



# 小金井 2015.9 / 1 No.449 月刊 こうみんかん

編集・発行 小金井市民館 小金井市中町4-15-14 TEL042-383-1184

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！！

## 公民館の野菜作り講座 ～夏の収穫祭～



### 公民館の野菜作り講座とは

地域の畑で、講師に教わりながら土起こしから収穫までの野菜作りを、一年を通して学ぶ講座です。

野菜作りの講座を開催しているのは、本町分館、貫井南分館、緑分館の3館です。

「農園に興味はあるけど野菜の育て方がわからない」「一人だと大変そう」などと考えている方、各野菜作り講座では講師の方がしっかりと野菜の育て方を教えてくださいます。また、仲間もたくさんいるので是非受講してみてください。

講座は毎年3月に受講生を募集しています。



### 収穫祭

年2回、夏と秋に受講者が日頃一生懸命に育てている野菜をふんだんに使い、自分たちで料理を作り、味わって楽しむ収穫祭をおこなっています。



「江戸野菜に親しもう」  
収穫祭の料理



### 各農園教室の特色

本町分館は「菜園教室」として、農園を行っています。原則毎週水曜日にふれあい農園にて開催し、「食」「農」「自然」「人の和」に目を向けて、野菜の共同栽培を通じて作る喜びを分かち合うことを目的としています。

貫井南分館は「江戸野菜に親しもう」として、東京学芸大学の循環教育実践施設内にて、原則毎週月曜日に活動しています。江戸野菜を栽培して小金井の農業を考える輪が広がることを目的としています。

緑分館は「共働夢農園」として野菜作りコースと親子コースの2種類の野菜作り講座を開催しています。野菜作りコースは、原則毎週水曜日に開催しています。種まきから収穫までを行い、野菜を作る喜びを大勢で分かち合うことを目的としています。親子コースは、5月～7月の期間に種まきから収穫を親子で協力して行うことで、共働作業の楽しさや、一緒に作った野菜を共に味わう喜びを感じられることを目的としています。



「共働夢農園 親子コース」

「菜園教室」  
収穫祭 作業風景



### 参加者の声

菜園で採れた野菜はどれも「おいしい」の一言、友人にもおすそ分けしたのですが、皆の笑顔が「おいしい野菜の証」です。露地栽培でそだった野菜は、色鮮やか、新鮮な野菜を食べることのできる幸せは菜園教室の生徒の特権です。  
菜園教室受講生 Sさん

「江戸野菜に親しもう」では、ほぼ一年間野菜作りを楽しむことができます。畑作りから始めるので、少々大変ですが、その分、収穫するときの喜びは大きいです。夏と秋の収穫祭は、いつも盛り上がります。

江戸野菜に親しもう受講生 Kさん

共働夢農園は講師の下に野菜作りを学び、収穫・食べる・共に働くという三つの喜びを感じられる場所です。小さな種から命が息吹、大地に生まれ私達の命の源になります。今年初めて夢農園に参加し、生きる実感、感謝の心を強くしました。自然に感謝し、皆さんに感謝しながら、そのひと畝が誰かの為になる喜びを感じています。

共働夢農園受講生 Oさん

## 成人学校 「水辺緑地探訪」

～世田谷の湧水群を巡る～ 本町分館

世田谷区の国分寺崖線沿いにある湧水群と緑地を探訪し、丸子川・谷戸川、野川と仙川の下流部の水辺景観を楽しみます。

とき・ところ 10月1日(木)午前10時～午後4時頃  
※雨天時は翌週8日(木)に順延

講師 堀井光夫さん(玉川上水に親しむ会世話人)  
対象 市内在住・在勤・在学の方で、急坂・急階段を含め4時間程度歩ける方

定員 20人(多数抽選)

参加費 無料

その他 ①交通費・入園料は実費負担 ②昼食持参  
②集合・解散場所は、返信ハガキにてお知らせいたします。

申込 9月11日(必着)までに、往復ハガキに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢を明記し、公民館本町分館「水辺緑地探訪」係(〒184-0004本町2-15-11)へ。

