貫井南分館

成人学校	「よりよい睡眠のために」

目　　的　ストレス社会と言われて久しい現代、質の良い睡眠をえるコツを聞き、より健康的な毎日の生活に寄与するきっかけとする。

日時・会場　令和６年１月２４日（水）午前１０時から正午まで
公民館貫井南分館学習室Ａ・Ｂ

内　　容　睡眠とは何か、睡眠の良しあしが身体に与える影響、快眠のためのポイント、睡眠環境とはほか

講　　師　瀧野　茂樹さん（睡眠改善インストラクター）

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

対　　象　市内在住・在勤・在学の方

応募・受講者人数等　募集人数　３０人（申込順）　応募人数　１７人
受講人数　１３人（男性３人、女性１０人）
参加年代　６０歳代：６人　７０歳代：７人　９０歳代：１人

担　　当　職員：松本　浩明　　企画実行委員：金ヶ江博紀、齋藤　美恵子

参加者感想

○睡眠は奥が深いですね。理解するには長い時間の勉強が必要なようです。格言がよかったです。（入眠時の心得、眠って元気）

○睡眠の話しは今までなかったので、今回、大変参考になりました。睡眠の大切さ、寝具の大切さがよく理解できました。元気に長生きできそうです。ありがとうございました。

○良い睡眠のポイントと理論が理解できました。今日から生活習慣改善に取り組みます。

○電気毛布を一晩中使用して寝ていたが、電気毛布は布団を温める目的で使う方がよいということが分かって良かった。

○睡眠について環境面で注意するポイントが色々と分かって、すぐに実践したいと思いました。睡眠を意識することも大切だと思いました。

○睡眠について、睡眠のメカニズムがよく分かった。睡眠の重要、大切さが分かった。

貫井南分館

成人学校	「リボンレイで作る バレンタインバックチャーム」

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６年２月１０日（土）午前１０時～正午
内　容　リボンを縫い、リボンレイの基礎から学びバックチャームを製作する。
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
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　X
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　１０人　　応募１０人（女性１０人）
受講　９人　（女性９人）
参加年代　５０代４人　６０代３人　７０代１人　８０代１人
担当企画実行委員　髙橋　陽子
担当職員　永嶋　汐美
担当職員感想
夏に開催したリボンレイのネックストラップ製作が難しかったこと、前回感想より花を使ったアイテムを作ってみたいという意見を受け、講師とよく相談し、2 時間で必ず完成できるもの、花を使った華やかなものを企画した。
同じ作品を製作したいと趣味が似た人同士の集まりのため、製作をしながら和気あいあいとした団らんになり、地域の話題を共有するなどコミュニケーションがとることができていた。

参加者感想
・要領がつかめず焦りましたが、楽しく講座を受けられました。色々助けていただきありがとうございました。
・素敵なリースができました。お手伝いいただきありがとうございます。選んだ花の色で印象が違い楽しいですね。
・リボンレイは手軽に楽しくできた。初めてお会いする方ともお話しながらできてよかった。

東　分　館

成人学校	ストリートピアノ入門講座 ～マナーを学び体験しよう！～

目　　的　　ストリートピアノとは街中・街角などの公共の場所に設置された誰でも自由に弾けるピアノをいい、音楽を通じて人と人のつながりを生み出すといった効果が期待されています。講座では弾き手・聞き手のマナーや心掛けを学ぶとともに、公民館内で仮想ストリートピアノを設置し、参加者同士で学びを深めます。

日程・内容・講師

回	日　程	内　容	講　師
1	6/24（土） 午後2時～4時	弾き手・聞き手のマナー、設置情報、 著作権情報、希望者による模擬体験ほか	直井　紀子さん ピアノ講師
2	7/8（土） 午後2時～4時	希望者による模擬体験ほか	柳本　小百合さん ピアニスト／作編曲家

場　　所　公民館東分館　視聴覚室（第１回）　ロビー（第２回）

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、東センターＨＰ、東分館ツイッター、申込順、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　　１２人　　応募　　１１人
受講　　１１人（男性４人、女性７人）　延べ参加者　　２０人

担当企画実行委員　　山木　耕太郎

担当職員　　鈴木　浩一

担当職員感想　　講師情報によるとこのテーマの企画は全国初であり、今回は学習者の状況を見ながら臨機応変に展開していくとお話がありました。結果的には実り多い講座となりましたが、より良い講座とするには課題もある講座となりました。今回この企画の延長として７月９日の東センターまつりにおいて、「ストリートピアノ in 公民館」を実施したところ、多くの参加者があり改めて潜在的な希望者がいることを感じた企画でもありました。

参加者感想　　○講師の方が仰っていたように本邦初のストリートピアノ講座！ということで、プログラム内容とも手さぐり感があったかと思いました。回を重ねより洗練された内容となることを期待します。

東　分　館

子ども子育て支援講座	ひがし赤ちゃんＣａｆｅ

目　　的　　第一子が１歳未満の子どもをもつ保護者を対象とした学びの場の提供と、地域の仲間づくりを目的とします。

日程・内容・講師

回	日程	内　容	講　師
1	9/7	オリエンテーションと図書館案内	協力:図書館東分室職員
2	9/21	やさしくて美味しい離乳食	野村　泉さん（栄養士）
3	10/5	バランスボールで歪みをリセット	竹内　恵津子さん（健康運動指導士）
4	10/19	スマホで可愛い写真を撮ろう	松丸　牧子さん（カメラマン）
5	11/2	親子で楽しむ「音」遊び	山口　りえさん（歌&トランペット） 魚住　あゆみさん（クラリネット）
6	11/16	赤ちゃんの応急救護	小金井消防署職員
7	12/14	懇親会	進行:職員および企画実行委員

※いずれも午前10時から11時30分まで

場　　所　　公民館東分館　和室・生活室

募集方法　　市報７月１５日号、月刊こうみんかん７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　Ｅメール

対　　象　　市内在住・在勤・在学で、第一子が令和４年１０月１日以降に誕生した保護者と子ども

人　　数　　募集　８組　　応募　８組
受講　８組（男性３人、女性１６人）　延べ参加者７９人

担当企画実行委員　角田　麻美、宮國　愛里、矢部　響子

担当職員　　浅香　佳代子

担当者感想　　今回は初めて複数の男性保護者の参加がありました。また、講座終了後に参加者が自主サークルを立ち上げました。

参加者感想　〇和やかな雰囲気で参加しやすかったです。内容も素敵でした。

東　分　館

成人学校	子ども子育て支援講座 ０歳からの音楽会－聞いて・動いて・楽しもう！－

目　　的　　０歳から小学生までのお子さんとそのご家族を対象に、リラックスして音楽の演奏等に親しむ機会を提供することを通して、音楽への造詣を深めることを目的とします。

日　　程　　１０月２１日（土）　午前１０時から１１時３０分まで

講　　師　　フルート・アコーディオンユニット「風楽（ふうら）」
高橋　賀映子さん（フルート奏者）、渡井　輝美さん（アコーディオン奏者）

場　　所　　公民館東分館　集会室Ａ・Ｂ

募集方法　　市報９月１５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

対　　象　　市内在住・在学の小学生以下の子どもと保護者

人　　数　　募集　３４人　　応募　６５人
受講　２７人（男性１６人、女性１１人）

担当企画実行委員　　角田　麻美、宮國　愛里、矢部　響子

担当職員　　倉本　恵子

担当者感想　　小さなお子さんとご家族が気兼ねなく楽しめる音楽会となりました。優雅な音色のフルートと重厚なアコーディオンの音色が奏でるハーモニーに耳を傾けながら、馴染みのあるクラッシックの曲や童謡を鑑賞しました。また、小さなお子さんが集中して楽しめるように、音楽鑑賞と共に、手遊びや音楽絵本、リトミックなど、多彩なプログラムのなか、会場は終始、盛り上がりました。

参加者感想　　○リトミックや絵本の読み聞かせまでしてもらえて、とても充実していました。ありがとうございました。
○ふだん家にこもりがちのため、親子共々よい体験ができました。
○０才の息子も楽しんでいました。良い体験になりました。ありがとうございます。

東　分　館

成人学校	正しい姿勢と歩き方で健康ＵＰ

目　　的　　腰痛、膝痛の予防、加齢による姿勢の変化を防ぐためには姿勢を良い状態に保つことが非常に効果的であると言われています。また、日常生活の歩行時に正しい姿勢を意識することも大切です。正しい姿勢と歩き方について学ぶことを通して、健康への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	9/14	姿勢チェックと身体の使い方のクセを見つける～正しく使うためのエクササイズ・ストレッチ・筋トレ～	古田　裕子さん（薬剤師・健康運動指導士）
2	9/28	エクササイズを日常生活に活かす～立つ・座る・歩く～	

※いずれも火曜日、午前１０時から正午まで

場　　所　公民館東分館　学習室Ａ・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、
市ＨＰ、東センターＨＰ、東分館ツイッター
多数抽選、Ｅメール

対　　象　市内在住・在勤・在学の方

人　　数　募集　　１２人　　応募　　１２人
受講　　１１人（男性２人、女性９人）
延べ参加者　　２１人

担当企画実行委員　　角田　麻美

担当職員　　倉本　恵子

担当職員感想　　理論と実践で学びながら、正しい姿勢と歩き方の為に必要な筋肉の働きについて理解した後、実際にエクササイズやストレッチ、筋トレを行い改善点を確認しました。また、自宅でのトレーニングの方法を学ぶ等、日常生活の中で健康増進に繋がる講座となりました。

参加者感想　○自分自身ひざの痛み（登山、ジョギングで）を生じてしまい、お先まっくらという感じでしたが、この講座に参加し、がんばり方を発見し、明るくなりました。ありがとうございました。

