



# 小金井 2024. 12/1 No. 560 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

TEL 042-383-1184



小金井市HP掲載の  
カラー版  
月刊こうみんかん  
過去発行  
バックナンバーに  
アクセスすることがで  
きます。

## 公民館緑分館 高齢者学級「みどり・朴の樹学級」の 野外学習をご紹介します！

高齢者学級は、65歳以上の市民の方を対象に様々なテーマの学習や体験活動により相互の親睦と交流を深め、地域の仲間づくりを通して生きがいのある生活を送るために昭和58年から実施しています。市内公民館5館各館で、5月から12月ごろまで開催する人気の講座です。10月16日(水)に訪問した印刷博物館と国会議事堂の参議院の見学の様子をご紹介します。

### ◇ 印刷博物館 見学 ◇

午前中は文京区にある印刷博物館を訪れました。博物館見学と共に館内にある印刷工房では解説付きで工房内の見学と、実際に活版印刷を体験しました。



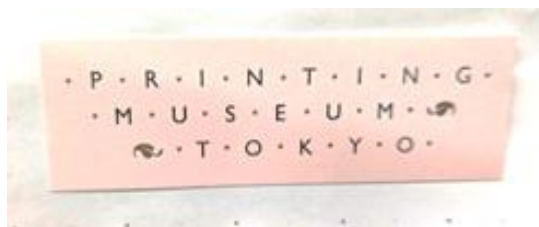
【興味津々で見ているものは？】



【活版印刷の機械で何が出来るのかな？】



【活版印刷の機械です】



【一人ひとり葉を作りました】

### ◇ 参議院 見学 ◇

午後は千代田区にある国会議事堂の参議院を訪れました。手荷物検査後、衛視の方のご案内で、参議院本会議場、御休所、中央広間、前庭等を1時間程度見学しました。



【本会議場の天井は、からくさ模様を配したステンドグラスの天窗で重厚感がありました】



【池は石造りで、立派な彫刻が施されています】

#### 参加者の声

○16回の講座の中で野外学習を一番楽しみにしていました。なかなか行くことが出来ないので嬉しかったです。  
○学びが深まりました。参加出来て良かったです。

### 男女共同参画講座

#### 「新紙幣発行記念 紙幣になった偉人達から 未来へのメッセージ」 緑分館

紙幣の肖像画になった人物の功績や生涯を通じた男女平等教育の推進などを学びます。



回	とき	内容	講師
1	1/10 (金)	教育事業の振興を支えた渋沢栄一	川上恵さん (渋沢史料館 副館長)
2	1/17 (金)	女子高等教育の発展に尽くした津田梅子	大類久恵さん (津田塾大学 教授)
3	1/24 (金)	近代日本医学の父 北里柴三郎	森孝之さん (学校法人北里研究所 北里柴三郎記念博物館 医学博士)
4	1/31 (金)	学問のススメ 福澤諭吉	都倉武之さん (福澤諭吉記念慶應義塾史展示館 副館長)

※いずれも、午後2時～4時

ところ 公民館緑分館学習室A・B・C

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 30人(多数抽選)

参加費 無料

保育 概ね2歳以上(要事前申込)

申込 12月15日(日)(必着)までに、往復はがきまたはEメール(1人1通)に、住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号・保育の有無を明記し、公民館緑分館「紙幣になった偉人達」係へ。



### 男女共同参画講座

#### 「メンタルヘルスのセルフケア ～いきいきと健やかに生きるヒント～」 緑分館

メンタルヘルスやストレスの概念、ストレスチェック後、セルフケアの進め方を学びます。また、いきいきと健やかに暮らせる地域づくりや、相談したい、支援をうけたいときにどうしたらよいかを教えてください。

とき 1月18日(土) 午後2時～4時

講師 渡辺和弘さん(精神保健福祉士)

ところ 公民館緑分館学習室A・B

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 16人(多数抽選)

参加費 無料

保育 概ね2歳以上(要事前申込)

申込 12月25日(水)(必着)までに、往復はがきまたはEメール(1人1通)に、住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号・保育の有無を明記し、公民館緑分館「メンタルヘルス」係へ。



### 成人学校

#### 「YouTube 動画アップ入門講座 2025」 東分館

YouTubeの初歩的な動画アップの方法を学びます。

回	とき	内容
1	1/23(木)	YouTubeの基本説明、撮影の留意事項、動画アップの手順、著作権、個人情報保護の保護、マナーや注意事項など
2	2/6(木)	
3	2/20(木)	

※いずれも、午後2時～4時

ところ 公民館東分館集会室A・B

講師 本多隆志さん(ICTアドバイザー)

対象 市内在住・在勤・在学の方(初めての方優先)

定員 10人(多数抽選)

参加費 無料

持物 スマートフォンまたはタブレット

申込 12月15日(日)から22日(日)までに、Eメール(1人1通)に、住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号を明記し、公民館東分館「YouTube」係へ。



