

成人教育事業

本 館

子どもの人権講座	あなたは大切にされていますか？ ～私がわたしであるために～
-----------------	--

目 的 「子どもの人権」という観点から、子どもたちを取り巻く現代の様々な問題を取り上げる。子どもたちが他人を尊重し、互いに認め合う心を育てていくために、大人たちができることを考える。

日程・内容・講師

回	日程	内容	講師
①	6/3(土)	大人も子どもも身近な病気?! インターネット依存についてきちんと考えよう	遠藤 美季さん(エンジェルズアイズ代表)
②	6/10(土)	「子どもの貧困」と学習支援～子どもたちの“今日”と“明日”のために～	西牧 たかねさん(子ども若者総合支援事業 学習コーディネーター)
③	6/17(土)	おうちで伝える性のおはなし～包括的性教育ってどんなこと?～	染矢 明日香さん(NPO法人ピルコン理事長)
④	7/2(日)	子ども・若者の声にできないSOS～なぜ子どもの自殺が多いのか?～	松本 俊彦(国立研究法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部部長)
⑤	8/5(土) 10時00分～ 12時00分	スクールカウンセラーの1日～相談室から見たコロナ禍の学校～	山崎 浩一さん(フェリス女学院大学文学部コミュニケーション学科准教授)
⑥	8/5(土) 12時15分～ 12時45分	講座全体を振り返っておしゃべり・交流会	なし

⑤、⑥を除いていずれも午後2時から午後4時まで

場 所 公民館本館 学習室B (7月2日のみ学習室Aも使用)

募集方法 市報5月1日号、ホームページ、ツイッター、チラシ(市立小中学校の全児童及び全生徒に配布)、ポスター、往復はがき、またはEメールで申し込み

対 象 市内在住・在学・在勤の方

人 数 各回38人(うち8人は別室で音声のみ聴講・多数抽選。抽選後、空きがある場合は、定員に達するまで申込順で受け付けた。)
延べ参加者数100人(申込総数136人)

保 育 なし

担当企画実行委員 近江淳、大木健至、菅沼七三雄、照井耕之助

担当職員 落合兼二郎、八方浩之

準備会 会議5回 延べ参加者44人

本 館

市民アカデミー（春期）

目 的 価値観が多様化し個々人の生き方・考え方が尊重される現代社会では様々な分野の学びが求められています。市民アカデミーは、国内及び国際の政治、経済、地域、社会、技術革新、芸術文化等々の今日的な課題を学ぶことにより知識と教養を深め、日々の生活に活力を得ることを目的とします。

日程・内容・講師 別紙「日程表」のとおり

場 所 公民館本館 学習室B

募集方法 市報5月15日号、月刊こうみんかん7月号、市HP、ポスター、チラシ Eメールまたは往復はがき（申込多数のときは抽選）

対 象 市内在住・在勤・在学の方

人 数 募集 30人
応募 24人
受講 24人（男性15人、女性9人）
延べ参加者 154人

担当企画実行委員 近江、大木、菅沼、照井、藤原、武藤

担当職員 落合 兼二郎

担当職員感想 受講者の方は、どなたも熱心に講義に向き合い、知識と教養を深めていた。
全会出席の方が少ないため、今後、実施方法を検討したい。

別紙「日程表」

回	日程		テーマ	講 師
1	6/21 (水)	経済	日本経済と中小企業	一橋大学経済研究所教授 植杉 威一郎 さん
2	6/28 (水)	社会	少子化社会	嘉悦大学経営経済学部・付属地域産業文化 研究所長 和泉 徹彦 さん
3	7/4 (火)	国際	ロシアのウクライナ侵 攻	上智大学外国語学部ロシア語学科教授 湯浅 剛 さん
4	7/5 (水)	社会	価値観の多様化	東京学芸大学人文社会部人間社会学科教 授 苔米地 伸 さん
5	7/12 (水)	地域	最先端の情報通信技術 等を学ぶ	情報通信研究機構（NICT）職員
6	7/19 (水)	技術 革新	高齢者医療・介護にお けるA I の活用	東京農工大学工学部知能情報システム工 学科教授 清水 昭伸 さん
7	7/26 (水)	文化	江戸時代のライフサイ クル	東京大学史料編纂所所長・教授 本郷 和人 さん

全7回、時間は午後2時～午後4時

本 館

市民アカデミー（秋期）

目 的 価値観が多様化し個々人の生き方・考え方が尊重される現代社会では様々な分野の学びが求められています。市民アカデミーは、国内及び国際の政治、経済、地域、社会、技術革新、芸術文化等々の今日的な課題を学ぶことにより知識と教養を深め、日々の生活に活力を得ることを目的とします。

日程・内容・講師 別紙「日程表」のとおり

場 所 公民館本館 学習室B

募集方法 市報9月15日号、月刊こうみんかん9月号、市HP、ポスター、チラシ
市申込フォーム、Eメールまたは往復はがき

対 象 市内在住・在勤・在学の方

人 数 募集 30人
応募 35人
受講 30人（男性19人、女性11人）
延べ参加者 115人

担当企画実行委員 近江、大木、菅沼、照井、藤原、武藤

担当職員 落合 兼二郎

担当職員感想 受講者の方は、どなたも熱心に講義に向き合い、知識と教養を深めていた。
全会出席の方が少なかった。

参加者感想 ○わかり易くて知見が広がりました。経済には全くのしろうとですが、経済に無関係で生きることはできません。家族とも共有したいと思いました。
○少子化社会を5つの視点で整理していただき、構造的な理解ができました。ありがとうございました。
○むずかしかったが将来の参考になった。こういう不安があることも分かった。毎会、充実した内容で良かった。ありがとうございました。

別紙「日程表」

回	日程		テーマ	講 師
1	10/21 (土)	経済	日本経済と中小企業	一橋大学経済研究所教授 植杉 威一郎 さん
2	10/28 (土)	社会	少子化社会	嘉悦大学経営経済学部・付属地域産業文化 研究所長 和泉 徹彦 さん
3	11/4 (土)	国際	ロシアのウクライナ侵 攻	上智大学外国語学部ロシア語学科教授 湯浅 剛 さん
4	11/11 (土)	社会	価値観の多様化	東京学芸大学人文社会部人間社会学科教 授 苔米地 伸 さん
5	11/17 (土)	地域	最先端の情報通信技術 等を学ぶ	情報通信研究機構（NICT）職員
6	11/25 (土)	技術 革新	高齢者医療・介護にお けるA I の活用	東京農工大学工学部知能情報システム工 学科教授 清水 昭伸 さん
7	12/2 (土)	講師急病のため中止		

全7回、時間は午前10時～正午

本 館

市民講座	野川の生き物と湧水・井戸・雨水の恵みについて考える
------	---------------------------

目 的 野川の生き物と湧水・井戸・雨水の保全について、学ぶことを目的とする。

日 程 令和5年9月15日（金）午後2時から4時まで

内 容 野川の生き物とその生態系を育んできた湧水・井戸・雨水の保全活動について、学ぶ。

講 師 神谷 博さん（法政大学エコ地域デザイン研究センター客員研究員）

募集方法 8月25日（必着）までにEメール、市申込フォーム（1人1通）または往復はがき（1人1枚）に住所・氏名（ふりがな）・年代・電話番号を明記し、公民館本館「野川の生き物」係

人 数 募 集 30人（多数抽選） 応 募 30人
受 講 26人（男性18人、女性8人）

担当企画実行委員 大木 健至、菅沼 七三雄

担当職員 金子 康幸

担当者感想 当日、欠席者がいたのは残念ですが、多くの方に参加してもらいました。その中でも、講座実施日が平日にも係わらず、若い世代の参加があったので、良かったと思います。
また、機会があれば、もう少しテーマを絞って実施したいです。

参加者感想

- 「水辺の空間」で遊んだ幼少、小学生時代を経て60年以上経つ間に残酷なまでに変わった環境を思わずにはいられません。こうした川を守るという行動が再び生き返る。孫達の世代へつながる為の努力をしたいと考えさせられました。
- テーマである生き物の話がボリューム的に少なかったように思います。
本日のテーマでは、湧水・水みちという感じだった。
- なつかしいお話、ためになるお話、知らなかったお話がたくさん聞けてとても勉強になりました。野川の歴史、水みち、雨水のお話などを広く深く学べて、有意義でした。
ありがとうございました。
- とても勉強になりました。歴史も現在の新しい伝え。全て学べて感謝です。
- テーマによって参加したり、しなかったりですが、このような機会を設けていただき感謝します。地域の学びが貴重な機会です。