## 子育て支援講座 「イライラの消しゴム」

—子どもを怒ってしまう前に— 貫井北分館

イライラや不安の連鎖を断つ方法であるアンガーマネジメントと、体内時計や感情を調節する生活リズムのメカニズムについて学びます。

とき・ところ・講師 下表のとおり

対象 市内在住・在勤・在学の保護者

定員 20人(多数抽選)

その他 保育あり。10人まで(2歳以上、要事前相談)。

申込 9月23日(必着)までに、往復ハガキに住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・メールアドレス、保育希望の場合は、保育人数・年齢を明記し、公民館貫井北分館「子育て支援講座」係(〒184-0015貫井北町1-11-12)へ。



日時	内容	講師
10/23	怒りの気持ちはどこから来るの? ～イライラの消しゴムを手に入れよう～	高田しのぶさん (日本アンガーマネジメント協会講師)
11/6	怒りを上手に伝えよう ～新しい色鉛筆で家族を描こう～	
11/20	元気の素を引きだそう ～体内時計と生活リズム 眠る・起きる・食べる～	田副真美さん (ルーテル学院大学准教授)
12/4	実践!今の私をテストでチェック ～今より少し楽になる 生活リズム改善のヒント～	

※いずれも、貫井北分館にて金曜日午前10時～正午

## 公民館緑分館 休館のお知らせ

9月14日(月)～9月19日(土) 予定

公民館緑分館は館内照明器具の改修工事のため、上記の期間一時休館を予定しています。

お問い合わせは公民館緑分館(☎042-387-7301)まで

※図書館緑分室は9月14日(月)～16日(水)まで

## 市民講座

「わがまち歴史散歩パート3」 東分館

自分の住む地域を実際に歩き、その今昔を見つめることにより、改めて我がまちの魅力を確かめ合います。

地域を歩くだけでなく、講義を行うことで、さらに知識を深めます。この講座を通して我がまちへの愛着をさらに深め合しましょう。

とき・ところ 下表のとおり

講師 織壁哲夫さん・塚田善久さん(郷土研究家)

対象 市内在住・在勤・在学で2時間程度歩ける方

定員 20人(多数抽選)

参加費 無料(一部個人負担あり)

持ち物 お弁当、飲み物、雨具等

申込 9月24日(必着)までに、往復ハガキに氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号を明記し、公民館東分館(〒184-0011 東町1-39-1)へ。

日時	内容	集合場所・解散場所
10/10	小金井の歴史と野川の遺跡 (ICU湯浅八郎記念館ほか)	東分館・ 国際基督教大学
11/14	川崎平右衛門の事績を訪ねる (妙法寺、府中の森博物館ほか)	東分館 (マイクロバス使用)
12/12	小金井の寺を探訪する (真蔵院ほか)	東小金井駅・緑分館
1/9	小金井の北西部をめぐる (東京学芸大学ほか)	貫井北分館

※いずれも、土曜日午前10時～午後2時  
(11/14は、時間変更あり)

## 公民館からのお知らせ

第23期企画実行委員(本町分館)に欠員が出たため、7月21日付で新たな企画実行委員を委嘱しました。

■本町分館企画実行委員 原島 茂さん

この度、1年間ではありますが企画実行委員の職務を任命されました。企画実行委員の経験がありますので、当時を振り返り、各種講座開設等に切磋琢磨し、積極的に活動推進して参ります。市民ニーズに適應した企画を立案、構成して役割を果たせれば幸いです。

### 職員の消息

○異動～ありがとうございました。

松本 浩明 事業係主査(貫井南分館)

藤原 弘道 事業係主事(緑分館)

岡本 和晃 事業係主任(東分館から貫井南分館)

渡辺 太幹 事業係主事(東分館から緑分館)

○退職～お疲れ様でした

杉山 伊登子 非常勤嘱託(東分館)