東　分　館

成人学校	東京国立博物館で学ぶ、文化財保存の最前線

目　　的　　東京国立博物館は、日本でもっとも伝統ある博物館です。座学と見学を通して、文化財の保護と継承の大切さを改めて知ることを目的とします。

日程・内容・場所

回	日程	内　容	場　所
1	10/28	文化財を守る保存と修理	公民館東分館 学習室Ａ・Ｂ
2	11/11	トーハクの展示に学ぶ、保存と公開の両立	東京国立博物館

※いずれも土曜日、午前１０時から正午まで

講　　師　　和田　浩さん（東京国立博物館学芸研究部保存修復課長）

募集方法　　市報９月１５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　１６人　　応募　３２人
受講　１６人（男性７人、女性９人）
延べ参加者　３０人

担当企画実行委員　　渡部　靖

担当職員　　浅香　佳代子

担当職員感想　　座学による事前学習を経て、実際に東京国立博物館で展示技術の変遷について解説を受けたことで、文化財保護への理解が深まりました。

参加者感想　　○文化財保存科学を学習しました。診断、予防、修理という過程を知り、文化財を大切にする意義に触れられたことに感謝。
○現時点の展示のためだけでなく、文化財保存のための未来を見据えた科学的な手法の進化は、希望が持てました。
○今回学ぶことが多く、博物館に益々興味をもちました。これからもこのような企画を沢山してほしい。

東　分　館

成人学校	アカウント取得から始めるYouTube 動画アップ入門講座

目　　的　　自分の行っている活動や趣味、考えなどをＳＮＳ動画でアップする人が多くなっています。しかし、動画アップには一定の制約の中で留意することも多くあり、今回、YouTubeに限定し、同動画アップに関しての基本的な事項や手順、著作権、個人情報の保護、マナーや留意事項など初歩的なことを学習します。

日程・内容

回	日　時	内　　容
1	10/30（月）午後2時～4時	YouTubeの基本説明､Wi-Fi接続､アカウント取得､初歩の撮影、動画アップの手順、著作権、個人情報の保護、マナーや注意することなど
2	11/13（月）午後2時～4時	
3	11/27（月）午後2時～4時	

講　　師　本多　隆志さん（ＩＴコンサルタント）

場　　所　公民館東分館　集会室Ａ・Ｂ

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、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　　１０人　　応募　　２０人
受講　　１０人（男性３人、女性７人）　延べ参加者　　２５人

持　　物　スマートフォン

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
○苦手だからこそ受講したのですが、分かりやすく学ぶことができて大変良かったと思います。（思い切って申し込んで良かったです。）ありがとうございました。
○参考となるサイト等を知ることができ、大変良かったと思います。自宅で、自分で使っていけるかどうか不安はあります。講座では、少し編集等実践していただけたら、さらに良かったと思います。
○チャンネル開設ができて良かったです。You Tubeの学びを進めてみます。ありがとうございました。

東　分　館

成人学校	タスキをつなげ！ －いだてん記者が語る「駅伝」の見どころと名勝負－

目　　的　日本で発祥し、独自の発展をとげた駅伝。その特徴は、長距離をリレー形式で走り、区間を終えるごとにタスキを次の走者に託していくことにあります。一人一人がチームのために力を振り絞る姿は、日本人の琴線に触れる特別なスポーツです。令和６年に箱根駅伝が第１００回の節目を迎えるのを機に、駅伝の歴史や名勝負を振り返ります。

日　　程　１１月２５日（土）　午前１０時から正午まで

場　　所　公民館東分館　学習室Ａ・Ｂ

講　　師　近藤　雄二さん（読売新聞社編集委員）

募集方法　市報１０月１５日号、月刊こうみんかん１０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　２１人
受講　１４人（男性６人、女性８人）
延べ参加者　１４人

担当企画実行委員　矢部　響子

担当職員　浅香　佳代子

担当職員感想　駅伝の歴史を通して、日本のスポーツ史に触れる機会になりました。
箱根駅伝を走った選手から、オリンピックメダリストを輩出することが陸上界の悲願であること。また、数々の名選手たちが、戦争の影響で全盛期にオリンピック不参加となり、メダル獲得のチャンスを失っていた事実を、若い世代にも伝えていきたいと思います。

参加者感想
○スポーツは平和時にやるもの。戦争に左右された過去を考えると「平和」を痛感する時間でした。箱根駅伝を経験され、仕事でも駅伝、マラソンを追いかけている講師だから説得力がありました。
○箱根を走られた方から貴重なお話を聞くことができて有意義な時間でした。ありがとうございました。
○箱根駅伝の楽しみ方がよくわかった。

東　分　館

成人学校	スマホでアートフォトを撮ろう！ ～光と影を楽しむ～

目　　的　　スマートフォンのカメラを使い、光、影、独自の視点で日常を捉えたアートフォトの撮り方をワークショップ形式で学びます。変化のある画像を楽しむとともに生活に潤いを与えることなどを目的とします。

日程・内容

	日　時	内　　容
1	2月8日	・スマートフォンカメラに合った一般的な撮り方のポイントを学習する。（構図、グリッド線、順光・逆光、人物、風景など） ・自分のスマホで課題被写体を撮ってみる。（講師より助言または講評） ・質疑　・宿題あり
2	2月15日	・撮ってきたアート作品を発表する。（講師より助言または講評） ※講座前に各自がGoogleフォト「アートフォト」へ作品を入れる。 ・質疑　・おさらい

※いずれも木曜日、午前10時から正午まで

講　　師　　松丸　牧子さん（カメラマン）

場　　所　　公民館東分館　集会室Ａ・Ｂ

募集方法　　市報１月１５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　　８人　　応募　　１６人
受講　　８人（女性８人）　延べ参加者　　１４人

担当企画実行委員　　宮國　愛里

担当職員　　鈴木　浩一、浅香　佳代子

参加者感想
○初めて公民館の講座に参加させていただきました。人数が少人数で講師の先生も気さくな方でしたので楽しく参加することができました。大人の学びも楽しいと感じました。この機会をつくってくださり、ありがとうございます。
○とても素晴らしい内容でした。(年間でやっていただきたいくらい。)先生のプロとしてのスキルの高さをおしみなく伝えてくださり、親しみやすいお人柄もあり、良かったです。参加者の皆さまもとても熱心で勉強になりました。スタッフの皆さまにも心から感謝です。

緑　分　館

成人学校	目からウロコの健康法～ゆる運動のすすめ～

目　　的　　負荷の少ない運動で無理なく体を動かし、上手な体の動かし方を学ぶ。また、日常生活に運動を取り入れる習慣をつける。

日程・内容・講師・場所

回	日程	内　容	講　師	場 所
1	5/10	自分のからだを知ろう	小室　めぐ宝さん（スポーツクラブ講師）	公民館 緑分館 レクリエーション室
2	5/17	バランスの良いからだづくり		
3	5/31	こころとからだの密な関係		
4	6/7	自分なりの楽しみ方		

※いずれも水曜日、午前９時３０分から１１時３０分まで

募集方法　市報４月１５日号、月刊こうみんかん５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、またはメール

対　　象　市内在住、在勤、在学の方

人　　数　募集　　１５人
応募　　２６人
受講　　１５人　（男性２人、女性１３人）
延べ参加者　　５４人

担当企画実行委員　　赤尾　八朗、宮本　一

担当職員　林　文男

参加者感想
○運動は１人ではなかなかできません。この講座で皆さんの１週間の様子を聞きながら励まし合ってできたのが良かったです。今後も続けたいです。先生の笑顔とご自身の話がとても良かった。
○苦手な運動も楽しくご指導いただき、貴重な体験でした。
○運動の講座を始めて、とっても体の筋力が大事なことが先生の話で良く分かりました。これからも続けていきたいと思います。
○とても楽しかったです。ありがとうございました。また、続けられるようなので楽しみです。先生よろしくお願いします。
○姿勢・体調の改善のきっかけになり、満足しています。

緑　分　館

成人学校	ソフトエアロビクス

目　　的　　音楽に合わせ無理なく楽しく体を動かし、有酸素運動で体力と代謝を高める。また、丁寧なストレッチで柔軟性を高める。

日　　程　　６月９日、６月１６日、６月２３日、６月３０日、いずれも金曜日、午後１時から３時まで全４回

講　　師　　末原　加寿世さん（エアロビクスインストラクター）

場　　所　　公民館緑分館レクリエーション室

募集方法　　市報５月１５日号、月刊こうみんかん５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、またはメール

対　　象　　市内在住、在勤、在学の方

人　　数

募集	１５人	
応募	１６人	
受講	１６人	（男性０人、女性１６人）
延べ参加者	５２人	

担当企画実行委員　　赤尾　八朗、大蔵　芳夫、苅込　美津代、宮本　一

担当職員　　林　文男

参加者感想

○とても楽しい時間でした。是非続けたいと思います。
○久しぶりに体を動かすことができ、とっても楽しかったです。音楽に合わせて、頭も使って！
○講師の先生が熱心で、個人個人のところへ行って直してくださったりするのが良かった。
○講師がさわやかな方で良かったです。いいテーマで開催してくださり良かったです。このまま続けられたらなお良いと思いました。
○親しみやすく、すばらしい先生でした。大変感謝しています。
○全４回ついていけるか心配していましたが、帰りに少し身体が軽く感じられ、次回も行こうという気持ちになっていました。
○水曜は別用があるので水曜以外でも計画してほしい。緑センターでのエアロビクスを希望します。
○楽しく毎回待ち遠しかったです。