本 館

市民講座	昭和の小金井を学ぶ
------	-----------

- 目 的** 小金井市史をベースに近代と現代について、学ぶ。
- 日 程** 令和5年11月9日（木）と11月16日（木）全2回
午後2時から4時まで
- 内 容** 小金井市史をベースに関東大震災から高度成長下までの小金井の歴史や文化を学び。
- 講 師** 中嶋 久人さん(早稲田大学歴史館非常勤嘱託)
- 募集方法** 10月19日（必着）までにEメール、市申込フォーム（1人1通）または往復はがき（1人1枚）に住所・氏名（ふりがな）・年代・電話番号を明記し、公民館本館「昭和の小金井を学ぶ」係
- 人 数** 募 集 30人（多数抽選） 応 募 34人
抽選せずに34人を受け入れた。
受 講 第1回 33人（男性21人、女性12人）
第2回 29人（男性19人、女性10人）
延べ参加者 62人
- 担当企画実行委員** 菅沼 七三雄、照井 耕之助、武藤 美奈子、大木 健至、近江 淳
- 担当職員** 金子 康幸
- 担当者感想** 配布資料と講師の説明する視点の相違があり、分かり難いというご指摘がありました。反省点として、もう少し講師と打合せをすれば良かったと感じています。
- 参加者感想** ○話し方をもう少し整理して説明して欲しい。論点が不明確。早口なのか、滑舌の問題なのか聞き取れないことが多かった。
○とても疑問であった野川の国分寺側のセンスのない開発の理由と小金井市民の意識の高さで野川を守った結果である事が分かってとても良かったです。
○小金井市の歴史（昭和）が少し理解できました。東京の緑地として重要視されていたことは、初めて知りました。
○講師の方の話を頭の中で整理するのが大変だった。話の内容が少しまとまりに欠けていた。でも、いろいろな方が小金井市のことをお話するのは、良いこと。

本 館

市民講座	自分でできる防災のアイデア
------	---------------

目 的 小金井市防災マップをベースにお住まいの地域とつながる防災や日ごろからできる備えについて、学ぶ。

日 程 令和6年1月27日（土）午前10時から正午

内 容 小金井市防災マップをベースにワークショップ形式で地域のお住まいの方と話しあい、日ごろの防災に備え、避難場所や給水所等について、学ぶ。

講 師 青木 絃子さん(防災士・ラジオパーソナリティー)

募集方法 1月12日（必着）までにEメール、市申込フォーム（1人1通）または往復はがき（1人1枚）に住所・氏名（ふりがな）・年代・電話番号を明記し、公民館本館「防災講座」係

人 数 募 集 30人（多数抽選） 応 募 16人
受 講 16人（男性4人、女性12人）

担当企画実行委員 武藤 美奈子、菅沼 七三雄

担当職員 金子 康幸

担当者感想 参加者の応募が少なかったことは残念でした。でも、参加者はワークショップを行いました非常に熱心に話し合っているのが印象的でした。

今後も参加者の意見があるように防災講座を機会があれば継続したいと思います。

参加者感想

○ぜひ、定期的な防災講座を継続していただきたいです。

防災クッキングやグッズなどより、実践的で具体的な内容も知りたいです。
ありがとうございました。

○「自分でできる防災のアイデア」は、自助、共助、公助の働きかけであること。年齢、世代、多様な住民同士がつながること。住みやすさが防災に強いことを学びました。参加して良かったです。二回連続講座の方がじっくり楽しんで学べそうに思いました。

○今日は災害時についての細かい点、そして、普段の生活から意識して生活しながら、そしてコミュニティーや訓練、給水所等もみておくことが大切だと思いました。

今日は有り難うございました。

本 館

市民講座	ボジョレーヌーヴォーと季節のワインの楽しみ方
------	------------------------

目 的 ボジョレーヌーヴォーの基礎知識と季節にあったワインについて、学ぶ。

日 程 令和6年2月23日（金）午前10時から正午

内 容 ボジョレーヌーヴォーの知識と季節に合わせたワインの特色を紹介する。

講 師 瀬川 あずささん(ワインスクール講師・株式会社食レコ代表取締役)

募集方法 2月13日（必着）までにEメール、市申込フォーム（1人1通）または往復はがき（1人1枚）に住所・氏名（ふりがな）・年代・電話番号を明記し、公民館本館「ワイン」係

人 数 募 集 30人（多数抽選） 応 募 44人
受 講 25人（男性13人、女性12人）

担当企画実行委員 大木 健至、近江 淳

担当職員 金子 康幸

担当者感想 当日、天候不良のためか欠席者が5人程いたのは、残念でしたが、講義の方は非常にわかり易く、参加者からも再度、ワイン講座を実施して欲しいとの要望がありました。今回の講座は、様々なワインを紹介する良い機会になったと思います。

参加者感想

- 非常に勉強になりました。今回のようなワインの講座を今後も期待しています。
- 楽しい時間をありがとうございました。
- 豊富な知識を持っており、わかりやすく教えてくださって、とても、有意義な時間でした。来て良かった。ありがとうございました。
- ワインの試飲をしたかった。
- 生活の中で楽しめるワインのヒントをいただきました。ありがとうございました。ワイン飲みたくなりました。
- テイastingをしたかった。グラスを各自持参とか紙コップとかでも。有料でも。内容はとても有意義で楽しめた。わかり易く、眠くならなかった。
- 充実した内容でした。

本 館

市民講座	クイーンの魅力に迫る！
------	-------------

- 目 的** イギリスのロックバンドグループであるクイーンの魅力について、学ぶ。
- 日 程** 令和6年3月8日（水）午前10時から正午
- 内 容** 懐かしいアルバムや映像を交えながら、イギリスのロックバンドグループであるクイーンの魅力について、紹介する。
- 講 師** 石角 隆行さん(有限会社六角堂代表・クイーン研究会)
- 募集方法** 3月8日（必着）までにEメール、市申込フォーム（1人1通）または往復はがき（1人1枚）に住所・氏名（ふりがな）・年代・電話番号を明記し、公民館本館「クイーン」係
- 人 数** 募 集 30人（多数抽選） 応 募 54人
受 講 26人（男性10人、女性16人）

担当企画実行委員 菅沼 七三雄、近江 淳

担当職員 金子 康幸

担当者感想 参加者の皆様が熱心に講義を楽しく聞いているのが印象的でした。
また、当日、4人が欠席であり、時間が足りなくテキストの内容が最後まで行かなかったことは、残念です。次回、機会があつて講座を実施することがあれば、2回講座でも良いと思いました。

参加者感想 ○1970年中旬の洋楽ブーム、当時は当り前のようにROCKに接していましたが、今回、クイーンを通じてナベプロやミュージックライフがあつてのロックブームと改めて思いました。面白かったです。
○聞きごたえバグゲンで、とても楽しかったです。ありがとうございました。
○素晴らしかった。熱意がメチャ伝わってきた。
○2時間枠では時間が足りないので、複数回での開催を検討してください。
○とても楽しい時間をすごせました。ありがとうございました。
○伝説のミュージシャンをプログラムに入れてほしい。
○来日の映像貴重です。ありがとうございました。家に戻ったらすぐにクイーンを聞きます。
○楽しい講座でありがとうございました。

貫井南分館

市民講座	「怒る人も怒れない人にも役立つ アンガーマネジメント講座」
------	----------------------------------

目的 自分の怒り方を見直し、怒りのレベルを判別して感情との付き合い方を考える。

日程 令和5年7月8日（土）午前10時～正午

内容 【怒りの機能】、【私たちが怒らせるものの正体】など“怒りのメカニズム”について学び、グループワークを通して分析・対処法を考える

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）

場所 公民館貫井南分館 学習室A・B

参加費 無料

募集方法 市報6月1日号、月刊こうみんかん6月号、チラシ、ポスター、市HP、先着順、応募フォーム、電話、Eメールまたは直接貫井南分館窓口まで。

対象 市内在住・在勤・在学の方

人数 募集 30人 応募32人（男性9人、女性 23人）

受講 26人（男性7人、女性19人） 参加率86%

参加年代 30歳代4人、40歳代9人、50歳代3人、60歳代6人、70歳代2人、80歳代2人

保育 8人（先着順） 応募11人

参加 6人（1歳1人、2歳1人、4歳1人、5歳1人、6歳1人、7歳1人）

担当企画実行委員 高橋 陽子

担当職員 永嶋 汐美

担当職員感想 昨年の同講師講座を平日に開催した際、アンケートに「平日働いている人が参加できる時間帯に開催してほしい」という意見があり、今年度は土曜開催となった。講師の具体的な例を使った話とグループワークで、自分の怒りの根底が何かという気づきと今日から実践して怒り方を変えていくきっかけを考えることができていたようであった。

参加者感想

○自分だけでなく怒りっぽい相手へのアプローチを考えるきっかけになりました。子育て・夫との関係についても、漠然と過ごすのではなく理論に基づいて行動して変化をたのしもうと思いました。