## 子ども体験教室 報告

### 「夏休みこども料理教室」

本館

7月25日(土)に、市内在住・在学の小学生を対象とした「夏休みこども料理教室」を開催しました。

今回は、小学生が自宅で手軽に楽しく作れる料理をテーマに「夏野菜とソーセージの Pasta」と「ブーケ型クレープ」を作りました。

普段からお手伝いで料理をする子もこれまで料理をしたことがなかった子も、みんな積極的に調理に取り組んでもらいました。

調理器具も大人用で大きなものでしたが、怪我もなく楽しく作業ができたと思います。

作った料理は最後みんなで食べました。Pastaは野菜いっぱいでしたが「苦手なナスが食べれた」という参加者が多くいました。クレープはそれぞれが思い思いの飾りつけをして、どれも美味しそう出来映えとなりました。

今回、初めて料理教室を開催しましたが参加者からの評判も良く、また家で作って家族に振舞ってあげたいといった感想を頂きました。



## サークル紹介

### 「Duta Meiafi (ドゥタムラティ)」 東分館

私たちのサークルでは、インドネシアの楽器、ガムランで演奏をしています。

ガムランは、金属でできており、叩くと澄んだ音が出ます。その音色に癒されながら、楽しく活動を行っています。

インドネシア人の先生から、練習の合間に、文化や伝統の話も聞けるのも、楽しみの1つです。

4月に東センターで講座が開かれ、残った5人で8回の練習を重ね、7月のセンターまつりで3曲演奏しました。少し緊張したけれど、大きな失敗もなく、ステージを終えました。



今後も楽しく活動を続けていきたいです！

活動日 原則月2回 月曜日 午後7時から9時

場所 東分館

その他 東分館にお問合せください。



## 成人学校 報告

### 子育て支援講座「家事道に学ぶ」 貫井北分館

講座には主婦の経験を活かして専門家として活躍している講師を招き、「把握する→分析する→実践する」という手順にそって解説していただきました。

家事といっても様々な動作がありますが、今回は3つのテーマから探りました。



#### 家計管理道の達人 (7/3)

講師：多摩友の会家計勉強グループ



「副食費の予算立て」に挑戦してみました。まず家族の年齢・性別から、一日に必要な栄養素(肉・野菜)の量を出します。次に平均値の価格(単価)をかけると、栄養面から必要とされる費用がわかります。副食費は家族の必要経費であり、健康への投資です。年間のお金の流れを把握することで、家計に安心感が得られます。

#### 掃除道の達人 (7/10) 講師：白坂裕子さん



「掃除には習慣が表れます」という講師の言葉が印象的でした。「毎日続ける、続けられる簡単な作業を守る」という核心です。日常の習慣を実感するためのプロジェクトに挑戦してみたところ、物の配置や手順の違いでワークの時間が全く異なることがわかりました。玄関、リビング、洗面所、お風呂で活用できそうです。

#### ネットワーク活用道の達人 (7/17) 講師：堤早苗さん



「主婦は“できない”言い訳の天才、でも今日からは“やりたい!”という気持ちで人生を決めましょう」という講師の言葉で始まりました。ワークで人脈を書き出したところ、自分を取り巻く社会が明らかになりました。「周りの人々に感謝することが、ネットワーク活用の極意です」という講師の言葉に、部屋の中がおだやかで温かい雰囲気になりました。

### 「月刊こうみんかん」市民編集委員募集

公民館では、事業の企画や情報の発信を市民参加で実施しています。

現在、市民編集委員3名、職員7名の10名で毎月第三火曜日のお昼から本館学習室で「月刊こうみんかん」の編集会議を行っています。



次回の編集会議は9月15日(火) 13時30分～本館にて

●まちの話題を紙面づくりに反映して欲しい!

●このまちのことが知りたい!