緑　分　館

成人学校	文豪たちの関東大震災体験記

目　　的　　今年の９月１日で１９２３年の関東大震災から１００年になる。文豪たちが感じて書いた「大都市災害」を考察し、未来の防災につなげる。

日　　程　　９月２０日、９月２７日、１０月４日、１０月１１日、いずれも水曜日、午後１時３０分から３時３０分まで　全４回

講　　師　　石井　正己さん（東京学芸大学名誉教授）

場　　所　　公民館緑分館学習室Ａ・Ｂ

募集方法　　市報８月１５日号、月刊こうみんかん８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、またはメール

対　　象　　市内在住、在勤、在学の方

人　　数

募集	３０人	
応募	１９人	
受講	１７人	（男性　７人、女性　１０人）
延べ参加者	５７人	

担当企画実行委員　　東　弥司良、大蔵　芳夫、苅込　美津代、宮本　一

担当職員　　林　文男

参加者感想

○関東大震災を身近に感じ今後の参考にしていきたい。大変面白く聞かせていただきました。

○今回の講座の内容は非常に興味深いものでした。企画運営してくださった方々、講師の先生に感謝します。自宅の近くでお話を聞けてとてもありがたく思ってます。

○明治時代の作家に興味があり読んでいたところにこの講座を見つけました。大震災という切り口でで今までまったく知らかった事実を知ることができ、また先生のお話がとても面白く充実した時間を過ごすことができました。是非、また講座を受けたいです。先生の著書もさがして読んでいます。

○石井先生の丁寧なお話、毎回ありがとうございました。またお聞きしたいです。

○広い知識が得られたような気がした。

緑　分　館

成人学校	子どもから大人まで簡単にできる編み物 「ちぐさ編み」教室

目　　的　　子どもから大人まで簡単にできる編み物を通じて趣味の世界が広がること、異世代の参加者同士が交流することを目的とする。

日　　程　１１月５日（日）、１２日（日）　午前１０時から正午まで

内　　容　「ちぐさ編み」の技術を学び、簡単な作品を作る。

講　　師　こんゆじ　ちぐささん（ちぐさ編み考案）

場　　所　公民館緑分館　学習室Ａ・Ｂ・Ｃ

参 加 費　６００円（道具代）

保　　育　あり（保育人数１人）

募集方法　市報１０月１日号、月刊こうみんかん１０月号、ポスター、チラシ、市HP
公民館ツィッター
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（小学生は保護者同伴）

人　　数　募集　１５人　　応募　　１７人
受講　２３人（うち小学生の保護者６人）（男性１人、女性２２人）
延べ参加者　３６人

担当企画実行委員　　苅込　美津代、大蔵　芳夫

担当職員　山本　ひろみ

参加者感想　〇ちぐさあみは、なんかいもくりかえしで大変だったけど、できていくうちに、とてもたのしくなってきました。
〇子どもがとても楽しそうにやっていて、親としてもうれしくなる講座でした。
〇新しい編み物の世界をのぞいた感じで、新鮮な体験でした。

緑　分　館

成人学校	日本のオルゴール史とオルゴールコンサート

目　　的　オルゴールを通じて、参加者の学び、体験、興味、交流を促す。

日　　程　１２月１７日（日）　午前１０時から正午まで

内　　容　日本のオルゴール史を学び、オルゴールの実演を聴く。

講　　師　加納　一孝さん（オルゴールランド）

場　　所　公民館緑分館　学習室Ａ・Ｂ・Ｃ

保　　育　あり（保育人数１人）

募集方法　市報１１月１５日号、月刊こうみんかん１１月号、ポスター、チラシ、市HP
公民館ツィッター
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（小学生は保護者同伴）

人　　数　募集　２０人　　応募　　２６人
受講　２４人（男性４人、女性２０人）

担当企画実行委員　後藤　愛子

担当職員　山本　ひろみ

参加者感想
○オルゴールの音色を聞くと心が穏やかになります。今、世界中で戦争や色々な争いがあり、不安な世の中なので、世界のみなさんにオルゴールの音色を聞かせてあげたいです。
○無料で地域で貴重な話を伺え、コンサートもお聴きできて、とても有意義でした。
○幼い頃、友人からオルゴールをもらい、よく聴いていましたが、それ以降はなかなか手にする機会がありませんでした。今日、様々な曲を聴かせていただき、その美しい音にうっとりしてしまいました。オルゴールの歴史を知ると、日本の技術の高さに驚くと共に改めてオルゴールは素敵だなと思いました。

緑　分　館

成人学校	クリスマスローズの育て方・楽しみ方

目　　的　　最近人気が高まっているクリスマスローズの育て方、楽しみ方を学び趣味の世界の広がりを促す。

日　　程　　３月３日（日）　午前１０時から正午まで

内　　容　　クリスマスローズの基礎知識、栽培方法を学び、実際に苗の植え付けを行う。

講　　師　　宇田川　佳子さん（日本クリスマスローズ協会理事）

場　　所　　公民館緑分館　学習室Ａ・Ｂ・Ｃ

保　　育　　あり（保育人数２人）

募集方法　　市報２月１日号、月刊こうみんかん２月号、ポスター、チラシ、市HP
公民館ツィッター
申込多数のときは抽選
往復はがき、メール

対　　象　　市内在住、在勤、在学の方

人　　数　　募集　２４人　　応募　　３８人
受講　２４人（男性２人、女性２２人）

担当企画実行委員　　大蔵　芳夫

担当職員　　山本　ひろみ

参加者感想
○とても楽しい講座をありがとうございました。他の植物の講座もやっていただけると嬉しいです。（寄せ植え講座なども興味があります）
○楽しく学ばせていただきました。少しずつ増やしていけたらいいなぁと思っています。またチャンスがありましたら参加したいです！ありがとうございました。
○クリスマスローズの栽培に興味を持っていたので、タイミングよく今回の講座を開いていただき有難うございました。
○ガーデニングは好きなのですが、土の割合などわからなかったので、ありがたかったです。

緑　分　館

成人学校	資産運用ってどんなこと？ 若年層向けマネー講座

目　　的　資産運用の仕組みを理解し、自身のライフプランを見直すきっかけにしていただく。

日　　程　令和６年３月１５日（金）　午後７時から午後９時まで

内　　容　資産運用、株式、投資、分散投資についての仕組みやリスクについて、資料を使って説明していただく。また、投資詐欺についても注意喚起をしていただく。

講　　師　伊藤　魅和さん（日本証券業協会　金融・証券インストラクター）

場　　所　公民館緑分館　学習室Ａ

募集方法　市報２月１日号、月刊こうみんかん２月号、ポスター、チラシ、市 HP、公民館Ｘ
メール、LoGo フォーム

対　　象　市内在住・在勤・在学の方で概ね３０歳以下の成人

人　　数　募集　１５人
応募　１０人
受講　　８人

担当企画実行委員　東　弥司良、宮本　一

担当職員　田中　響

参加者感想　〇投資のイメージが恐いものというのが少し変わりました。多くの若い人に聞いてほしいです。
〇なんとなく言葉だけは聞いたことがあるものの、内容は理解できていなかったことが多く、勉強になりました。
〇気になっていた NISA のことを中心に、お金のことをテーマにして講座を開いてくださって嬉しかったです。
〇銀行、証券会社によって買える商品が変わるということを知らなかったです。
〇今回から生活の中に資産運用を組み込むことが重要であると思いました。

貫井北分館

成人学校	子ども・子育て支援 パパカアップ！アウトドア男子会 in 高尾山～ピクニック＆ハイキング編～

目　　的　子育て世代の父親が家族と訪れやすい高尾山で、お子さんと観察しやすい身近な動植物及び山での楽しみ方について、インタープリターから基礎知識を学ぶ。家族で高尾山に訪れた際、ご自身で自然の魅力や楽しさを伝えていただく。父親同士の交流と公民館利用者の新規拡大も図る。

日　　程　４月２３日（日）午前９時１５分～午後１時１５分

講　　師　宮田　浩さん（自然ガイド、元東京都御岳ビジターセンター　レンジャー）

場　　所　明治の森高尾国定公園・東京都立高尾陣場自然公園「高尾山」
（いろはの森コース）

参 加 費　無料（交通費は実費負担）

募集方法　市報３月１５日号、月刊こうみんかん３月号、チラシ、ポスター、
市ＨＰ、貫井北センターＨＰ、貫井北分館ツイッター
往復はがき、メール（申込多数のときは抽選）

対　　象　市内在住、在勤の小学生までの子育て中の男性

人　　数　募集　１０人、応募　３人、受講　２人

担当企画実行委員　土屋　文雄、森　千尋

担当職員　村山　孝一

担当職員感想　前年度１２月に開催した講座の第２回目となるテーマであったが、応募人数が非常に少ない結果となる。開催時期をＧＷ直前に設定して、ご家族でのハイキングの事前学習を意図していた。
締切日の延長、近隣施設への周知など試みたが、応募に変化がないだけでなく、当日の無断キャンセルまであり課題の多い講座となった。

参加者感想
○ 市報を読んで初めて公民館の主催講座に応募した。参加人数が少なかった分、講師からゆっくりと丁寧な解説が聞けて良かった。
○ 小金井市に引っ越して間もない。このような講座に参加して、講師からの解説を聞くだけでなく、参加者や職員と話が出来て良かった。
○ 山岳部に入部していたが、ピクニックとしての楽しみ方など、初めて知ることも多かった。子どもが喜びそうな簡単な料理方法を教えていただいたので、早速試してみたい。

貫井北分館

成人学校	子ども・子育て支援 子どもの心を守るためのストレスマネジメント

目　　的　　日ごろの育児で疑問や悩みを抱えた保護者がリラックスした雰囲気の中で、子育てについて共に学び合いながら、参加者間で交流することを目的とします。

日程・内容・講師

回	日付	内容	講師
1	9/4 （月）	自分自身のストレスマネジメント 子育てストレスと上手に付き合おう	高城　絵里子　先生 （ルーテル学院大学准教授）
2	9/11 （月）	子どものストレスケア 心の回復力について考えてみよう	