○保育がありこのような学習を受けることができました。本当にありがとうございました。

○聞いたことがある内容でしたが、うまく繋がって体系的に理解することができました。怒りをなくすことは出来ませんが、うまく付き合っていきたいと思います。

○毎日イライラでモヤモヤしていた日々が先生のお話を聞いて、具体的に明確化されたように思えました。自分の行動を考えることができて、前向きな気持ちになれました。ありがとうございました。

貫井南分館

市民講座	「親子で社会科見学～川越城本丸御殿・川越市立博物館と笛木醤油～」
------	----------------------------------

目 的 親子のコミュニケーションを図るとともに、夏休みの自由研究にも役立ててもらおう。

日 時 8月23日（水）午前8時から午後5時まで

場 所 川越市立博物館
川越市郭町2-30-1
川越城本丸御殿
川越市郭町2-13-1
笛木醤油 金笛しょうゆパーク
埼玉県比企郡川島町上伊草660



募集方法 市報7月15日号、月刊こうみんかん7月号、ホームページ、チラシ、ポスター、ツイッター

対 象 市内在住、在学の小学生と保護者
(小学生のみの応募は不可。保護者同伴。)

人 数 等 募集 12人（多数抽選） 応募 11人 受講者 8人
(男性3人、女性5人)
※ 応募が少なかったため全員当選とした。3人はキャンセル。

担当企画実行委員 高橋 陽子

担当職員 伊藤 修

担当職員感想 募集人数に対し応募が少なく、行先変更を行った経過があり、来年度は行先、時期ともによく検討を行いたい。

参加者感想 ○しょうゆを作る工場も見学できたし、博物館も行けて楽しかったです。また参加したいです。うどんも美味しかった。
○川越の歴史をしっかりと学べて、初めて知る事が多く学びになりました。夏休みに、親子で一緒に参加が出来てとても有意義な時間になりました。参加した母子同士も仲良く過ごせて子育て世代の母の楽しめる時間になりました。親子での企画は、今後も続けて行って欲しいと思います。

貫井南分館

市民講座	「50歳代から考えるこれからの生き方・働き方」
------	-------------------------

目 的 働き方、年金制度の変革の中、働き盛り世代の50歳代が定年期を向けるに当たり、今後、どう働いて老後を迎えたらよいのかななどを学習する。

日 時 令和5年12月16日（土）午前10時から正午まで

内 容

- ・就業を巡る環境の変化を知る。
- ・中高年社員のモチベーションは高いか？
- ・サードエイジへの準備を考える。
- ・将来のキャリアビジョンを描く。

講 師 池口 武志さん（一般社団法人定年後研究所）

場 所 公民館貫井南分館学習室AB

募集方法 市報11月15日号、月刊こうみんかん11月号、市HP、X（旧ツイッター）、チラシ、ポスター

応募・受講者人数等 募集人数 市内在住・在勤・在学者30人（申込順）
応募人数9人（男性5人、女性4人） 受講人数 7人（男性4人、女性3人）
参加年代 40歳代3人 50歳代4人

担当企画実行委員 金ヶ江博紀

担当職員 松本 浩明

担当職員感想

50歳くらいの方にとっては、まだ先の話なのか、市報などを見ていないのか、参加者が少なく残念であった。こういう内容の講座は折角いい話を聞けるのに、今後も粘り強く行っていかなければならないと感じた。

参加者感想

- 具体的な考え方が整理できました。大変参考になりました。
- 先日、会社（勤務先）でもキャリア研修を受けたのですが、今回の研修・講座のほうが自分のためになったと思います。ご紹介頂いた本も探してみたいと思います。
- 「DIE WITH ZERO」という本を読み、もう少し早く気づきたかったという気持ちになっていたのですが、これから前向きになれました。サードエイジが人生最良のときという気づきは大きかったです。

貫井南分館

市民講座

紫式部と源氏物語を知る

目 的 時代背景を学びながら令和6年の大河ドラマ「光る君へ」に描かれる、まひろ像と現在理解されている紫式部像とを照らし合わせ、それぞれの理解を深める。

とき・ところ・内容

令和6年3月 3日（日）「まひろと紫式部」

3月10日（日）「源氏物語の世界」

いずれも午前10時から正午まで、公民館貫井南分館学習室A Bで。

講 師 斉藤 昭子さん（東京学芸大学准教授）

募集方法 市報2月1日号 月刊こうみんかん2月号、ホームページ、ポスター、チラシ、X（旧ツイッター）

応募・受講者人数等

募集人数 30人（申込順） 応募人数 33人

受講生 34人（男性11人、女性23人） 受講率88%

参加年代 30歳代2人、40歳代1人、50歳代2人、60歳代4人、
70歳代12人、80歳代12人、90歳代1人

担当企画実行委員 金ヶ江 博紀、高橋 陽子

担当職員 松本 浩明

職員感想

大河ドラマで描かれている「まひろ」の名は存在せず、文献から想像できる人物像はテレビドラマとはかなり、かけ離れていることが分かった。実はという話を聞くことができたことは有意義な講座であった。

参加者感想

○源氏物語のことを、とても好きになり、全文読みたいと思いました。楽しく分かりやすい講義ありがとうございました。

○先生の深い知識に裏付けされたお話しが大変楽しく、面白く、私も興味深く聞きました。古い言葉を勉強でき、中学時代、高校時代の漢文、古典を思い出しました。

○時々、先生のウエットに富んだお話しや、面白いお話しがあって、とても楽しい源氏物語のお話でした。

○改めて日本人として、ちゃんと読まねばと思いました。

貫井南分館

市民講座	「今日からできる認知症予防」
------	----------------

目 的 高齢化社会の中で認知症が増えている現状で、改めて認知症について理解を深める一方、認知症予防効果の高い生活習慣を知ってもらい、日常生活で実践するきっかけ作りの場とする。

日 時 第1回 令和6年3月9日（土）
第2回 令和6年3月16日（土）
2回ともに午前10時から正午まで

内 容 第1回 認知症の予防とケアの最前線
第2回 認知症新薬に期待すること～効能と治療の展望など～

講 師 第1回 宇良千秋さん（写真左）
（東京都健康長寿医療センター研究所 研究員）
第2回 井原涼子さん（写真右）
（東京都健康長寿医療センター 脳神経内科 医長）



場 所 公民館貫井南分館 学習室A・B

募集方法 市報2月1日号、月刊こうみんかん2月号、市HP、チラシ、ポスター、市公式X（旧Twitter）

対 象 市内在住、在勤、在学の方。

応募・受講者人数等 募集 30人（多数抽選） 応募 25人
受講 22人（男性6人、女性16人）3月9日
19人（男性4人、女性15人）3月16日

担当企画実行委員 金ヶ江博紀、齊藤美恵子

担当職員 伊藤 修

担当職員感想 今回、初の試みだったが、思ったよりも応募人数が多く、関心の高さが伺えた。30代40代の受講者もいたので、若年層の申込が若干名でもあったことは今後の講座企画へ励みになった。

参加者感想 ○大変有益でした。ありがとうございました。特に、資料の作成・配布に丁寧な気配り、感心しました。

東 分 館

市民講座	建国 100 周年トルコ共和国の魅力 ～悠久の歴史と文化を学ぶ～
------	-------------------------------------

目 的 令和 5 年に建国 100 周年を迎えるトルコ共和国は、ヨーロッパとアジアの十字路にあるため、独自の文化を醸成しています。また、令和 4 年 2 月にはトルコ・シリア大地震に見舞われ、甚大な被害を受けています。日本との友好的な歴史的背景も学びながら、この機会にトルコ共和国へのさらなる関心を高めることを目的とします。

日程・内容・講師

回	日程	内 容	講 師
1	10/12	トルコの人々の暮らしと祈り	川本 智史さん（東京外国語大学世界言語社会教育センター講師）
2	10/26	トルコの歴史と都市の変遷	
3	11/9	伝統楽器・ウードの音色とダラブッカの響き	松尾 賢さん（ウード奏者） 平井ペタシ陽一さん（ダラブッカ奏者）
4	11/30	日本最大のイスラム教寺院 東京ジャーミイ見学（代々木上原）	現地解説員

※いずれも木曜日、午前 10 時から正午

場 所 公民館東分館 集会室 A・B 東京ジャーミイ（11 月 30 日のみ）

募集方法 市報 9 月 1 日号、月刊こうみんかん 9 月号、チラシ、ポスター、市 HP、東センター HP、東分館ツイッター
多数抽選、E メールまたは往復はがき

