初めての工具にとまどいながらも、真剣な面持ちで工作に取り組みました。

後半は自作したてっぽうで紙コップの山を倒す競技大会を行いました。コップが落ちるたびに周りから歓声があがり、子どもたちを見守る保護者の方たちの温かい雰囲気伝わってきました。



子どもたちが制作したゴムてっぽうと競技会の練習風景

また、講師が考案した様々なゴムてっぽうのデモンストラーションでは、物づくりの楽しさや奥深さを体験する機会になったと思います。

●参加者の感想●

- くぎをうつところが気持ちよくて楽しかったです。
- 先生のとてっぽうのしくみがおもしろかった。
- 子どもたちが楽しく満足そうで、参加して良かったです。

第551回 市民映画会

「モリのいる場所」(2018年制作)

監督：沖田修一(99分) 出演：山崎努・樹木希林
30年もの間、ほとんど外出することなく庭の生命を描き続けた画家の熊谷守一をテーマにした作品。

とき 10月15日(土)

① 午前10時00分 ② 午後2時00分

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40人
いずれも30分前開場
問合せ 公民館本館
(電話042-383-1184)

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、中止する場合があります。