※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Ｃ・Ｄ、保育室　ＩＴルームＡ・Ｂほか

募集方法　　市報８月１日号、ポスター、チラシ、市ＨＰ、貫井北センターＨＰ、貫井北分館ツイッター、申込順　メール

対　　象　　市内在住、在勤、在学の未就学児の保護者の方

人　　数　　募集　１６人　応募　９人　受講　７人（女性７人）
延べ参加者　１３人

保　　育　　あり（延べ保育人数　６人）

担当企画実行委員　土屋　文雄、塚田　昭子

担当職員　　原田　晴美

担当職員感想　　子育て世代同士、活発な意見交換や情報交換が行われ、グループワークでは共感し合いながら交流を深めることができました。先生への質問も皆が積極的にされ、前向きな交流の場となりました。

参加者感想
○ とてもためになる講座でした。最初は子どものストレスケアを…と思って申し込んだのですが、まずは親のストレスケアからという話を聞いて、子どもだけでなく大人もケアしながら楽しく生活していけたらと思いました。
○ 漠然とした悩みへの対応が分かり良かったです。
○ 親近感があって、分かりやすいお話でとても勉強になります。

貫井北分館

成人学校	子ども・子育て支援 パパと一緒に組み立てよう ～ミニ四駆で自動車の仕組みを学ぶ～

目　　的　父親を限定とした親子対象の講座。ミニ四駆を通じて組み立てる楽しさと自動車の仕組みについて、一級自動車整備士から学ぶ。開催日を週末に設定することで、利用者の新規拡大と子育て中の父親同士の交流を図る。

日　　程　１１月１８日（土）午前１０時～正午

講　　師　辻　拓也さん（読売理工学院　専門学校読売自動車大学校）ほか

場　　所　公民館貫井北分館　学習Ａ・Ｂ

参 加 費　６００円（材料費）

募集方法　市報１１月１日号、チラシ、ポスター、市ＨＰ、貫井北センターＨＰ、貫井北分館ツイッター　往復はがき、メール（申込多数のときは抽選）

対　　象　市内在住、在勤の子育て中の男性と小学生

人　　数　募集　１０組（２０人）
応募　１９組（３８人）
受講　１０組（男性１８人、女性２人）

保　　育　あり　※１組希望　抽選の結果落選したため参加なし

担当企画実行委員　本多　隆志

担当職員　村山　孝一

担当職員感想　同校の卒業生でもある講師たちからだけでなく、サポートしていただいた上級生から下級生までの学生３人からも「自動車が好き」という姿勢が強く伝わる講座であった。学生たちにとっても技術を教える貴重な機会を得られて良かったと教諭から聞かせていただいた。

参加者感想
○ 車にほとんど興味がなかった息子がミニ四駆の組み立てを通して、構造を覚えることでとても楽しく参加できました。
○ 作るのに少し苦労しましたが、無事に実感させることができ、子供も大変満足でした。丁寧にご指導いただき、とても助かりました
○ 親子でとても楽しく参加できました。子供はとても刺激を受けていたようでした。今回は上の子供が参加しましたが、次回は是非下の子供と参加したいと思いました。ありがとうございました。

貫井北分館

成人学校	子ども・子育て支援 音楽に合わせて親子で仲良しベビーリトミック

目　　的　　６か月～２歳前後の子を持つ家庭の保護者が、乳児・幼児と共にリラックスした雰囲気の中で、音楽を通じて参加者間で交流や親睦を深めることを目的とします。

日程・対象・内容

回	日付	時間	対象	内容
1	12/7 （木）	１０時～ １０時５５分	【乳児クラス】市内在住・在勤・在学の保護者と６カ月～１歳半（目安）までの乳児	はじめてのリトミック
		１１時５分 ～１２時	【幼児クラス】市内在住・在勤・在学の保護者と１歳半以上～２歳くらい（目安）までの１人で歩ける幼児	遊んでみよう
2	12/14 （木）	１０時～ １０時５５分	【乳児クラス】上記記載対象と同じ	楽器の音を楽しんでみよう
		１１時５分 ～１２時	【幼児クラス】上記記載対象と同じ	歌って合奏してみよう

場　　所　　公民館貫井北分館　北町ホール

講　　師　　立川　美歌さん（リトミック講師）

募集方法　　市報１１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)、申込順　メール

人　　数　　【乳児クラス】募集　１０組　応募　３９組　受講　１４組
延べ参加者　５２人（２６組）
【幼児クラス】募集　１０組　応募　１２組　受講　１０組
延べ参加者　３８人（１９組）

担当企画実行委員　塚田　昭子

担当職員　　原田　晴美

担当職員感想　　親子で楽しめるプログラム内容で、保護者の息抜きの場になったように感じました。保護者間の交流も見られました。

参加者感想　　○子どもの参加人数がほどよく、集中できていない子どもも疎外感なくのんびり楽しめたと思う。
○ 楽しみながら参加できました。ありがとうございます。

貫井北分館

成人学校	子ども・子育て支援 兄弟・姉妹・一人っ子のチャイルドケア ～子育てを乗り切るコツ～

目　　的　　日ごろの育児で疑問や悩みを抱えた保護者がリラックスした雰囲気の中で、子育てについて共に学び合いながら、参加者間で交流することを目的とします。

日程・内容・講師

回	日付	内容	講師
1	2/19 （月）	兄弟・姉妹・一人っ子それぞれの子育てについて	高城　絵里子　先生 （ルーテル学院大学准教授）
2	2/26 （月）	兄弟・姉妹とのコミュニケーションが難しいor子どもの発達が心配な時どうすればいい？	

※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Ｃ・Ｄ、保育室　ＩＴルームＡ・Ｂほか

募集方法　　市報８月１日号、ポスター、チラシ、市ＨＰ、貫井北センターＨＰ、貫井北分館ツイッター、申込順　メール

対　　象　　市内在住、在勤、在学の未就学児の保護者の方

人　　数　　募集　１６人　応募　８人　受講　６人（女性６人）
延べ参加者　１０人

保　　育　　なし

担当企画実行委員　塚田　昭子

担当職員　　原田　晴美

担当職員感想　　日頃の悩みや疑問・不安に思っていることなど、少人数だからこそ、話し合える良い講座になりました。困りごとを解決・改善するために様々なアイディアを出し合うなど雰囲気の良い講座でした。

参加者感想　　○ 先生が共感と共にお話をしてくださり、とても心が軽くなりました。悩みが共有できて嬉しく思いました。
○ 一人っ子・兄弟のいるいないで対応が変わるかなと思いましたが、つまるところみんな一緒なんだなと思いました。子供の生活も小学校入学で不安定になると思うのでヒントをもらえました。

貫井北分館

成人学校	健康づくり講座　ストレッチ＆リズム体操を体験しよう

目　　的　楽しく体を動かして健康づくりに役立てる。

日　　程　６月１３日（火）・２７日（火）午前１０時から１１時半

内　　容　ストレッチ、有酸素運動を組み合わせたリズム体操を体験する

場　　所　貫井北分館　北町ホール

講　　師　碇　紗成慧さん（日本スポーツクラブ協会講師）

募集方法　市報５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　１６人　　応募　２１人
受講　１６人（女性１３人・男性２人）
延べ参加者２４人

担当企画実行委員　原　幸恵

担当職員　野津　幸代

担当職員感想　応募が多く抽選となりました。リズム体操は音楽に合わせて手足を動かすので、楽しいだけでなく、脳トレにもなりようです。今回は体験で２回だけでしたが、継続してやりたい方には、講師のサークルを紹介しました。

参加者感想
○ 足が痛いので、マイペースで参加させていただきました。
○ 前回休んだので今回だけの参加です。普段内ももを意識することがないと気づきました。
○ イメージと違いました。参考になるような、自宅でもできるようなストレッチかと思っていました。
○ ジムに行っていたのですが、コロナの為自宅でヨガ、ストレッチをやっている。すごい良かった。
○ 全２回参加しました。動いているときに呼吸が止まっているので、呼吸の意識だけでもできて良かった。今年は身体作りがテーマです。

貫井北分館

成人学校	健康づくり講座　はじめてのアーティフィシャルフラワーアレンジメント

目　　的　楽しみながら物づくりをし、脳の活性化を図り、参加者同士交流する

日　　程　６月２９日（木）午前１０時～正午

内　　容　フレームアレンジメント体験

場　　所　創作室

参 加 費　１，８００円（材料費）

講　　師　吉田　七奈子さん（フラワーデザイナー）

募集方法　市報５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、多数抽選、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　１２人
応募　１８人
受講　１２人

担当企画実行委員　森　千尋

担当職員　野津　幸代

担当職員感想　同じ花材を使ったのに完成品にはとても個性が表れていました。花の土台をワイヤーで巻いていく作業や、ドーム型にバランスよく花を挿していくのが難しかったようですが、慣れてきたらとても和やかな雰囲気になりました。

参加者感想
○ 大変楽しかった。人数もちょうどよい感じで集中でき又このようなことに希望します。
○ はじめはドキドキしながらつくりましたが1つ1つさしていくうちに楽しくできました。今後も楽しい企画をお願いします。
○ 先生のお話のされ方がとても分かりやすく控え目な感じてよかった。