対 象 市内在住・在勤・在学の方

人 数 募集 30 人 応募 57 人
受講 36 人（男性 18 人、女性 18 人） 延べ参加者 117 人

担当企画実行委員 矢部 響子、山木 耕太郎

担当職員 浅香 佳代子

担当職員感想 トルコの歴史や現状を知ること、より身近な国に感じるようになりました。大地震後の復興にも、関心を持ち続けたいと思います。

参加者感想 ○講義や野外研修を通して、人間の本質を思い出させていただきました。東京ジャーミイの美しい建築様式を拝見して、第 1 回・第 2 回の川本先生のお話を思い出し、もっと勉強したいと思いました。
○演奏付きの講座は大変楽しいもので、アラブ世界の建築や音楽も、今後は理解を深めていきたい。良い刺激になった。

東 分 館

市民講座	シルク素材を応用した再生医療の新たな展開
------	----------------------

目 的 再生医療とは、ケガや病気で失われたからだの機能を元通りに戻すために、人間のからだを持っている「再生する力」を利用し、細胞や組織、臓器の再生を行うことです。シルク素材に着目した再生医療について学習する機会を提供することを通して、現代的課題への理解を深めることを目的とします。

日程・内容・講師

回	日 時	内 容	講 師
1	1/11	再生医療と材料科学	中澤 靖元さん (東京農工大学 大学院工学 府 生命工学専攻 教授)
2	1/18	シルク再生医療材料の創製と血管再生の可能性	

※いずれも木曜日、午前10時から正午まで

場 所 公民館東分館 集会室A・B

募集方法 市報12月1日号、月刊こうみんかん12月号、チラシ、ポスター、市HP、東センターHP、東分館ツイッター
申込順、メール、電話または直接

対 象 市内在住・在勤・在学の方

人 数 募集 30人 応募 21人
受講 19人(男性8人、女性11人)
延べ参加者 37人

担当企画実行委員 矢部 響子、渡部 靖

担当職員 倉本 恵子

担当職員感想 専門的なテーマでしたが、写真や動画を多く取り入れた講師の解説で、非常に分かりやすい講座となりました。

参加者感想 ○今回の講座もとても興味深く、素晴らしかったです。これからは是非興味のある講座には参加させて頂きたいと思っております。

東 分 館

市民講座	地域の医師と考える、人生の最期の過ごし方
------	----------------------

目 的 ここ数年に渡る コロナ禍は、医療のありかたや終末期のあり方に大きな変化をもたらしました。時代の転換期の今、誰もが避けて通れない最期にどう対応するのか？ 地域の医療サポート体制を知ること、自らの選択肢を広げることを目的とした講座を開催しました。

日程・内容・講師

回	日 程	内 容	講 師
1	1 月 2 5 日	小金井市の在宅療養支援の今	齋藤 寛和さん(小金井医師会地域包括ケア担当理事)
2	2 月 1 日	暮らしの中の看取り	大井 裕子さん(小金井ファミリークリニック緩和医療専門医)

※いずれも木曜日、午前 10 時から正午まで

場 所 公民館東分館 集会室 A・B

募集方法 市報 12 月 15 日号、月刊こうみんかん 12 月号、チラシ、ポスター、市HP、東センターHP、東分館ツイッター
申込順、メール、電話または直接

対 象 市内在住・在勤・在学の方

人 数 募集 30 人 応募 41 人
受講 35 人(男性 10 人、女性 25 人) 延べ参加者 64 人

担当企画実行委員 宮國 愛里

担当職員 浅香 佳代子

担当職員感想 シニア層を中心に多くの応募があり、市民の地域医療に対する関心の高さを感じました。看取りの場において、それぞれが何を大切にするか考える良い機会となりました。

参加者感想 ○先々のことを考えると不安でしたが、この地域において安心できる材料が増えてうれしく思います。
○先生のお話は現実的なお話でした。丁寧に「気づきの大切さ」を学べたように思いました。看取りのお話を聞き、両親や義父母、おばを思い出し、いずれも悔いがあったと思っていましたが、今日のお話を聞いて、あれでよかったのだと胸のつかえがとれました。

東 分 館

市民講座	鉄道旅の楽しみ方
------	----------

目 的 魅力ある鉄道旅について、旅行作家を講師に学びます。また、最終回は野外学習として、近隣の鉄道博物館を見学し学習を深めます。

日程・内容

回	日 時	内 容
1	2/2 (金) 午後2時～4時	ローカル線の旅～時間がゆっくり流れる列車に乗って～
2	2/16 (金) 午後2時～4時	観光列車の旅～優雅で魅力的な特別列車に乗って～
3	3/1 (金) 午後2時～4時	鉄道旅のツール～おトクなきっぷ&時刻表の楽しみ方 あれこれ～「今」の楽しみ方&「過去」を楽しむ～
4	3/8 (金) 午前9時～午後5時	野外学習 鉄道博物館（さいたま市） 中型バス（27人乗り）で移動

講 師 野田 隆さん（旅行作家）※第1回～第3回

場 所 公民館東分館 集会室A・B

募集方法 市報1月1日号、月刊こうみんかん1月号、チラシ、ポスター、市HP、東センターHP、東分館X（旧ツイッター）、e-mail（多数抽選）

対 象 市内在住・在勤・在学の方

人 数 募集 16人 応募 26人
受講 16人（男性8人、女性8人） 延べ参加者 58人

担当企画実行委員 舟川 宜仁、渡部 靖

担当職員 鈴木 浩一

参加者感想

- とても楽しく有意義な講座でした。知らないことも多く、今後の鉄旅に生かしたいと思います。同じような企画があったらまた参加したいです。ありがとうございました。
- 大人の休日倶楽部パスと青春18切符を使い鉄道旅を楽しんでいます。今回、観光列車の情報を得たので、トライしてみようと思います。全国の鉄道事情が学べて、とても楽しい講座になりました。
- 各公民館で様々な取り組みをされていて、いつも楽しみに市報を見ています。当選した嬉しい気持ちを満喫しています。

緑 分 館

市民講座	中村哲医師が命がけで私たちに教えてくれたこと —平和そして人の道—
------	--------------------------------------

目 的 戦乱のアフガニスタンで用水路を掘り、65万人の生活と命を救った故中村哲医師の功績や生き方について学ぶ。

日程・内容

回	日程	内容
1	7月8日（土） 午後2時～4時	中村哲医師にとって平和とはなんだったか。
2	7月15日（土） 午後2時～4時	中村哲医師の生き方に学ぶ

講 師 高世 仁さん（ジャーナリスト）

場 所 公民館緑分館 学習室A・B・C

募集方法 市報6月1日号、月刊こうみんかん6月号、ポスター、チラシ、市HP
公民館ツイッター
申込多数のときは抽選
往復はがき、メール、LoGo フォーム

対 象 市内在住、在勤、在学の方

人 数 募集 30人 応募 53人
受講 53人（男性19人、女性34人）
延べ参加者 88人

担当企画実行委員 赤尾 八朗、大蔵 芳夫

担当職員 山本 ひろみ

参加者感想 ○広い知識に基づいた講義をありがとうございました。本日の話は、論理的に興味深く聞くことができました。
○今回の講座に参加して、中村医師の人生哲学を少しでも聴くことができ、今後の人生に活かしていきたいと思いました。
○講師の方の中村哲さんへの熱意あるお話が拝聴できて良かったです。
○小金井市で中村哲氏のことを取り上げていただき驚きました。

緑 分 館

市民講座	古代国府の整備と国分寺建立、そして武蔵国府と武蔵国分寺」
------	------------------------------

目 的 身近な史跡について学び、講座で取り上げられた土地を講師とともに歩き、学んだ知識を体感する。

日 程 1 1 月 1 0 日（金）午後 1 0 時から正午まで（座学）
1 2 月 1 日（金）午前 9 時から 1 1 時まで（現地見学会）

内 容 身近な史跡について、座学で学んだ後、実際に現地を見学する。

講 師 馬淵 務さん（小金井史談会副会長）

場 所 公民館緑分館 学習室 A・B・C

募集方法 市報 1 0 月 1 5 日号、月刊こうみんかん 1 0 月号、ポスター、チラシ、市 HP、公民館ツイッター
申込多数のときは抽選
往復はがき、メール、LoGo フォーム

対 象 市内在住、在勤、在学の方

人 数 募集 2 0 人 応募 2 6 人
受講 2 3 人（男性 7 人、女性 1 6 人）
延べ人数 4 0 人

担当企画実行委員 赤尾 八郎、大蔵 芳夫、宮本 一

担当職員 山本 ひろみ

参加者感想 ○講師の方の説明をお聞きしながら現地見学ができて良かったです。身近な場所の歴史を知ることができ、もっと色々知りたくなりました。
○講義で学んだ史跡を実際に歩いて見学すると、とてもわかりやすく興味をそそられました。またこのような史跡、文化財ツアーがありましたら、是非参加したいと思いました。
○大変におもしろかったです。講師の方の緻密な解説ぶりに魅了されました。特に、2 回目のウォークは、下り坂を選ばれたので、歩行数は 1 万歩を超えたのに疲れを感じませんでした。
○大変興味深い内容でした。講師は知識豊富で信頼感がありました。

