



# 小金井 2022.9/1 No.533 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。

## 公民館から広がる学びの場

公民館で開催する講座にどんなイメージがありますか？

市内5か所にある小金井市の公民館では、各館独自の特色あふれた講座を開催しています。

子ども向け体験、アカデミックな座学、音楽など芸術鑑賞、身体を動かすスポーツ講座、手芸やイラストを描く趣味を深める講座など、老若男女、市民の皆さんに向けての様々な講座があります。

そのほか公民館を飛び出し、市内外、他の施設などを利用して学びの場とする講座もあります。

今回は公民館貫井南分館が開催する、公民館から学びの場を拓いた講座を紹介します。

### 「楽しくトレッキング 都民の森～新緑編・檜原村」(実施5月27・31日 全2回)

1日目は座学、講師の持ち物などからトレッキングに必要なもの、心構えなどを学び、2回目のトレッキング



本番は皆さんしっかり準備し、東京都檜原村にある都立都民の森へ向かい、新緑の溢れる森で山の歩き方を実践しました。11月に紅葉編を開催予定。

### 「親子で社会科見学～笛木醤油と川越市立博物館」(実施8月24日 全1回)

毎年、夏休み企画として親子で学習できる場所へバス見学を行っています。昨年は、小金井市から排出される燃えるごみを追いかけて新設された浅川清流環境組合(日野市)を訪ねました。

今年度は、私たちが普段使っている醤油がどうやってできるのか、埼玉県の醤油蔵を見学。また、江戸の流通を支え、物資の集散地として繁栄した川越の歴史を川越市立博物館で学びます。

### 実践で学ぶ、本気の筋トレ講座

#### 「ボディメイク教室」

(実施6月16日～7月28日 全7回)

小金井市と総合学院テクノスカレッジの包括的連携協力に関する協定を活用し、東京工学院専門学校のトレーニング室を会場として、



公民館にはないトレーニング器具を使った夜間講座を実施しました。

筋トレ器具を使ったことがない筋トレ初心者がほとんどの受講生でしたが、現役フ

ィジーク選手で東京ボディビル・フィットネス連盟常任理事の鈴木徳年さんに講師をお願いし、座学では運動生理学から筋トレメニューの作り方など、実践では自重トレーニングと基本動作、トレーニング室ではマシン、ダンベル、バーベルを使った基本動作の実技を行いました。

トレーニング室では、専門学校のトレーニング指導を学ぶ生徒も参加し、指導について実践的に人との関わりを持つことができたようです。

### 令和4年度 貫井南分館が開催予定の野外学習講座

●歩く力を高める●「ノルディック・ウォークを始めよう」(全1回)

10月開催予定(市報10月1日号掲載予定)

都立武蔵野公園を会場に、ストックを使った安全な歩き方を学びます。

●仲間と共に森林で深呼吸●「楽しくトレッキング 都民の森～紅葉編・檜原村」(全2回)

11月開催予定(市報10月1日号掲載予定)

昨年度参加者から当日登るだけではなく登山や登山に関するアイテムの知識を深めたいという意見から今年度は2回講座として開催。公民館でトレッキングへの学びを深め、都民の森(東京都檜原村)を歩きます。

### 公民館講座開催時の新型コロナウイルス感染拡大への対策について

講座開催時は、検温・手指の消毒・マスクの着用、また参加定員の制限などを行っています。

ご協力とご理解をよろしくおねがいたします。

## 国際交流イベント

「激しく、楽しく、鮮やかなモンゴルの世界」

緑分館

知っているようで意外と知らない国「モンゴル」について、様々な角度からご紹介します。

回	とき	内容
1	10/8(土)	ヤギ的モンゴル人とヒツジ的日本人
2	10/10(月)	地政学で考えるモンゴルと日本
3	10/15(土)	草原から生まれたいのちの音楽
4	10/22(土)	パワフルでカラフルなモンゴルのアートシーン

※時間はいずれも午後2時～4時

**ところ** 公民館緑分館学習室A・B・C他  
**講師** 大西夏菜子さん(フリーランスライター)  
**対象** 市内在住・在勤・在学で全日程参加できる方  
**定員** 30人(多数抽選)  
**参加費** 無料  
**申込** 9月14日(水)(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、公民館緑分館「国際交流イベント」係へ。