貫井北分館

成人学校	健康づくり講座　手芸で脳トレ～クロスステッチ刺繍を楽しもう～

目　　的　楽しみながらクロスステッチ刺繍を行い、脳の健康を維持し、同じ趣味を持つ仲間づくりをする。

日　　程　基礎：９月１４日・２８日
作品作り：１０月１２日・１１月９日・１２月１４日・１月１１日
※いずれも木曜日、午前１０時～正午。全６回

講　　師　佐野　幸子さん（てしごと教室主宰）

募集方法　市報８月１日号、ポスター、チラシ、市ＨＰ、貫井北センターＨＰ、貫井北分館ツイッター、多数抽選

対　　象　市内在住、在勤、在学の方

人　　数　募集　１５人　応募　２９人　受講　１５人（女性１５人）
延べ参加者　７５人

担当企画実行　尾上　エミ子

担当職員　野津　幸代

担当職員感想　昨年度、今年度と２年連続開催しました。昨年度の受講生がサポータとして手伝ってくださいました。応募が多く抽選になりましたが、１、２回参加されてキャンセルされる方がいて残念です。刺繍を通じて多世代交流ができました。３月のセンターまつりで展示予定です。

参加者感想
○ クロスステッチははじめて習いましたが、細かい作業で大変でしたが、病みつきになりそうです。
○ 他の参加者のみなさんの作品を見て、とても上手だなとか、そういう方法もあるんだなとか、大変参考になり楽しかったです。
○ 作品の仕上げ方、アイロン、接着芯、作品のアイディアなど教えていただき参考になった。
○ 退職して何をしようか！と思っていた時で、小学校以来のクロスステッチとても楽しかったです。参加された方々もみなさま良い方で良かったです。また近いうちにこのような会を企画して頂けたらと願っています。

貫井北分館

成人学校	健康づくり講座　健康増進のための正しいウォーキング講座

目　　的　正しい歩き方を学び、健康な体づくりをする。

日　　程　１０月２０日（金）・２７日（金）午後２時～４時

内　　容　ウォーキングのメリット、ポイント、靴の選び方、正しい靴の履き方、ウォーミングアップ、筋トレ、正しい歩き方の練習、インターバル速歩など

場　　所　貫井北分館　学習室Ａ・Ｂほか

講　　師　宮井　桂子さん（スポーツクラブインストラクター）

募集方法　市報９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、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　２０人　　応募　３０人
受講　１９人（女性１６人・男性３人）
延べ参加者３５人

担当企画実行委員　塚田　昭子、土屋　文雄

担当職員　野津　幸代

担当職員感想　応募が多く抽選となりました。正しい歩き方を学ぶ前と、学んだ後との違いが、ビデオを見る事で一目瞭然でした。

参加者感想
○ 外ウォークは、下り坂は歩幅を狭くなどウォーキング実施としていい経験になりました。
○ 歩き方に自信がなかったのですが、実際に歩いてみたり、ビデオで自分の姿を見たり、外を歩くのも色々な歩き方をその場その場でわかりやすく教えて頂いたのでとても勉強になりました。
○ ２日間の各２時間は少々短く感じました。とても親切にご指導いただき、感謝申し上げます。
○ ウォーキングの基礎、正しい歩き方が学べてこれから役立てていきたいです。

貫井北分館

成人学校	健康づくり講座　てまえ味噌づくり

目　　的　体に良いと言われている発酵食品「味噌」を作り、健康づくりに役立てる。参加者を男性に限定し、土曜日に開催することで利用者層を広げる。

日　　程　１月２７日（土）午後１時～４時

内　　容　味噌づくりと試食会

場　　所　生活室Ａ・Ｂ

参 加 費　１，２００円（材料費）

講　　師　高槻　博子さん（手作り味噌愛好家）

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、貫井北分館ツイッター、多数抽選、メールまたは往復はがき

対　　象　市内在住、在勤、在学の中学生以上の男性の方

人　　数　募集　１２人
応募　１９人
受講　１２人

担当企画実行委員　塚田　昭子、土屋　文雄、原　幸恵

担当職員　野津　幸代

担当職員感想　前日準備から当日の後片付けまで、企画実行委員さんに長時間お手伝いいただきました。食品を扱うので気を使うことも多く、大変だったと思います。大豆を煮るところからやってみたいという参加者が多かったので、次回開催するときは工夫したいです。

参加者感想
○ 味噌づくり、初めて体験しました。１０月まで楽しみです。
○ 楽しい時間で良かったです。こんなに味噌に向き合ったのは初めてです。味噌ってこんなにおいしかったんですね。
○ ここから目と鼻の先に住んでいますが、ここに入ったのは初めてです。こういう場所も初めてです。気が進まなかったのですが、やってみたら楽しかったです。

貫井北分館

成人学校	きたまちセンターの花サポーター講座 ～やさしい色に癒されるコンテナガーデン～

目　　的　　きたまちセンターを飾る、花壇や鉢植えのメンテナンスをする花サポーターの養成。また、自宅でも応用できる鉢を使った寄せ植えと庭造りの簡単な方法を学び、実習や野外研修などを通じて受講者間の交流をはかる。

日程・内容・講師

回	日程	内容	講師
1	9月　8　日（金） 午前10時～正午	オリエンテーションと土の再生（実習）→雨天のため延期	なし
2	10月　6　日（金） 午前10時～正午	オリエンテーションとコンテナ栽培の基本	尾路　紀恵さん （グリーンアドバイザー）
3	10月　20日（金） 午前10時～正午	堆肥・肥料の混ぜ込みで土づくり	なし
4	11月　13日（月） 午前10時～正午	きたまちセンターの植物植え込み実習	尾路　紀恵さん （グリーンアドバイザー）
5	11月　17日（金） 午前9時～午後4時頃	野外研修（国営武蔵丘陵森林公園）	園内ガイド
6	12月　11　日（月） 午前10時～正午	フラワーアレンジメント	森　このみさん （生花店主）
7	1月　12日（金） 午前10時～正午	代表的な病虫害	尾路　紀恵さん （グリーンアドバイザー）
8	2月　2日（金） 午前10時～正午	寄せ植えのデザイン	尾路　紀恵さん （グリーンアドバイザー）
9	3月　8日（金） 午前9時～午後4時	私の寄せ植えづくり	尾路　紀恵さん （グリーンアドバイザー）
10	3月　24日（金） 午前10時～正午	土の再生と講座振り返り	尾路　紀恵さん （グリーンアドバイザー）

場　　所　　公民館貫井北分館　創作室ほか

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、市ＨＰ、貫井北センターＨＰ、貫井北分館Ｘ　多数抽選
往復はがきまたはメール

対　　象　　市内在住・在勤・在学の方

人　　数　　募集　１６人　　応募　１４人
受講　１４人（男性１人　女性１３人）　　延べ参加者　８７人

担当企画実行委員　　原　幸恵、森　千尋、尾上　エミ子

担当職員　　伊藤智代子

担当職員感想　　講座や野外研修で交流を深め、定期的な水やり当番でチーム力を発揮できた講座となりました。

参加者感想　　○森林公園バスツアーや寄せ植え、実際にお店で体験など、本当に楽しい体験ができて参加させていただき、楽しかったです。
○たくさんの花など、いろいろなカリキュラムを学べて良かったです。

貫井北分館

成人学校	人権教育講座 インドから学ぶ共生のあり方 ～カーストと生活世界～

目　　的　　インドとは本当のところどんな世界で、どんな社会が形成されてきたか、我々が描いているイメージとは異なるインドの姿を探求します。カースト社会、そして現代のインドを知ることで「共生」の可能性について学びます。

日程・内容・講師

回	日付	内容	講師
1	2/3 （土）	カースト社会を深堀りする	小西　公大　さん （東京学芸大学　准教授）
2	2/10 （土）	「ありがとう」のない世界	

※いずれも午後２時から午後４時まで

場　　所　　公民館貫井北分館　学習室Ｃ・Ｄ

募集方法　　市報１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　２０人　応募　２８人　受講　１９人（男性　９人　女性１１人）　延べ参加者　３７人

担当企画実行委員　尾上　エミ子、本多　隆志

担当職員　　原田　晴美

担当職員感想　　現代のインドの現状について、カースト制の真実、そして講師の実体験に基づいたインドでの生活について学びました。「自分にとっての当たり前は相手にとっての当たり前ではない」という文化の違いから考える多様性について学ぶ良い機会となりました。

参加者感想
- ○「最も理解できないところに身を置き己を知る」が刺さりました。当たり前だった「ありがとう」や「借りたら返す」への考えが変わりました。貴重な体験のお話ありがとうございました。
- ○ 常識を覆す目からうろこの異文化理解を学べた。
- ○ 非常に興味深い内容でした。他者との関わり方を考える機会となりました。

貫井北分館

成人学校	地域研究講座　むさしの散歩

目　　的　　地域研究の一環として、実際に地域を歩き、地域の魅力を探る。

日程・内容　①５月１１日（木）午前１０時～午後１時
新緑の玉川上水・羽村～福生（羽村駅－羽村市内－玉川上水－田村酒造－福生）
②５月２３日（火）午前９時半～午後３時
大國魂神社とビール工場見学（福生駅－大國魂神社－大東京卸売市場※昼食－サントリービール工場）

募集方法　　市報４月１日号、ポスター、チラシ、市ＨＰ、貫井北センターＨＰ、貫井北分館ツイッター、多数抽選
メールまたは往復はがき

対　　象　　市内在住、在勤、在学の方で３時間程度歩ける方

人　　数　　①募集　１２人　応募　１４人　受講　１２人（男性５人、女性７人）
②募集　１２人　応募　２１人　受講　１０人（男性３人、女性７人）

担当企画実行委員　土屋　文雄、原　幸恵、本多　隆志、森　千尋

担当職員　　野津　幸代

担当職員感想　　２月に実施した「小金井市とその近郊の歴史、自然、街並みを歩くコースを作る意見交換会」で出た意見の中からコースを決め、実施しました。両コース共に、いろいろな施設の方がご協力してくださいました。