緑 分 館

市民講座	気象予報士 平井信行さんの 気象・防災情報の見方と使い方
------	---------------------------------

目 的 気象、防災情報の見方と使い方を学び、地震・台風などから身を守る判断力を身につける。

日 程 11月19日（日）午後2時から4時まで

内 容 気象、防災情報の見方と使い方を学ぶ

講 師 平井 信行さん（気象予報士・防災士・気象防災アドバイザー）

場 所 公民館緑分館 学習室A・B・C

保 育 あり（保育人数3人）

募集方法 市報10月15日号、月刊こうみんかん10月号、ポスター、チラシ、市HP、公民館ツイッター
申込多数のときは抽選
往復はがき、メール、LoGo フォーム

対 象 市内在住、在勤、在学の方

人 数 募集 50人 応募 105人
受講 59（男性29人、女性30人）

担当企画実行委員 荻込 美津代、大蔵 芳夫

担当職員 山本 ひろみ

参加者感想 ○すごくわかりやすく楽しかったです。ふだんは、あまり考えない災害のことについて深く考えることができました。今後の生活に活かしていきたいと思いました。
○実際に地図を見ながら災害危険予測を確認できたのはとても良かったです。2時間あっという間でした。
○たいへんわかりやすい講義で、興味深く拝聴いたしました。いつも首都圏ニュースで拝見する平井さんが小金井にゆかりがあると知り、嬉しくなりました。教えていただいたことを反芻しながら、防災への意識を高めていこうと思います。ありがとうございました。

貫井北分館

市民講座	一般講座や専門的知識 きたまちアカデミー「はじめての源氏物語 ～ようこそ光る君の世界へ～」
------	---

目 的 2024年NHK大河ドラマ「光る君へ」の発表があり、話題となっている紫式部。その紫式部が執筆した源氏物語を初心者でも入門しやすいように読み解き、当時の上流階級の流行の最先端であった文学に触れながら古典を学ぶことを目的とします。

日程・内容・講師

回	日付	内容	講師
1	10/28 (土)	光る君の世界と女主人公たち -「紫のゆかり」の物語-	斉藤 昭子 さん (東京学芸大学 准教授)
2	11/11 (土)	光る君と短い恋物語の女君たち -空蟬、夕顔、玉鬘-	

※いずれも午前10時から正午まで

場 所 公民館貫井北分館 学習室A・B

募集方法 市報10月1日号、ポスター、チラシ、市HP、貫井北センターHP、貫井北分館X（旧ツイッター）、近隣中学校チラシ配布 多数抽選、Eメールか往復はがき

対 象 市内在住・在勤・在学の方

人 数 募集 30人 応募 38人 受講 30人（男性 6人 女性 28人） 延べ参加者 59人

担当企画実行委員 尾上 エミ子

担当職員 原田 晴美

担当職員感想 源氏物語初心者でも興味を持てる解説や熟読者に響くポイントの両面からの説明があり、満足度の高い講座であったと思います。

参加者感想

- 本当に初心者でしたが楽しく受講できました。先生のお話をもっと聞きたくなりましたが、今度は図書館で借りて独学しようと思います。大河ドラマも楽しみです。ありがとうございました。
- 基礎知識ゼロで参加しました。先生のお話を聞いて、光源氏でさえも女性の本心を見逃していることを知り、男性目線として少し親近感を持ちました。

貫井北分館

市民講座	一般講座や専門的知識 きたまちアカデミー「歴史書『三国志』とその 時代～諸葛孔明とそのライバルたち～」
------	---

目 的 2023年に諸葛孔明を題材としたドラマが始まり、再び『三国志』が脚光を浴びている今、原点に立ち戻って三国志の時代背景と登場人物像、歴史書としての三国志について学びます。日本は卑弥呼が支配していた時代、中国では何が起こっていたのか、歴史考証をしながら学びます。

日程・内容・講師

回	日付	内容	講師
1	1/13 (土)	諸葛孔明と漢室復興の戦略 -天下三分の計と出師の表-	佐藤 大朗 さん (三国志学会 評議員)
2	1/20 (土)	孔明のライバルと司馬仲達と 邪馬台国 -五丈原の戦いと国際情勢-	

※いずれも午前10時から正午まで

場 所 公民館貫井北分館 学習室A・B

募集方法 市報12月15日号、ポスター、チラシ、市HP、貫井北センターHP、貫井北分館X（旧ツイッター）、多数抽選、Eメールか往復はがき

対 象 市内在住・在勤・在学の方

人 数 募集 30人 応募 39人 受講 33人（男性 24人 女性9人） 延べ参加者 63人

担当企画実行委員 尾上 エミ子

担当職員 原田 晴美

担当職員感想 有名な三国志のその後のお話や中国から見た日本（邪馬台国）のお話など研究者ならではの見解を聞くことができました。

参加者感想

- 大変理解しやすい説明であり、内容も密であったので楽しく参加できました。
- 大好きな三国志の記憶が蘇ってきて大変楽しかった。邪馬台国の捉え方が新鮮で参考になった。
- 卑弥呼の位置づけがはっきりした。先生の熱心さに感謝申し上げます。

貫井北分館

市民講座	地域福祉のための講座 きたまちカフェ～認知症を予防しよう～
------	----------------------------------

目 的 認知症の方やその家族が気軽に相談でき、安心して過ごせる場を作ること。地域の住民がだれでも参加でき、あたたかい交流が生まれる場を作ること。

日 程 4月3日から3月4日までの毎月第1月曜日
※1月のみ第3月曜日（全12回）
午前10時から正午まで

内 容 おしゃべり、情報交換、麻雀、囲碁など

募集方法 市報4月1日号、7月1日号、10月1日号、1月15日号、月刊こう
みんかん、チラシ、ポスター、市HP、貫井北センターHP、貫井北
センターX
自由参加、当日直接

人 数 下表のとおり

日程	参加者	サポーター	日程	参加者	サポーター	日程	参加者	サポーター
4/3	15	4	5/1	14	4	6/5	17	3
7/3	17	4	8/7	14	4	9/4	16	2
10/2	18	2	11/6	14	5	12/4	19	5
1/15	24	4	2/5	21	4	3/4	19	3

延べ参加者 208人（男性44人、女性65人）

延べサポーター41人

担当企画実行委員 塚田 昭子、原 幸恵、森 千尋

担当職員 野津 幸代

担当職員感想 1月からお茶タイムを設けました。お茶とお茶菓子があると、会話が弾みます。企画実行委員さんやサポーターさん、包括支援センターの職員など、いろいろな方がサポートをしてくださいました。カフェは10年目を迎えます。今後も色々な方が参加しやすいように、みんなで工夫したいです。

貫井北分館

市民講座	地域福祉のための講座 認知症の家族介護って？ひとりで悩まずみんなで考えよう
------	---------------------------------------

目 的 認知症の介護者が地域で孤立しないように、参加者同士情報共有し、つながる場をつくる。

日 程 4月20日から3月21日までの毎月第3木曜日
(全12回) 午前10時から正午まで

内 容 認知症の介護に関する悩み、不安や日頃の思いなどを共有する

講 師 松尾 隆義さん(臨床心理士)

募集方法 市報(3カ月に一度、1日号)、チラシ、市HP、貫井北センターHP、貫井北分館X 申込順 電話、メールまたは直接

人 数 下表のとおり

日付	人数	日付	人数	日付	人数
4/20	3	5/18	3	6/15	1
7/20	3	8/17	4	9/21	4
10/19	5	11/16	2	12/21	4
1/18	2	2/15	1	3/21	1

延べ参加者 34人(男性2人・女性32人)

担当企画実行委員 原 幸恵、森 千尋

担当職員 野津 幸代

担当職員感想 企画実行委員、ぬくいきた介護者サポーター、包括支援センターの職員の協力のもと、実施しました。参加者同士交流ができました。

参加者感想

- 悩みを一人で抱えないというお話があったが、兄弟姉妹がいないので、こういう場所で共有することで息抜きができ、次の一か月頑張れます。
- 1年間あっという間でした。昨年の今頃はまだ施設に入っていなかったのですが、それから色々なことがありました。家族に支えられているが、それでも抱えきれないものがあります。ここでは、こんなこと話していいのかなと、気にすることなく話ができました。
- 介護者だけでなく、企画実行委員やサポーター、包括支援センターの職員など、いろいろな人がいるのがとても良いと思います。

貫井北分館

市民講座	地域福祉のための講座 ぬくいきた認知症サポーター講座
------	-------------------------------

目 的 認知症の当事者や、家族の介護をしている介護者に寄り添えるサポーターを養成し、認知症介護家族の生活を地域で支える活動へつなげる。

日程・内容・講師

回	日程	内容	講師
1	5/14	認知症サポーター養成講座	高橋 美樹さん（小金井にし地域包括支援センター）
2	5/29	認知症の予防と実践	鈴木 宏幸さん（東京都健康長寿医療センター）
3	6/12	ワークショップ「ケアプランを立ててみよう」	島村 八重子さん（全国マイケアプランネットワーク）
4	6/26	認知症介護者の体験談 今後の活動を考える	