### 市民講座

#### 「がんの予防と検診」 東分館

がんは現在2人に1人が罹患すると言われていています。また、多くのがん情報が飛びかい、誰もが迷い心配になったりします。日本を代表するがん研究の専門機関である国立がん研究センターの先生をお招きし、お話をうかがいます。

回	とき	内容	講師
1	1/17 (金)	がん予防の正しい知識	井上真奈美さん (国立がん研究センター がん対策研究所副所長)
2	1/31 (金)	がん検診の正しい知識	中山富雄さん (国立がん研究センター 検診研究部長)

※いずれも、午後2時～4時

ところ 公民館東分館集会室A・B

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 40人(多数抽選)

参加費 無料

申込 12月1日(日)から10日(火)までに、往復はがきまたはEメール(1人1通)に、住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号を明記し、公民館東分館「がんの予防と検診」係へ。



### 令和7年度 高齢者学級

#### 「シニアカレッジ・くりのみ」準備会 東分館

東分館で開催する高齢者学級「シニアカレッジ・くりのみ」の企画について、意見交換を行います。

とき 12月20日(金) 午前10時～11時

ところ 公民館東分館集会室A・B

対象 市内在住・在勤・在学の方

申込 当日直接会場へお越しください。

問合せ 公民館東分館(☎042-384-4422)

## 男女共同参画講座

### 「男性の家事参画応援講座

味噌づくりと交流会」貫井北分館

と き 2月2日(日)午後1時～4時  
ところ 公民館貫井北分館生活室 A・B  
対 象 市内在住・在勤・在学の男性の方  
定 員 12人(多数抽選)  
参加費 1,200円(材料費)  
申 込 12月25日(水)(必着)までに往復はがきまたはEメール(1人1通)に住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号を明記し公民館貫井北分館「男性の味噌づくり」係へ。



## 市民講座

### 「認知症の家族介護って？」

1人で悩まずみんなで考えよう」貫井北分館

臨床心理士や地域包括支援センターの職員にその場で相談することもできます。

と き 12月19日(木)午前10時～正午  
ところ 公民館貫井北分館学習室 C・D  
対 象 現在、認知症のご家族を介護している方  
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。

## 第564回 市民映画会

### 「イエスタデイ」

(2019年制作 112分)

監督 ダニー・ボイル 制作:イギリス

“イエスタデイ<昨日>”まで、地球上の誰もがザ・ビートルズを知っていた。しかし今日、ビートルズが存在が消えてしまった世界で彼らの名曲を覚えているのは世界で一人、ジャックだけ。唯一その曲を知るシンガーソングライターの活躍をビートルズの名曲の数々に乗せて描くコメディです。

と き 12月21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、直接会場で各回40人(先着順)  
いずれも30分前開場  
問合せ 公民館本館

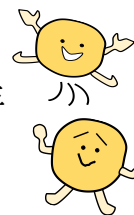


## 青少年教育講座 健全育成事業

### 「からだにやさしい発酵食品

みそづくり体験」貫井北分館

と き 2月1日(土)午後1時～4時  
ところ 公民館貫井北分館生活室 A・B  
対 象 市内在住・在勤・在学の小学4年生から25歳くらいまでの方  
定 員 12人(多数抽選)  
参加費 1,200円(材料費)  
申 込 12月25日(水)(必着)までに往復はがきまたはEメール(1人1通)に住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を明記し公民館貫井北分館「みそづくり体験」係へ。



## ITサポートセンター

パソコン・スマートフォン操作に関する相談を受け付けます。

### 本館・貫井南分館 隔週開催中

インターネットやメールの使い方などパソコンやスマートフォンについて色々とお答えします。

と き 午後1時～3時  
ところ 第1・3週の水曜日・第1日曜日  
貫井南分館  
第2・4週の水曜日 本館

費 用 無料  
対 象 市内在住・在勤・在学の方  
講 師 ITサポートセンターボランティア  
問合せ 公民館本館

### ITサポートセンターボランティア 大募集中!




IT機器が得意な方、人に教えるのが好きな方、ぜひ参加してみませんか?



### ※講座申込のメール送受信について※

・公民館講座のEメール申込は、主催の公民館が確認後、受付完了メールを送付しています。  
3日(土日祝、休館日を除く)以内に受付完了メールが届かない場合は、募集している公民館へご連絡ください。  
・ドメインの受信設定をしている方は【@koganei-shi.jp】(本館・貫井南分館)、【@nifty.com】(緑分館)、【@k.email.ne.jp】(東分館)、【@bz04.plala.or.jp】(貫井北分館)、【@logoform.jp】(申込フォーム)を受信できるよう設定をお願いいたします。