参加者感想
・
○ 羽村も福生も来たことがなく、玉川上水の出発点を見てみたくて参加しました。（①）
○ 二か所とてもよかったので、友達を誘ってまた来たいです。（①）
○ 大國魂神社では色々な事を説明して頂き、また宝物殿で貴重な物を見ることが出来て大変有意義な時間でした。(大太鼓を叩いた事も)公設市場、ビール工場もある事は知っていても訪れる機会がなかったのでとても良い経験になりました。他の参加者の皆さんとも初めてお会いしましたがまるで旧知の間柄のように話をして楽しかったです。あいにくの雨でしたが、大満足でした。（②）

貫井北分館

成人学校	地域研究講座　多摩と江戸の歴史的関係

目　　的　　小金井桜が植えられた理由や時代背景を知り、文化遺産の継承を考える。

日　　程　　１１月２０日（月）・２２日（水）午後２時～４時

内　　容　　江戸前期の江戸と多摩・武蔵野、享保改革の展開、川崎平右衛門定孝の生涯、享保改革の地域振興（公園整備）

場　　所　　公民館貫井北分館　学習室Ａ・Ｂ

講　　師　　大石　学さん（東京学芸大学名誉教授）

募集方法　　市報１０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、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　４０人　　応募　４７人
受講　４６人（女性１８人・男性２８人）
延べ参加者８７人

担当企画実行委員　土屋　文雄、森　千尋

担当職員　　野津　幸代

担当職員感想　　定員を超える応募があったため、定員を増やして対応した。その結果、後ろの方の席が３人掛けとなり、参加者に不評だった。月・水の連続講座は集中できて良かった。

参加者感想
○ 好きでよく読む時代物小説と重なる部分も多く、とても興味深く拝聴しました。ありがとうございました。武蔵野新田や自分の住む小金井市について知らないことばかりだった。単に成り立ち、歴史だけでなく、現代に通じる経済、経営の間隔があったのは、私にとって新発見だった。
○ 地域密着の歴史の講座はとても興味があります。今後も期待しております。
○ 大変分かり易いお話でしたが､話題が多くもう少し時間が欲しかったです。

貫井北分館

成人学校	地域研究講座　こがねい散歩

目　　的　　地域研究の一環として、実際に地域を歩き、地域の魅力を探る。

日程・内容　①１１月１０日（金）午前９時半～午後０時半
秋の小金井公園（ＳＬ展示場～関野分水跡～嘉永桜～弓道場～ソリゲレンデ～江戸東京たてもの園）
②１２月１５日（金）午前１０時～正午
アニメの舞台と神社参拝（金蔵院～はけの小路～野川～小金井神社～黄金の水）

講　　師　　閑野　寿幸さん（小金井市史編纂委員市民協力員・郷土史会）

募集方法　　①市報１０月１５日号、②市報１１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、多数抽選、メールまたは往復はがき

対　　象　　市内在住、在勤、在学の方で２～３時間程度歩ける方

人　　数　　①募集　１２人　応募　７人　受講　７人（男性３人、女性４人）
②募集　１２人　応募　１３人　受講　１２人（男性３人、女性９人）

担当企画実行委員　塚田　昭子、土屋　文雄、原　幸恵、本多　隆志、森　千尋

担当職員　　野津　幸代

担当職員感想　　意見交換会を経て実施しました。小金井に引っ越して来た方や長年住んでいる方、小金井にお勤めの方など、いろいろな方が参加され、情報交換ができました。

参加者感想
○ 小金井公園はいろいろ変わっていて、この休憩所も知らなかったです。あれもこれもではなくて、ゆっくり歩いてゆっくり見る。丁寧に見学すると、ほっこりします。
○ 初めて参加しました。説明を聞きながら大切なことを効率よく学ぶことができ、歩いている途中に参加者の皆さんとも話ができた
○ 大学を機に越してきた。小金井公園は近くだけれど来たことがなかった。
○ 小金井小次郎を知りたいと思っていました。
○ 長いこと住んでいますが、まだまだ知らないことがあります。

本　　館

成人大学講座	地震について学ぶ

目　　的　　日本及び周辺での地殻変動やプレート構造、地震メカニズム等について、昨今の大規模地震から学ぶ。

日程・内容

回	日程	内容
1	3月2日	地震の基礎知識、2024年能登半島地震について
2	3月9日	日本列島域のプレート運動と地震活動、首都圏の地震について

※全２回、いずれも土曜日、午前10時から正午まで

講　　師　　東京学芸大学自然科学系広域自然科学講座宇宙地球科学分野　准教授
橋間　昭徳（ハシマ　アキノリ）さん

場　　所　　公民館本館　学習室Ｂ

対　　象　　市内在住・在勤・在学の方

募集方法　　市報２月１日号、月刊こうみんかん2月号、ポスター、チラシ、市ＨＰ、市ツイッター
往復はがきまたはｅ－Ｍａｉｌ

人　　数　　定　員　　３０人
受　講　　２４人（男性１３人、女性１１人）
延べ参加者　　４５人

担当企画実行委員　　菅沼、照井

担当職員　　落合　兼二郎

緑　　分　　館

成人大学講座	身の回りから宇宙まで！広くて深い工学の沼

目　　的　　現代の日本が抱えるテーマについて、東京農工大学の教授の方々に専門的な観点から解説をしていただくことにより、市民の教養の向上を図る。

日程・内容・講師・場所

回	日　程	内　　容	講　　師	場　所
1	9/2	プラズマが拓く航空宇宙工学の未来	西田　浩之さん (東京農工大学工学部機械システム工学科　准教授)	公民館緑分館学習室ABC
2	9/9	工学と医学の融合で成し得る医療	赤木　友紀さん (東京農工大学工学部生体医用システム工学科　准教授)	
3	9/16	音響工学の世界：世の中で役立つ音の技術	矢田部　浩平さん (東京農工大学工学部知能情報システム工学科　准教授)	

※いずれも土曜日、午後２時から４時まで。

募集方法　　市報８月１日号、月刊こうみんかん８月号、ポスター、チラシ、市ＨＰ、東京農工大学ＨＰ、公民館Ｘ（旧ツイッター）
Ｅメールまたは往復はがきまたはLoGoフォーム（申込多数の場合は抽選）

対　　象　　市内在住・在勤・在学の方

人　　数　　募集　各回４０人　　延べ応募　３０人
延べ参加者数　６５人

担当企画実行委員　　大蔵　芳夫、後藤　愛子、宮本　一

担当職員　　田中　響

参加者感想
○個人的には苦手な分野ですが、聞くのは楽しく勉強になる。
○工学、理学と医学が融合することで、医療技術を飛躍的に向上させることに驚いた。全く異なる分野と考えられるものでも、融合し合えるところが多く、その融合が相乗効果を発揮するのだということを学んだ。
○音声合成が進んでいることは知っていたが、ほとんど聞き取れない音をあそこまで聞き取れるようにできるまで進んでいるとは知らなかったので驚きました。
○引き続き、このような企画を続けてください。
○分かり易くおもしろく、大変興味深かった。質問した内容を丁寧に説明してくれた。

緑　分　館

陶芸入門	陶芸入門教室

目　　的　陶芸を基礎から学び、体験し、その魅力の一端に触れる機会とする。また、講座を通し地域住民との交流を広げる。

日　　程　９月４日から１１月２７日（全１１回）毎週月曜日
１４時から１６時まで　※１０月２３日と１１月２０日はお休み

講　　師　髙木　幹豫さん（陶芸家）

場　　所　公民館緑分館　学習室ＡＢＣ

参 加 費　5,000 円（材料費）

募集方法　市報８月１日号、月刊こうみんかん８月号、ポスター、チラシ、市ＨＰ、公民館Ｘ（旧ツイッター）
Ｅメールまたは往復はがき（申込多数の時は抽選）

対　　象　市内在住・在勤・在学で全日程参加できる方（初めて参加する方優先）

人　　数　募集１６人　応募３１人　受講１６人
延べ参加者１７４人　（男性２人・女性１４人）

担当企画実行委員　後藤　愛子

担当職員　田中　響

担当職員感想　講師と受講者はもちろん、受講者同士でも、全体的に非常に交流の多い講座であった。受講者同士で情報交換をすることで、互いの作品がより良いものになっていた。

参加者感想
○思っていたよりも、詳しく丁寧に基礎をしっかり教えて下さって、本当に参加してよかったと思います。
○皆さんの作品を見て、こんなのいいなぁ～と思うものがたくさんありました。
○先生が明るくて温かく、陶芸の楽しさを教えてくれました。ありがとうございました。
○作品は上手とは言えませんが、世界に一つの物なので、大事に使いたいと思います。

貫井北分館

陶芸入門	陶芸入門教室

目　　的　陶芸の基礎から学び、創造の喜びを実感し、仲間づくりに寄与し、地域とのつながりを深める。

日　　程　１０月２日～１２月４日　※いずれも月曜（全７回）午前１０時～正午

講　　師　東田　茂正さん（陶芸家）

場　　所　公民館貫井北分館　創作室、窯室、学習室Ａほか

参 加 費　3,200円（材料費）

募集方法　市報８月１５日号、月刊こうみんかん８月号、チラシ、ポスター、
市ＨＰ、貫井北センターＨＰ、貫井北分館ツイッター
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　※初めて陶芸をされる方