※いずれも月曜日、午前10時から正午まで

場 所 公民館貫井北分館 学習室C・D

募集方法 市報4月15日号、ポスター、チラシ、市HP、貫井北センターHP、貫井北分館ツイッター、申込順 電話または貫井北分館窓口へ

人 数 募集 16人 応募 8人
受講 8人（男性 2人、女性 6人） 延べ参加者 25人

担当企画実行委員 塚田 昭子、原 幸恵、森 千尋

担当職員 野津 幸代

担当職員感想 小金井にし地域包括支援センターの職員や、介護経験者など、いろいろな方が協力してくださいました。サポーターとしての活動へ繋げるのは難しいかもしれませんが、フォローアップ研修会への参加者は増えそうです。

参加者感想

- 認知症についていろいろと学習できてためになりました。認知症の予防についてもっと詳しく知れたらいいと思いました。たとえば食生活、栄養面について、また他の病気との関係についてなど。これからならないようにどう気をつけていけばいいかを知りたい。
- 専門家のアカデミックなお話から、ワークショップ、リアルな体験談まで体系的に学ぶことができて、大変有意義な時間が過ごせました。4日間は必須だと思います。本当にありがとうございました。

本 館

成人学校	「菜園教室」
-------------	---------------

目 的 野菜の共同栽培を通じて作る喜びを分かち合い、土起こしから収穫までを体験しながら、「食」・「農」・「自然」への認識を深めることを目的とする。

日 程 令和5年5月10日～令和6年3月6日の毎週水曜日
自主活動を含む全40回
※荒天で実施不可の時は原則木曜日に順延 午前10時～正午
※夏季期間（7月から9月）までは午前9時～11時

内 容 野菜の共同栽培・収穫・学習会・野外研修等

講 師 泉 富夫さん（農業研究家）

募集方法 市報4月1日号、月刊こうみんかん4月号、ポスター、チラシ、市HP、市ツイッター

人 数 募 集 20人 応募 33人
受 講 20人（男性10人、女性10人）
延べ760人

担当企画実行委員 なし

担当職員 金子 康幸

担当者感想 農地返還に伴い、今年度の4月から農具等の移設をし、5月10日に無事に開講式を迎えることができました。
コロナ禍も終息し、年間予定表どおり収穫祭、野外研修等を通常に実施できたことが何よりでした。

参加者感想 ○盛りだくさんの内容で、1年を通して楽しく活動させていただき感謝しております。
○楽しい教室ありがとうございました。
○自分達で考え、工夫して作業することが良かった。
○年間を通じて大変、有意義な講座でした。気づき発見など多数ありがとうございました。
○1年間、お疲れ様でした。ありがとうございました。
○都度、皆の意見の表明機会があると良い。
○大変、実りある1年間でした。感謝です。

本 館

成人学校	作ってあそぼう！親子で昔あそび体験
------	-------------------

目 的 夏休みの思い出に、親子時間を楽しみながら工作等、昔あそびを体験する

日 程 令和5年8月26日（土）午後2時から4時まで

内 容 ぶんぶんごま・プラとんぼの工作、お手玉と竹がえしで実際にあそぶ

講 師 亀岡 哲也さん 他（小平昔あそび応援団）

場 所 公民館本館 学習室B

募集方法 市報8月1日号、月刊こうみんかん8月号、チラシ、ポスター、HP、ツイッター、Eメールまたは往復はがき、申込入力フォーム（申込多数の場合、抽選）

対 象 市内在住、在勤、在学の小学生とその保護者

人 数

募集	10組
応募	6組
受講	6組

担当企画実行委員 武藤 美奈子、藤原 美知江、大木 健至

担当職員 近藤



担当職員感想 是非昔あそび体験講座をとなり、開催しました。少人数ながら親子で楽しい時間となり、保護者からも好評で良かったです。夏休み期間は子ども達も地域イベントがあったり保護者世代も忙しいため、今後は開催時期も検討しつつ、募集周知に努めたいと思います。世代の継承も大事にしていけるような講座も継続したいです。

参加者感想

- 子供達もとても楽しく喜んでいました、ありがとうございます。
- 親子で参加して楽しかったです。
- 歴史や知識も教えてくれたのが良かった。
- 子どもが夢中になって遊んでいて良かったです。

本 館

成人学校	秋の自然観察
------	--------

目 的 市民のいこいの場である都立小金井公園を散策しながら、健康づくりと併せ、公園での自然との触れ合い方や魅力を学ぶ。

日 程 令和5年11月8日（水）午前10時から正午まで

内 容 自然観察を通し、小金井公園の新たな魅力や楽しみ方を学び、見つける。

講 師 塙 彩さん 他（日本自然保護協会 自然観察指導員）

場 所 都立小金井公園（現地集合・現地解散）

募集方法 市報10月1日号、月刊こうみんかん11月号、Eメール、往復はがき、市申込フォーム、チラシ、HP、X（申込多数の場合、抽選）

対 象 市内在住、在勤、在学で2時間歩ける方

人 数 募集 20人（応募 31人、受講 19人）

担当企画実行委員 照井 耕之助、大木 健至

担当職員 近藤



担当職員感想 講師も3名体制にて、個別質問もしたりしながら皆で歩き、和やかな観察会でした。親しんだ憩いの場で新たな魅力を発見できるのは有意義な講座だったと思います。

参加者感想

- 足元に色んな世界が広がっているのにびっくりしました。
- コスモスの花の進化にはビックリ！！
- とても良かったです。またの機会に参加させて頂きたいです。
- シジミチョウ、ヤマトシジミ、ゴマダラチョウが興味深かった。
- ジグモ、アオギリの実、木の実等が興味深かった。
- ミクロの世界を観察できておもしろかったです。
- 日頃通り過ぎてしまっていた場所に色々な生き物がいる事、興味深かったです。親切な説明とスタッフの方も感じが良く楽しい時間を過ごせました。
- 天気にも恵まれ大変良い観察会でした。説明も良くわかり、色々と勉強になりました。俳句の句材も沢山あり嬉しかったです、ありがとうございました。
- ウォーキングやジョギングでは見られないことを教えて頂いたので仲間にも広めたいと思います。今日はありがとうございました、楽しかったです。また違う季節もお願いします。
- もっともっと知りたいと思いました。
- 普段歩いているだけではもったいない位の貴重な知識や気づき方を、自然を通して教わりとても楽しかったです。どうも有難うございました。
- 気づかないことが多かった。

本 館

成人学校	己書でクリスマスカードを描こう
------	-----------------

目 的 「^{おのれしょ}己書」とは、筆ペンで絵を描くように文字を描く書で、誰でも味のある字が描けるようになり、親子で時間を過ごすことも楽しんでもらうこと。

日 程 12月2日（土）午後2時から4時まで

内 容 己書専用筆ペンや絵の具を使用してクリスマスカードを描く

講 師 渡辺 早苗さん（日本己書道場公認師範）

場 所 公民館本館 学習室B

募集方法 市報11月1日号、月刊こうみんかん11月号、チラシ、ポスター、HP、XEメールまたは往復はがき、市申込フォーム（申込多数の場合、抽選）

対 象 市内在住の小学生とその保護者

人 数 募集 8組
 応募 6組
 受講 13人（男性 1人、女性 12人）

担当企画実行委員 照井 耕之助、武藤 美奈子

担当職員 近藤



担当職員感想 親子で参加できる講座とし、少人数ながら和気あいあいとした雰囲気の中、個性あふれる作品たちができあがりました。己書の自由で味の出る作品作りに受講生も没頭することができ、子供達の豊かな想像力やパワーは講座の活気となりました。保護者の方達も子供の感性や成長を感じながら楽しんで頂けたことと思います。特に大人がゆっくり作品作りをできるひとはリラックス効果にもつながるので、今後も継続して親子で楽しめる講座も企画していきたいです。

参加者感想

- リラックスしてできたのでよかった
- とても丁寧に教えて頂き満足しました
- 最初うまく出来るか不安だったけど、最終的にうまくできて良かったです
- 筆や色の使い方など、新しい発見がたくさんありました。楽しい時間を過ごさせて頂きありがとうございました。
- 絵具や筆ペンという筆ペンを普段使うことがないのですが、今日は楽しく参加できました！親子ですてきな時間をすごせました、ありがとうございました。
- 次はまねきねこを描いてみたいそうです。作品をほめて下さるので嬉しかったです。
- みなさんのすてきな作品が見れてとても楽しかったです。
- 初めて塩を使った作品をする事ができて、とても楽しかったです。