# ◆小金井市各公民館 X (旧 Twitter) アカウント・問合せ一覧◆

公民館本館	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 FAX042-387-1226	〒184-0014 貫井南町 4-3-23 ☎042-383-1168 FAX042-387-1228	〒184-0003 緑町 3-3-23 ☎042-387-7301 FAX042-387-7300	〒184-0011 東町 1-39-1 ☎042-384-4422 FAX042-387-1229	〒184-0015 貫井北町 1-11-12 ☎042-385-3401 FAX042-385-3402
2館共通 k020499@koganei-shi.jp		k020414@nifty.com	k020413@k.email.ne.jp	k020415@bz04.plala.or.jp
本館・貫井南分館 共通アカウント 小金井市公民館 @koganei_koumink		 小金井市緑センター @midori_com_lib	 小金井市東センター @npo_higashi	 公民館 貫井北分館 @cc_nukuikita

## 第28期公民館企画実行委員のひとこと（東分館・本館）

任期：令和6年7月21日～令和8年7月20日まで

### ○公民館東分館より○

○早くも2年が過ぎ今回で2期目となります。多種多様な講座に参加させていただき、自分の知らない世界の価値観が大きく変わりました。東分館の企画実行委員も新しいメンバーの入れ替えもあり、協力し合い、市民の皆さんの楽しめる場となるよう、微力ではありますがお手伝いのできればと思っております。よろしくお願いいたします。（渡部委員）

○市から委嘱を受けた市民が公民館企画実行委員として、PLAN・DO・SEEに関わる、謂わば市民参加型の公民館事業を行なっている小金井市は、全国でもユニークな先進的な自治体であることを、企画実行委員になって初めて知りました。微力ながら、務めさせていただきますので、皆さまのご支援をよろしくお願いいたします。（舟川委員）

○年齢を重ねると新しい事に一歩踏み出す事に尻込みしている自分がいました。今回企画実行委員を引き受けさせて頂きまして一歩前に進む事ができました。地域の方々一人でも多く楽しんで参加出来るような企画を皆さまと協力しながら発信して行けたらと思っています。よろしくお願いいたします。（小林委員）

○この度は東分館の企画のお世話を通して、少しでも地域の皆さまのお役に立てれば大変嬉しく思います。子供からシニアの方々が楽しく様々な講座を通して、生き生きと活動される姿を見るのが今から楽しみです。人間関係の希薄さが気になる昨今、異世代の人と会い、話し、活動することは大変意義深いことと思います。（坪井委員）

○第28期、企画実行委員になりました。私には、未知の社会教育の分野ですが、ひとつひとつ学んでゆきたいと思います。一期一会を大切に、東分館で皆さまとごいっしょに有意義な集いができますように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。（城戸委員）

○突然の依頼を受けて初めて企画実行委員を務めさせていただきます。眠っている五感を刺激しつつ、地域の皆さまと楽しく、緩く、繋がるお手伝いのできればと思っております。不馴れで戸惑うこともしばしばですが、職員、実行委員の方々からのご指導を賜りながら、和気あいあいと進めていけたらと願っております。よろしくお願いいたします。（小畑委員）

### ○公民館本館より○

○企画実行委員として、日頃より、地域、市民の皆さまの関心事、課題の発掘に努め、参加した皆さまにとって、「公民館に集い、学び、話し合うこと」により、参加してよかった、何かの気づきがあった等有意義な、喜ばれる地域の拠点となるよう職員と一体となり、努めていきます。よろしくお願いいたします。（菅沼委員）

○企画実行委員 2期目に当たり漠然と続けるのではなく常に新鮮な気持ちでいたいと願っています。色々な事に興味は尽きませんが社会の中で埋もれていながらたゆまず努力し続けている人達に光を当てる取組を取り上げていきたいと期スタートに当たり考えています。この歳になっても仕事と公民館活動の二足の草鞋を履いて頑張ります。（近江委員）

○今期で2期目となります。時代の流れと共に変化していく生涯学習の場である公民館で、職員・企画実行委員の皆さまと協力して 全世代の多くの市民の皆さまが気軽に参加しやすくなるような、魅力がある講座を企画し運営できるように、微力ではございますが努力してまいります。よろしくお願いいたします。（荻込委員）

○今年度9月より企画実行委員をさせていただくことになりました。地域の皆さまが気軽に公民館に足を運び、受講を通していろいろな輪を広げてもらえるような企画ができれば嬉しいです。自分も楽しみながらサポートしていきたいと思っております。（柳田委員）

○たまたま市報を開いて目に入った公募記事が御縁となり、今期初めて企画実行委員を委嘱されました。これまで市民のための文化的活動を担う市外のNPO 法人等で積み上げた経験と知識を活かし、老若男女を問わず、誰もが気軽に公民館へ足を運び、これまでになかったようなユニークな事業を企画・立案し、実行していきたいと思っております。（池田委員）

○2期目を迎えました。様々な年代の人達との出会いと多種多様な講座の企画、運営からの学びが沢山ありました。公民館に来て良かったと思われよう新しい企画や地域のことに興味を持って今期も取り組んでいきたいと思っております。（武藤委員）