## 成人学校

「多摩の縄文時代」

緑分館

縄文時代とはどのような時代だったのか、多摩地域、野川流域を中心に縄文人の暮らしや社会を考えます。

**とき** ①講義 10月19日、26日いずれも水曜日  
午後2時～4時

②野外研修 11月9日(水)  
午前8時30分～午後5時

**ところ** ①講義 公民館緑分館学習室A・B・C  
②野外研修 山梨県立考古博物館

**講師** 中山真治さん(日本考古学協会会員)

**対象** 市内在住、在勤、在学の方(全日参加できる方)

**定員** 20人(多数抽選)

**参加費** 220円(入館料)

**申込** 9月26日(月)(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、公民館緑分館「多摩の縄文時代」係へ。

## 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。

## 第27期公民館企画実行委員のひと言 任期:令和4年7月21日～令和6年7月20日 貫井南分館

※感染予防対策を行い、撮影時のみマスクを外して喋らず撮影しています



手前の列右から、今村・高橋・大野  
奥の列右から、齊藤・阿部・金ヶ江

### 貫井南分館企画実行委員 阿部光子

3期目を迎えました。1・2期の4年間は、半分以上が新型コロナの影響で思うように企画の実施ができず、とても残念な時もありました。そんな中、終わりの見えない状況下関係者方のアイデアで良い企画が実施されています。身近な施設として気軽に出向いてこられる、そんな場であることを願っております。

### 貫井南分館企画実行委員 今村誠

3期目になりました。貫井南センター所在の自治会関係者でもあります。自治会と公民館は地域密接な関係性があり、双方にとって有益な役割を自分が演じられれば良いと考えております。コロナ禍の現状につき、安全面に注意して、よりよいサービスを提供できればと思っております。

### 貫井南分館企画実行委員 大野芳輝

私は企画実行委員として実践していくにあたり、次の事を心がけていく所存です。1つ目は若い人達が気軽に参加し、公民館は人との出会いの場所でもあるということ。2つ目は、時々立ち寄ってくれる公民館のファンを増やしていくこと。3つ目は、興味を持っていただける企画提案を推進し、同期委員の皆様と一丸で展開をします。

### 貫井南分館企画実行委員 金ヶ江博紀

私は今回3期目となります。小倉生まれの小金井育ちですが、小金井に住んで64年余り。今期も、特に地域に根差した活動が進められるよう努力します。また、皆さまに喜んでいただける講座を企画し、楽しく学習する場を提供できるよう頑張りたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

### 貫井南分館企画実行委員 高橋陽子

いつの間にか企画実行委員になって4年も経ってしまいました。人と話をすることが減ってしまいけやき学級に来るのが楽しみですよと言って、ほとんど休まないで元気に参加してくださる受講生と一緒に、私も参加者の一人人になって、歌ったり、体操をしたり、楽しんでいます。

### 貫井南分館企画実行委員 齊藤美恵子

企画実行委員2期目を迎えました。前期は積極的に社会参加されている地域の皆様と一緒にたくさんのことを学びました。また公民館が地域に密着した身近な幅広い学びの場、交流の場となっていることも実感しました。

今期も楽しい魅力ある講座の企画運営のお手伝いができるよう努力して参りますのでよろしくお願いいたします。

**市民講座「東京国立博物館の150年  
～過去からの贈りものを未来へ～」 東分館**

東京国立博物館の歴史や約12万点の文化財の維持について、博物館職員の方にお話を伺います。

回	とき	内容
1	10/25 (火)	トーハク150年の歴史とコレクション 【講師】佐藤寛介さん(東京国立博物館 学芸研究部列品管理課登録室長)
2	11/8 (火)	未来へつなぐ、保存と修理の現場 【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)

※時間はいずれも午前10時～正午

**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** 24人(多数抽選) **参加費** 無料  
**申込** 10月1日(土)(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・性別・電話番号を明記し、公民館東分館「東京国立博物館」係へ。

**市民講座「男のための掃除道入門  
～お掃除への最初の一步～」 貫井南分館**

掃除の五大効果を講師からお聞きして、生きがいのある生活のためにご参加ください。

**とき** 10月8日(土)午前10時～正午  
**ところ** 公民館貫井南分館学習室A・B  
**講師** 白坂裕子さん(一般社団法人日本そうじ協会・掃除道認定講師)  
**対象** 市内在住・在勤・在学の方※女性も参加可能。  
**定員** 20人(申込順) **参加費** 無料  
**申込** 9月15日(木)午前9時から電話または、直接公民館貫井南分館へ。