本 館

成人学校	小金井桜と日本の桜
目 的	今年名勝指定100周年を迎える小金井桜と、専門家から日本の桜について学び、小金井の春をより楽しみ、桜を愛でる知識を得る。
日 程	令和6年3月15日（金）、16日（土）午前10時と午前10時半から正午まで
内 容	小金井桜のあゆみと文化財の特徴、桜の分類や魅力等について学ぶ
講 師	高木 翼郎さん（生涯学習課学芸員）、小山 徹さん（公益財団法人日本花の会）
場 所	公民館本館 学習室B
募集方法	市報2月1日号、月刊こうみんかん2月号、チラシ、ポスター、HP、X（旧ツイッター）、Eメールまたは往復はがき、申込入力フォーム（申込多数の場合、抽選）
対 象	市内在住、在勤、在学の方
人 数	募集 30人、 応募 25人、 受講 24人
担当企画実行委員	照井 耕之助、大木 健至
担当職員	近藤
担当職員感想	季節柄、市の行事周知も兼ね学習も深められるテーマで熱心な受講生が多かった。

参加者感想

- 小山先生の桜のようなふんわりとしてやさしい音声が魅力的でした。ありがとうございました。
- 小山徹先生の落ち着いたご説明と画像がわかりやすかった。
- 今後も今日のような講座があれば参加したいと思っています。
- 小金井桜である山桜について詳しく知ることができてとても良い講座でした。
- 桜についてとてもよく興味深くお話を伺うことができ、今年の桜の見方も少し変化してとても楽しみです。山桜、ソメイヨシノの違いなど、高木先生と小山先生どうもありがとうございました。
- 小金井桜の見方が変わりました。玉川上水も学習したいと思いました。
- 大変中身の濃い内容の講演をありがとうございました。特に2日目の小山氏のお話はよく整理されていて聞きやすかった。
- 桜の育成の話を期待していたが少なかった。桜川市の山桜の事を紹介頂いたので、一度行きたい。
- 小金井に住んで日が浅いので勉強してみたがとても勉強になりました、ありがとうございました。
- 2日目後半の部分も資料をいただきましたかったです。
- 大変楽しい時間でした。
- とても楽しかったです。玉川上水だけでなく、私的には追加で野川の桜のお話もして下さるともっと身近だったかも。
- 小金井桜の100周年のイベントに興味あり参加したい。

貫井南分館

成人学校	「楽しくトレッキング ～都民の森・新緑編～」
------	------------------------

目 的 本格的な登山ではなく、初歩的なトレッキングを学びながら、同じ趣味の仲間づくりを目的とする。

日 時 令和5年5月19日（金）午後2時から午後4時（事前学習）
令和5年5月23日（火）午前8時から午後5時（トレッキング）

内 容 都民の森が提示している6つの散策コースの中から、三頭沢と野鳥の森コースを選択。森林館を出て途中、滝見橋から三頭大滝を見学し、その後回廊の路を通り、鞘口峠を経て森林館へ戻る。

講 師 越前屋 博さん（北多摩山の会）

場 所 公民館貫井南分館 学習室A（事前学習）
都民の森（トレッキング）

募集方法 市報5月1日号、月刊こうみんかん5月、
ホームページ、チラシ、ポスター、ツイッター



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。
2日間参加出来る方。

応募・受講者人数等 募集 10人（多数抽選） 応募 18人
受講 11人（男性3人、女性8人）

担当企画実行委員 齊藤 美恵子

担当職員 伊藤 修、松本 浩明

担当職員感想 今年度も応募は定数の2倍近くになった。安定した人気の講座になりつつある印象だ。当日の天候は降雨で、現地も止み間がないため予定変更を余儀なくされたが、森林館で受講者による臨時講義があり、他の受講者も喜んでいたので、雨でも開催した甲斐があった。

参加者感想 ○天候が悪かったのが残念でした。次回も参加したいです。
○雨でしたが、学習も出来てすごくてのしく過ごせました。又、参加したいと思います。

貫井南分館

成人学校	「はじめてのソロキャンプ」
------	---------------

目 的 キャンプの知識、実技をすることでより充実したキャンプライフを楽しむこと、また、自然とふれあう機会の創出、災害時にも役立てられることも含め開催する。

日 時 令和5年6月4日（日）午前10時から正午まで

内 容 ソロキャンプの魅力や道具の紹介、選ぶポイントやキャンプ場の選び方、初心者へのおすすめポイント、安全や自然環境、マナーについて学び、ソロキャンプを始めるためのきっかけを作る。

講 師 木村 淳志さん、芹江 雅貴さん
(一般社団法人日本オートキャンプ協会認定
インストラクター)

場 所 公民館貫井南分館学習室A・B、園庭



募集方法 市報5月1日号、月刊こうみんかん5月号、市HP、チラシ、ポスター、
L o G o フォーム

対 象 16歳以上の市内在住・在勤・在学者で、ソロキャンプ初心者、ソロキャンプを始めたい方 20人（申込順）

応募・受講者人数等 募集人数 20人（多数抽選） 応募人数 21人

受講人数 16人（男性9人、女性7人）

参加年代 20歳代：1人 40歳代：3人 60歳代：5人 70代：3人

担 当 職員：伊藤 修（松本 浩明） 企画実行委員：齊藤 美恵子、大野 芳輝

担当職員感想 初の試みの講座で天候も心配されたが好天に恵まれ、座学の時間も園庭で実際にテントを前にしても、受講者は真剣に講師の説明に耳を傾けていた。経験を積んでいる講師の説明には説得力があり、受講者が積極的に質問している姿が印象に残った。

参加者感想

○大変勉強になりました。これから防災のことを考えると、とても基礎的なことを勉強できて良かったです。一人でキャンプできるかはやはり大変だと思いましたが、自然を楽しむのにキャンプ行ってみたいです。

貫井南分館

成人学校	「ボディメイク教室」
------	------------

目 的 これから本格的にトレーニングをしてみたいと考えている方に、最初の取り掛かりとして身体についての学習と軽めの実践を行い、ボディメイクメソッドを体験してもらう。若い世代の参加者を促すとともに、スポーツ施設のない坂下地域の方々への運動意識の醸成を促す。なお、坂下にある東京工学院専門学校のご協力によりトレーニング室借用及び学生の支援を受けての実技となる。



日程・内容 いずれも木曜日の午後7時から9時

- (1) 6/15「筋トレメニューの作り方①」と実技（肩・胸の解剖学と自宅トレ）
- (2) 6/22「筋トレメニューの作り方②」と実技（脚・腕の解剖学と自宅トレ）
- (3) 6/29「栄養と食事・サプリメントテーション」と実技（背中・腹の解剖学）
- (4) 7/ 6「ジムでの筋トレの実際①」（胸・肩・三角筋）
- (5) 7/13「ジムでの筋トレの実際②」（脚・腹）
- (6) 7/20「ジムでの筋トレの実際③」（背中・二頭筋）
- (7) 7/27「ジムでの筋トレの実際④」（トレ室内で自作メニューの実践）

講 師 鈴木 徳年さん（東京ボディビル・フィットネス連盟常任理事）

ところ 公民館貫井南分館学習室A・B及び東京工学院専門学校地下トレーニング室

募 集 市報5月15日号、月刊こうみんかん5月号、チラシ、ポスター、市HP、ツイッター ※応募はロゴフォーム、往復はがき、メール。

対 象 高校生以上の市内在住者 10人（多数抽選）

人 数 募集 10人 応募21人（男性9人、女性12人）平均年齢47.5歳
 受講 11人（男性2人、女性9人） 延べ参加者 63人
 10歳代1人、30歳代1人、40歳代5人、50歳代1人、60歳代3人

担 当 企画実行委員 阿部 光子、今村 誠 職員 松本 浩明

担当職員感想 もう少し若い世代の参加が欲しかったが、参加者は皆さん真剣に取り組んでいて充実した講座となった。また、専門学校でトレーニングを学んでいる学生の支援を受け、指導実践の場として地域参加・交流となり充実したものとなった。

参加者感想

○10年以上スポーツクラブに通っていたものの、自分のレッスンに出ているだけで、マシンやダンベルのことは全く理解せずに過ごしていました。この講座を受講することができ、トレーニングの大切さを知ることができました。今後、継続して筋肉をつけ、体力向上を図りたいと思います。

○この度は素晴らしい講座に参加させていただき、ありがとうございました。運営の皆様、講師の先生方に感謝申し上げます。食事改善に取り組み、運動を継続（一生）していきたいと思っています。