人　　数　募集　　１６人
応募　　２９人
受講　　８人（女性１４人、男性２人）
延べ参加者　１０８人

保　　育　あり　※設定したが希望者なし

担当企画実行委員　塚田　昭子、土屋　文雄、森　千尋

担当職員　村山　孝一

担当職員感想　開館以来年、毎年開催している講座だが、陶芸に取り組みたい人気講座。落選者が毎年発生してしまうことが課題の一つである。

参加者感想
○ 個展に行きたいと思いました。茶道をしているので、作ってみて道具をさらに大切にしようと思いました。
○ 先生のやさしい指導、職員の方の対応ぶり等、大変ありがとうございました。
○ 毎週月曜日が待ち遠しくて、あっという間に終わってしまいました。とても楽しかったので、是非続けたいと思っています。
○ 先生の優しいお人柄のおかげで毎回楽しく参加させて頂きました。素敵な工房を見学させて頂いた事が今後の人生を考えるきっかけになりました。貴重な経験をさせて頂きありがとうございました。

本　館

高齢者学級	生　き　が　い　広　場

目　　的　　地域で高齢期を有意義に過ごし、生きがいをみつけ、仲間作りをすることを目的に、様々な内容の学習を共に学ぶ場をつくる講座とする。

日程・内容・講師　　別紙「日程表」のとおり

と こ ろ　　公民館本館ほか

募集方法　　市報４月１５日号、チラシ、ポスター、月刊こうみんかん４月号、ＨＰ、Ｘ（旧ツイッター）、往復はがき（申込多数のときは抽選）

対　　象　　６５歳以上の市民

人　　数　　募集　　２０人（応募４４人）
受講　　２０人（男性６人、女性１４人）
延べ参加者　２６３人

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、藤原　美知江、武藤　美奈子

担当職員　　近藤、落合

担当職員感想　　今年も新型コロナ感染症拡大の影響が懸念されたが、全１５回野外学習を含め予定通り実施することができた。受講生はソーシャルディスタンスも保ちながらどの講座も積極的に参加下さった。回を追うごとにコミュニケーションや笑顔も増え、嬉しく思いました。

参加者感想
○どの講座も満足できました。これからも素晴らしい企画をして下さい。コロナ禍の中、三密も守られ参加しやすい環境でした。
○コロナで家で静かに過ごすしかない時に、気力・体力が落ちるのを痛感していました。このような時に生きがい広場に参加させて頂けたことは本当に有難いことでした。色々バラエティーに富んだ企画を考えて下さり、感謝しかありません。
○とても楽しく初めて友人もできました、ありがとうございました。
○自分が知らない分野の知見を広めることができたこと、野外学習時等仲間とふれあいができた事が良かったです。

令和5年度　高齢者学級「生きがい広場」日程表

	日程	時間	内容	講師
1	5/9	10～12	開講式、オリエンテーション	―
2	5/23	10～12	【体育】ボッチャに挑戦！	どこでもボッチャ隊 武田美榮子さん
3	5/30	10～12	【自然環境】公園緑地の役割と魅力	公益財団法人東京都公園協会 照井進介さん
4	6/13	9～12	【遠足】迎賓館赤坂離宮	
5	6/27	10～12	【伝統芸能】貫井囃子を体験	貫井囃子保存会の皆さま
6	7/11	10～12	【健康】フレイル予防とシニア筋力アップ教室	介護予防主任運動指導員・介護福祉士・鍼灸師 檜山美代子さん
7	7/25	10～12	【暑気払い】落語を楽しもう	落語家　柳家花いちさん
8	9/12	10～12	【防災】楽しく学ぶ、身近な防災	防災士・ラジオパーソナリティー 青木紘子さん
9	9/26	10～12	【伝統芸能】江戸糸あやつり人形を学ぶ	結城座の皆さま
10	10/10	10～12	【健康】お口の健康について	健康課　歯科衛生士さん
11	10/24	8～17	【野外学習】山梨方面（恵林寺・桔梗屋工場/ワイナリー見学）	
12	10/31	10～12	【歴史】江戸時代　徳川家康について	株式会社歴史と文化の研究所 代表取締役　渡邊大門さん
13	11/14	10～12	【文芸】川柳に親しもう	NHK学園川柳講座講師・東京都川柳白帆吟社代表 上村　脩さん
14	11/28	10～12	【生活】人生が変わる新しい脳の使い方	ソーシャル・コネクト株式会社 代表取締役　品田マルクス高志さん
15	12/12	10～12	【音楽】ハンドベルコンサート 閉講式、まとめの会	レインボーベル 小澤由美子さん

★第1・第3火曜日以外の火曜日

※原則１０時から正午までですが、遠足・野外学習等は時間が変更となります。

貫井南分館

高齢者学級	けやき学級

目　的　高齢者の置かれた現状と課題を見据え、「生きがいのある毎日のために」をテーマに、共に学び、行動し、社会参加のあり方を考え、生きがいを見出す。

日程・内容・講師　別表のとおり

場　　所　貫井南分館学習室ＡＢ

募集方法　市報４月１５日号、月刊こうみんかん４月号、チラシ、ポスター、市ホームページ　多数抽選（往復はがきで応募）

人　　数　６５歳以上の市民２０人　応募２１人　受講２０人（男性５人、女性１５人）延べ参加者　２６５人　　出席率　８２％
平均年齢：７７．３歳（男女別：男性８０．６歳　女性７６．１歳）

担当企画実行委員
阿部　光子、今村　誠、大野　芳輝、金ヶ江博紀、齊藤美恵子、髙橋　陽子

担当職員　伊藤　修、松本　浩明

担当職員感想　昨年と同様に、コロナ感染拡大予防対策を採りながら学級生２０人での開催となった。机１脚に１人の配置で、なかなか学級生同士のコミュニケーションが取りづらい中、５月下旬にコミュニケーションを第一に取る目的で「遠足」（江戸東京たてもの園）に出かけたことにより学級生同士のコミュニケーションが図られた。また、学級生念願の野外学習「千葉港散策」に行けたことは大変有意義であった。

参加者感想
○内容がバラエティーに富んでいて、楽しく参加させていただきました。
○メンバーの方にも恵まれまして、楽しい水曜日を過ごさせていただきました。
○充実した時間を過ごすことができました。どうもありがとうございました。

令和5年度けやき学級日程表

回	月　日	曜	内　　容	講　　師	予算
1	5/17	水	開講式「オリエンテーション」	―	
2	5/24	水	遠足「江戸東京たてもの園」	―	
3	5/31	水	世界情勢「世界の動きと日本」	茂木　貴 （国際情勢アナリスト）	①
4	6/7	水	皆さんで歌いましょう	木下 容子 （東邦音楽大学准教授）	②
5	6/14	水	スポーツウエルネス吹矢に挑戦	杉山 勝英 （一般社団法人　日本スポーツウエルネス吹矢協会小金井桜支部長）	
6	7/5	水	俳句でリフレッシュ	川名 大 （俳人、近現代俳句研究者） （現代俳句協会々員）	③
7	7/12	水	映像で見る小金井の歴史	多田 哲 （文化財センター学芸員）	
8	7/19	水	落語を楽しもう	柳家小はだ（落語家）	④
9	9/6	水	朗読を聴こう	長谷川　葉月 （武蔵野朗読会・主宰）	⑤
10	9/13	水	東京ガスミュージアム見学（小平市）	―	
11	9/20	水	「あははのわ・ 脳活体操でリフレッシュ」	加藤　良江 （認知症予防ネット府中）	⑥
12	10/4	水	いつまでも健康で いるための食事について	近藤　仁美 （小金井市健康課　栄養士）	
13	10/11	水	健康体操	東急スポーツ オアシストレーナー	⑦
14	10/18	水	文学「司馬遼太郎」	山田 有策 （東京学芸大学名誉教授）	⑧
15	10/25	水	野外学習「千葉港散策」	―	
16	11/1	水	近年の異常気象と防災について	近藤　奈央 （気象予報士）	⑨
17	11/8	水	アンサンブル小金井による管楽器演奏 or 閉講式	アンサンブル小金井	⑩

（敬称略）

時間はいずれも午前10時から正午まで

野外学習は、おおむね午前8時30分から午後5時まで

東　分　館

高齢者学級	シニアカレッジ・くりのみ

目　　的　　高齢者が豊かに、生きがいをもって暮らすために、地域課題から健康に関する講義など幅広いテーマを提供し、教養の向上及び健康増進を図ります。また、高齢者の居場所づくりの機会を提供すると共に、班編成を取り入れ、参加者同士の交流と親睦を深め、地域づくり等も視点に入れ実施します。

日程・内容・講師　　別紙「日程表」のとおり

場　　所　公民館東分館

募集方法　市報４月１５日号、月刊こうみんかん４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
申込多数のときは抽選
往復はがき

対　　象　６５歳以上の市民

人　　数　募　集　２０人　　応　募　２８人
受　講　２０人（男性７人、女性１３人）
延べ参加者　２７６人

担当企画実行委員　角田　麻美、舟川　宜仁、宮國　愛里、矢部　響子、
山木　耕太郎、渡部　靖

担当職員　倉本　恵子、浅香　佳代子、鈴木　浩一

担当者感想　全１６回の連続講座でしたが、出席率も良く学習意欲の高い参加者が多かったです。各回共、非常に熱心に受講していただきました。座学や体験型学習のバランスを考慮しながら開催し、野外学習では、普段の班以外の方々との交流も活発に行われました。「小金井市長講話」、「お薬」や「ストレッチ」等、地域や健康に関するテーマをはじめ、「サマーコンサート」や「落語」等の文化に関する内容のものが、特に興味・関心が高く、全１６回を通して楽しみながらご参加頂きました。来年度も多様な学習の機会を提供していきたいと思います。

参加者感想　○１６回のテーマ素晴らしく興味をそそられました。身近に感じられる内容ばかりでした。つどい、まなび、つながり、教養の向上、健康増進となりました。企画がとてもすばらしかった。