興味のある皆様の参加をお待ちしています。

## ◆ 9月の公民館主催事業募集情報 ◆

詳細は市報〇月〇日に募集記事あり。公民館メールアドレス k020499@koganei-shi.jp

小金井市公民館	公民館本町分館	公民館貫井南分館	公民館東分館	公民館緑分館	公民館貫井北分館
中町 4-15-14 ☎ 042-383-1184 FAX 042-387-1226	本町 2-15-11 ☎ 042-383-1170 FAX 042-387-1227	貫井南町 4-3-23 ☎ 042-383-1168 FAX 042-387-1228	東町 1-39-1 ☎ 042-384-4422 FAX 042-387-1229	緑町 3-3-23 ☎ 042-387-7301 FAX 042-387-7300	貫井北町 1-11-12 ☎ 042-385-3401 FAX 042-385-3402
	☆成人学校 「水辺緑地探訪」 市報 9月1日号に詳細		☆市民講座 「わがまち歴史散歩 パート3」 市報 9月15日号に詳細		☆子育て支援講座 「イライラの消しゴム」 市報 9月1日号に詳細

### 成人学校 報告

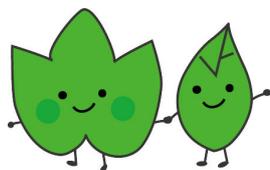
#### 植物観察「八千穂高原」 貫井南分館

この講座は、昭和50年代の移動青空公民館「市民ハイキング」として始まった講座の系列を引き継ぎ、貫井南分館の中でも歴史ある講座です。

連日30度以上の猛暑が続く東京から、バスでおよそ3時間かけて、長野県北八ヶ岳の東山麓に位置する「八千穂高原」、日中の気温は21度と、快適な環境の中での植物観察でした。



広大な原生林に池沼が点在し、シラカバ、ミズナラ、カラマツの林やベニバナイチャクソウ、コバノイチャクソウ、ウリハダカエデ、ミズナラ、ヤグルマソウ等の群落があり、小さな滝や苔むした清流、咲き誇る山野草をめでながら観察ができました。



#### ●受講者からの感想●

- 楽しい会になりました、元々、植物には興味がありましたが、詳しく調べて学ぶ機会がありませんでした。今後は、幅を広げて、もう少し掘り下げていこうと思いました。
- 貴重な時間を有意義に過ごすことができました。大変ユニークな企画で感心しました。
- お天気にもめぐまれ、友人とも楽しい観察会でした。このような機会がありましたら、是非また参加したい。



### 講座報告 子どもの人権講座

#### 「子どものSOSを受けとめて」 本館

この講座は、今年で9回目を迎えました。ありのままの子育て、発達障害、子どもの貧困、子どもの居場所等について取り上げながら、子どもの権利条約や小金井市子どもの人権条例について学んでいます。

昨年10月から市民の有志による準備会をスタートし、月1回のペースで講座のテーマ、内容等を検討しました。日々、家庭や学校などで子どもも大人も生きづらいと感じることが多い中、「皆が発信しているSOSに気づいて、それを受け止められることができたなら…」という準備会でのひと言が今回のテーマのきっかけとなりました。

今年は、6月5日(金)、11日(木)、21日(日)、25日(木)、7月2日(木)、10日(金)、の6回で開催し、公民館のほか、6月21日は第一小学校で開催しました。

子どもの自主性・主体性とわがままの違い、スクールカウンセラーとして関わった子どもたちが発したSOS、現役養護教諭の目から見た今どきの子どもたちの実態、子ども家庭支援センターと教育相談所の職員による市の相談窓口の紹介、中学校教諭、大学の講師の経験から社会の現状を通して見える子どもの貧困の実態、子どものときに川崎市の子どもの権利条例の策定に関わった経験を大人になった今どう感じているか等、どの講師からも現場での自身の経験や体験に基づいたお話をうかがうことができました。

全講座を一回から受講可としたため、各回で受講者数のばらつきはありましたが、30代、40代の子育て世代も多く参加、毎回熱心に講師の話に耳を傾け、質疑応答や意見交換も講座の時間いっぱい使って活発に行われました。



古紙配合再生紙を使用しています。