貫井南分館

成人学校	「ハワイアンリボンレイ ネクストラップ製作」
------	---------------------------

目 的 市内で活動する講師を招き、机を囲んでおしゃべりしながら手作業をするものづくりを通し、地域コミュニケーションを図る。

日 程 令和5年9月30日（土）午前10時～正午

内 容 リボンを編んでネクストラップをつくる

講 師 加嶋 ちあきさん（リボンレイインストラクター）

ところ 公民館貫井南分館 学習室A・B

参加費 1,000 円（材料費）

募集方法 市報9月1日号 月刊こうみんかん9月号 チラシ 市ホームページ Twitter

申込多数の場合、抽選

申込フォーム、Eメールまたは往復ハガキ

人 数 募集 15人 応募19人（女性19人）

受講 17人（女性17人）

参加年代 20代1人 30代1人 40代1人 50代2人

60代6人 70代5人 80代1人

担当企画実行委員 高橋 陽子

担当職員 永嶋 汐美

担当職員感想

初心者向け講座として、講師の方と試作を行ったが、始めると難しいのか完全に完成させた方は多くなかった。



製作中に「ウクレレサークルに入りたい」という参加者に貫井南分館を利用しているウクレレサークルの方が参加者にいらっしやったので紹介するなど手作業を行いながらの会話が弾み、地域コミュニケーションの主旨にあった講座となったと思う。

参加者感想

・何度も教えて頂きまして、ありがとうございます。家でもう一度やりたいと思います。

・かねてから作ってみたいと思っていたので大満足です。

・時間足りず完成できず残念でした、家に帰って頑張ってみます。

・楽しく参加させていただきました。又別のこともやりたいです。

・思った以上に大変でしたが、楽しく時間を過ごせました。ありがとうございました。



貫井南分館

成人学校	「今日からはじめる いきいき腸活講座」
------	---------------------

目 的 健康志向へのアシストとして、今回は腸に特化して腸の働きを知り、食事から睡眠から、ストレスケアやメンタルケアについてアプローチしていく。

日 時 令和5年10月22日（日）午前10時から正午まで

内 容 美腸、汚腸チェック、腸が注目される理由、パーソナル腸活の必要性などを座学で学び、セルフ腸もみを実践する。



講 師 井本 江里子さん（パーソナル腸活コーチ）

場 所 公民館貫井南分館学習室AB

募集方法 市報10月1日号、月刊こうみんかん10月号、市HP、ツイッター、チラシ、ポスター

応募・受講者人数等 募集人数 市内在住・在勤・在学者20人（申込順）
受講人数 19人（男性2人、女性17人、欠席1人） 受講率 95%
参加年代 50歳代2人 60歳代9人 70歳代7人 80歳代1人

担 当 職員：松本 浩明 企画実行委員：金ヶ江 博紀、高橋 陽子

担当職員感想

腸活において、食事（添加物の増加と植物繊維不足）や運動不足、自律神経の乱れなど具体的な話しも分かり易かったこと、実際に寝そべりながらセルフ腸もみなど、参加者にとって有意義なものとなったようである。講師への質問も多くされていて、参加者の健康志向の高さが伺えた。次年度以降も実施してもらいたいとの声が上がったことは実施した甲斐があったと感じた。

参加者感想

- 普段中々教われない内容・実技を知ることができました。日常生活の中で意識していなかったので、身に付けていきたいと思います。
- 後半の腸マッサージがためになった。先生が一人ひとりに教えてくださったので、今日から実践できます。質疑応答にも優しく答えていただきました。
- 2時間では足りないくらいのテーマで、大変良かったです。マッサージ続けていきたいです。

貫井南分館

成人学校	「楽しくトレッキング ～都民の森・紅葉編～」
------	------------------------

目 的 本格的な登山ではなく、初歩的なトレッキングを学びながら、同じ趣味の仲間づくりを目的とする。

日 時 第1回 令和5年10月27日（金）
午後2時から午後4時
第2回 令和5年10月31日（火）
午前8時から午後5時



内 容 都民の森が提示している6つの散策コースの中から、三頭沢と野鳥の森コースを選択。森林館を出て途中、滝見橋から三頭大滝を見学し、野鳥観察小屋まで上がり、昼食後はかおりの路を通して森林館へ戻る。

講 師 越前屋 博さん（北多摩山の会）

場 所 第1回 公民館貫井南分館 学習室A（事前学習）
第2回 都民の森（西多摩郡檜原村数馬7146）（トレッキング）

募集方法 市報10月1日号、月刊こうみんかん10月号、チラシ、ポスター、ホームページ、ツイッター

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。
2日とも参加出来る方。

応募・受講者人数等 募集 10人（多数抽選） 応募 16人
受講 12人（男性2人、女性10人）

年代別受講者人数 50代 3人、60代 4人、70代 4人、80代 1人

受講者平均年齢 全体：66.5歳
（男性2人：70.5歳、女性10人：63.5歳）

担当企画実行委員 齊藤美恵子

担当職員 伊藤 修、松本 浩明

担当職員感想 事前学習とトレッキングの2日参加できる方としているが、今回の応募は若干少なかった。3年目になるとリピーターが増えているが、そんな中でも5人の初応募があった。
昨年度より一週間早かったが紅葉も十分に見頃だったので、受講生は楽しめた様子だった。

参加者感想 ○トレッキングしながら植物の解説もあり、とても良かった。
○さわやかな気候、気持ちよく無理のないペースでトレッキングが出来ました。スタッフの方々もとても良い方達で楽しい一日でした。ありがとうございます。また参加させていただきます！

貫井南分館

成人学校	「庭園と美術にふれ 季節を感じる 東京都庭園美術館を知る」
------	----------------------------------

目 的 都心部にある歴史ある建築物と季節折々の情緒あふれる東京の文化にふれ、魅力の再発見をしてもらう。



とき・ところ・内容

- ① 令和5年11月10日（金）午前10時から正午
公民館貫井南分館学習室A B
事前学習（座学）
朝香宮の歴史、朝香宮邸の建築様式（アールデコ）とその見どころ
- ② 同年 11月17日（金）午後0時（市役所本庁舎駐車場出発・マイクロバス）
東京都庭園美術館訪問（港区白金台5丁目21-9）
学芸員から10分程度のレクチャー後、展覧会（この時期は、開館40周年記念「装飾の庭」、建物及び庭園の鑑賞）

講 師 板谷 敏弘さん（東京都庭園美術館学芸員）

応募・受講者人数等 募集人数 13人（多数抽選） 応募人数 33人
受講人数 14人（男性1人、女性13人） 受講率：98％
参加年代 30代：1人 50代：1人 60代：6人 70代：6人

担当企画実行委員 大野 芳輝

参加者感想

- 講義を聞いてなければ、さーっと見学してやりすごすだけだったと思うので、事前学習がありがたかったです。先生の話しも職員ならではの情報も交えて、2時間があっという間で楽しかった。当日も悪天でのスタートでしたが、細やかな心遣い（ホカロン）もあり、快適に行ってこられました。美術館に行く前に勉強会があったので、当日、とても分かりやすく、本当に良かった。
- 旧朝香宮邸に訪れたいと思っていたのですが、小金井から行くのが大変そうで諦めていたのですが、今回市役所からマイクロバスで連れて行って頂いて有難かった。
- 素晴らしい企画でした。参加できて幸せです！！ 小金井市に住んでいて、本当にありがたいと感じました。講義を聞けたおかげで、より深く鑑賞できて、心豊かな時間を過ごすことができましたと思います。

貫井南分館

成人学校	「水引細工の正月飾り 橙飾りのリースを結ぼう」
------	----------------------------

目 的 市内で活動する講師を招き、ものづくりを通して地域コミュニケーションを図る。

日 程 令和5年12月2日（土）午前10時～正午

内 容 水引を使って水引細工を結び、正月飾りを製作する。

講 師 小松 慶子さん（水引デザイナー/紙単衣主宰）

ところ 公民館貫井南分館 学習室A・B

参加費 800円（材料費）

募集方法 市報11月1日号 月刊こうみんかん11月号 チラシ 市ホームページ Twitter

申込多数の場合、抽選

電話または直接貫井南分館窓口まで

人 数 募集 10人 応募40人（女性40人）

受講 10人（女性10人） 参加率100%

参加年代 50代 2人 60代 2人 70代 6人

担当企画実行委員 高橋 陽子

担当職員 永嶋 汐美

担当職員感想

12月の恒例講座として、水引細工の正月飾りを制作している。

今回はさらに、公民館で利用できる部屋を知ってもらうことを意識し、最近畳替えをした和室の部屋で講座を開催した。

参加者は最初こそ初めての制作体験に困惑する方も多かったが、しっかりと完成することができたようだった。

参加者感想

○初めて水引細工をやりましたが、思ったより難しかったです！！でも素敵なお正月飾りができて大変満足しています。

○最初完成できるか不安でしたが、完成して持って帰ることできる満足感を得られました。

○難しかったです、どうしてもきっちり形作ることができなくて無器用だと実感しました。でも楽しいひとときでした。