○いろいろな方とお話ができて、良かったです。出会いとご縁を大切にしたいと思います。

令和５年度高齢者学級「シニアカレッジ・くりのみ」日程表

回	日程	内　　容	講　　師
1	5/12	開講式　オリエンテーション	進行：職員（公民館東分館）
2	5/19	楽しく！コミュニケーション力アップ	西部 直樹さん （元東京大学非常勤講師）
3	5/26	みんなで楽しむボッチャ	どこでもボッチャ隊
4	6/16	成年後見制度と市民後見人を知る ～いつまでも自分らしく生きるために～	山澤 宏通さん （NPO 法人多摩東成年後見の会理事長）
5	6/23	近隣さんぽ・中近東文化センター（三鷹市）	現地解説員
6	7/14	サマーコンサート～懐かしのジャズで涼やかに～	ＭＩＤＩバンド （女性４人によるジャズ演奏）
7	9/1	詐欺被害を防ぐ	市消費生活相談員
8	9/8	大昔の小金井	林 徹さん （国際基督教大学 講師）
9	9/22	毎日のストレッチで健康に	山口 舞さん （スポーツインストラクター）
10	10/13	楽しく歌って心も元気に	堤 陽子さん （一般社団法人はじめてピアノ）
11	10/20	小金井市長講話	白井 亨さん（小金井市長）
12	10/27	交流会	進行：職員（公民館東分館）
13	11/10	シニア世代のお薬との上手な付き合い方	堀 祐輔さん （東京薬科大学薬学部教授・薬学実務実習教育センターセンター長）
14	11/17	野外学習【大型バス】 歴史と文化が香る、横浜探訪 ～三溪園、神奈川県立歴史博物館～	現地解説員
15	11/24	私たちにできる SDGs の取り組み ～地域で考えるフードロス～	近藤 惠津子さん （NPO 法人コミュニティスクール・まちデザイン理事長）
16	12/8	閉講式　落語	吉原 朝馬さん（落語家）

全１６回、いずれも金曜日、午前１０時から正午まで、野外学習・閉講式は別時間

緑　分　館

高齢者学級	みどり・朴の樹学級

目　　的　　地域の高齢者が、健康で心豊かに暮らすために、外出する機会、生きがいを見つける機会、趣味や学習を深める機会、仲間づくりの機会を提供する。

日程・内容・講師　　別表のとおり

場　　所　　公民館緑分館　学習室Ａ・Ｂ・Ｃほか

募集方法　　市報４月１５日号、月刊こうみんかん４月号、チラシ、ポスター、市ＨＰ
申込多数のときは抽選
往復はがき

対　　象　　市内在住の６５歳以上の方

人　　数

募集	２０人
応募	３１人
受講	２０人（男性７人、女性１３人）
延べ参加者	２８７人/３２０人

担当企画実行委員　　赤尾　八朗、東　弥司良、大蔵　芳夫、苅込　美津代
後藤　愛子、宮本　一

担当職員　　山本　ひろみ

担当職員感想　　学級生は、好奇心、向学心とも旺盛で、その熱心な受講態度に講師が感激されることもしばしばあった。同じ建物内にある図書館と連携して、高齢者学級で取り上げたテーマに関する書籍を集めて特設コーナーを設けてもらったが、講座終了後に図書館に立ち寄り書籍を借りていく方も多く見られた。

参加者感想
○年間通じ、楽しく参加させていただきました。ただ、専門的過ぎる講義には、自分の頭のまわらなさを実感してしまいました。
○真夏の時期が延びて長くなっており、老人には耐えがたい。夏を外す方向になればいいと思う。
○班ごとに行動するため、他の班の人との交流があまりできなかった。色々なジャンルの講座があって楽しく勉強できてよかった。
○欠席の多い日もあり、少人数ではもったいないと思うことがあった。
○高齢者学級へは初参加でしたが、どれも新鮮で楽しいいひとときを過ごさせていただきました。新しい発見もあり満足です。

令和５年高齢者学級「みどり・朴の樹学級」日程表

回数	日程	内容	講師
1	5/10	開級式・マジックショー	マジシャン DAI さん
2	5/24	ボッチャに挑戦	矢野　典嗣さん （元都立小金井特別支援学校教諭）
3	5/31	美術館の楽しみ ～国立西洋美術館を何倍も楽しむ～	斎藤　陽一さん （美術ジャーナリスト）
4	6/7	【遠足】 国立西洋美術館	
5	6/21	小金井の遺跡について	高木　翼郎さん （小金井市生涯学習課職員）
6	7/5	いつまでも健康でいるための食事と栄養の摂り方	土居　加代子さん （健康管理士）
7	7/19	落語を楽しもう･前半の振り返り	聞楽亭志ん夜さん
8	9/6	多摩地域と新選組	小島　政孝さん （小島資料館館長）
9	9/13	ウクライナ危機による国際情勢の現状と日本の未来	市原　麻衣子さん （一橋大学教授）
１０	9/20	楽しくラジオ体操をやってみましょう	小金井市ラジオ体操会連盟
１１	10/4	白洲次郎・白洲正子について	青柳　恵介さん （古美術研究家）
１２	10/11	【野外研修】 旧白洲邸武相荘・町田ダリア園	
１３	10/18	小金井今昔と昭和の歌	小金井市観光まちおこし協会
１４	11/1	今から始める生前整理	石見　良数さん （あんしんネット）
１５	11/15	介護保険のしくみと利用法	小金井市介護福祉課職員
１６	11/29	なつかしい歌を歌おう	飯村　孝夫さん （声楽家）
１７	12/13	閉級式・音楽会	栗山　佳子さん （ピアニスト）

貫井北分館

高齢者学級	はなみずき学級

目　　的　　地域の高齢者が生涯学習実践の機会を得て生きがいを創出して健康で過ごし、参加者間の相互に親睦と交流を深め地域発展を目指す。

日程・講師・内容　別表のとおり

場　　所　公民館貫井北分館Ａ・Ｂほか

募集方法　市報４月１５日号、月刊こうみんかん
４月号、チラシ、ポスター 、市ＨＰ
申込多数のときは抽選　往復はがき

人　　数　募集　２０人　応募　１９人
受講　１９人（女性　１８人　男性　１人）
延べ参加　２８５人

担当企画実行委員　尾上 エミ子、塚田 昭子、土屋 文雄、原 幸恵、本多 隆志、森 千尋

担当職員　村山　孝一

担当職員感想　毎年応募が多く抽選となる講座だが定員が割れる結果となった。した後、連絡もなく以降全て欠席された学級生が一人いたことが残念であった。参加したいと思われる、より魅力的なプログラムについて検討が必要。「絵手紙づくりｊｐ」は好評であった。

参加者感想
○ 仲間、友人を求めて参加した面が大きかった。それが出来なかったのが残念。学習面は満足。企画が良かった。
○ 大切なことをやさしくていねいに教えていただきました。絵手紙、浅草へのツアーとてもよかったです。とても楽しかったです。
○ 初めて参加しました。知人もなく、いつも孤独でした。病院等の予約もあり、全部出席できなかったのが残念です。けれど内容はとてもよく、改めて来期も出席したいです。
○ いろいろな経験、知ることの楽しさをありがとうございました。
○ 毎回楽しく学習させていただきました。ありがとうございました
○ 実技は２～３回位やってほしい。
○ 元気で楽しく過ごしました。ありがとうございます。
○ ボチャのようなゲームで楽しめました。ありがとうございました
○ 期間設定が夏休み、隔週ということで長い期間参加でき、張り合いができて良かったです。座学と体を動かす講座を半々ぐらいでそれも良かった。

令和５年度　高齢者学級「はなみずき学級」日程表

回	月日	テーマ・学習内容等	学習方法	講師	場所	参加数
1	5月10日	開校式＆ 木管楽器三重奏コンサート♪	座学	こもれびクインテット（演奏）	学習室ＡＢ	18
2	5月24日	外学習事前準備！ 整体で体をケア	座学	山田 隆さん （整体師）	学習室ＡＢ	16
3	6月7日	野外学習　新東京百景 北山公園 菖蒲苑東村山菖蒲まつり	野外	ボランティア ガイド	東京都 東村山市	15
4	6月21日	小金井のお話	座学	多田 哲さん （学芸員）	学習室ＡＢ	16
5	7月5日	暑中お見舞いにピッタリ！ 絵手紙づくり	座学	萩原 久美子さん （絵手紙かすみ草）	学習室ＡＢ	15
6	7月19日	パラリオンピック正式種目 ボッチャ大会	座学	どこでもボッチャ隊（ボッチャ講師）	学習室ＡＢ	18
7	9月6日	関東大震災から百年 防災マップ活用方法	座学	小金井消防署 警防課地域防災担当	学習室ＡＢ	14
8	9月20日	お家で楽しめる園芸のお話	座学	尾路 紀恵さん （グリーンアドバイザー）	学習室ＡＢ	18
9	10月4日	野外学習　海風を受けながら・・・のんびり隅田川クルーズ	野外	ボランティアガイド	東京都 隅田川他	13
10	10月18日	スマホの基本操作を 学びましょう！	座学	佐藤 弥子さん（ITアドバイザー）	学習室ＡＢ	14
11	11月1日	相続税・贈与税の基礎知識	座学	岡安 俊幸さん （税理士）	学習室ＡＢ	11
12	11月15日	寄席で楽しく♪悪質商法の手口や対処方法を学びましょう	座学	（落語家）	学習室ＡＢ	14
13	11月29日	今日から始められる簡単な体操	座学	岡村 卓哉さん（インストラクター）	学習室ＡＢ	11
14	12月6日	みんなで用心！ 防犯対策・詐欺対策のお話	座学	小金井警察署 生活安全課	学習室ＡＢ	15
15	12月20日	閉校式＆みんなで歌って素敵な年末を♪	座学	久里 きなこさん （音楽家）	学習室ＡＢ	16

※いずれも水曜日、午前10時から正午まで