**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** 9月15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** 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、メールまたは公民館貫井北分館窓口へ。

**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**

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** 9月5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。  
**問合せ先** 公民館貫井北分館(☎042-385-3401)

**市民講座「『自分は大丈夫』は通用しない!  
消費者トラブル・高齢者の  
ヒヤリ・ハット事故を防ぐ」 東分館**

誰にでも起こりうる消費者トラブルと、ヒヤリ・ハット事例を楽しく学びます。

**とき** 10月6日(木)午後2時～4時  
**ところ** 公民館東分館集会室A・B  
**講師** 早野木の実さん(小金井市消費生活相談員)  
**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** 9月5日(月)午前9時から電話、Eメール(件名に消費者トラブル係)または公民館東分館窓口へ。

**第35回 東センターまつり報告  
実施 7月9日(土)・10日(日)**

例年がない早い梅雨明けで、当日は猛暑を心配していましたが、幸いなことに穏やかな初夏の風の吹くなまつりはスタートできました。

今年は3密を避けるために、主催イベントを事前に開催しました。フルーツとアコーディオンのデュオ「風楽」による参加型のコンサートは大変好評で、皆が一体となって音楽を聴く楽しみを実感しました。

今回の参加団体は展示7団体(型絵染の作品、子どもの図画工作、ハワイアンキルト、絵手紙、ペーパークラフト、鉄道模型)、発表10団体(琉球舞踊、かつぼれ、インドネシア舞踊、ガムラン演奏、インドネシア楽器演奏、歌・三線、フラ、少年少女合唱、バンド演奏、楽器トリオ演奏)といずれも昨年の2倍になりました。






子どもたちの歌声に、大きな拍手が送られました

とはいえ、まつりを盛り上げる模擬店や洋菓子の販売は今年も中止。舞台部門の演技時間の短縮、展示部門では使用するパネル数を制限して感染予防に努めるなど、コロナ前に比べると依然として厳しい制約は続いています。そのような中でも、昨年同様に受付や消毒は参加団体が交代で行うなど、いまだかつてない状況のなか新しい形の絆が生まれました。

また入場前には検温や消毒など、観覧いただいた方々にもご協力いただき、無事に運営することができたことを心より感謝いたします。

今年は初参加の団体が4つあり、若い力はセンターまつりに新しい風を吹き込んでくれました。新旧の団体が、互いの活動を知るまたとない機会になり、なごやかな雰囲気の中、2日間のイベントは幕を閉じました。

## ◆小金井市各公民館 Twitterアカウント・問合先一覧◆

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

### サークル紹介 文芸サークル「点心会」 400字詰め原稿用紙4枚(1600文字)で、 小説を書いてみませんか。 貫井北分館

点心会は、小説の描き方を学ぶサークルです。  
上記の文字数で、毎月1編の小説を完成させることを目指しています。

小説の題名は、毎月、講師から指定されます。

因みに、6月のお題は「目が覚めたら、○○になっていた」ですが、あなたなら、どんな物語にしますか？

月2回の例会は、各自の作品を、講師が丁寧に添削していただき、充実した楽しい時間となっています。

みなさまのご参加、お待ちしております。

活動日時 月2回(原則第2、第4水曜日午後2時～6時)

ところ 公民館貫井北分館

講師 秋月達郎さん(作家)※主な著書「刀剣幻想曲」ほかは、市内の図書館で閲覧できます。

会費 1ヵ月 2,000円

問合先 090-9236-8663 (姥貝荘一)

### ごみ減量大作戦!! 公民館 DE リサイクル

公民館では、小金井市のリサイクル事業の一環として拠点回収を行っています。ご協力をよろしくお願いいたします。

#### 公民館 回収取り扱い一覧

	本館	貫井南分館	東分館	緑分館	貫井北分館
食品トレイ	○	○	○	○	△
ペットボトル	○	○	○	○	×
紙パック	△	△	○	○	△
難再生紙古紙	△	△	△	△	△
ペットボトルキャップ	○	△	△	△	△
生ごみ乾燥物	△	△	△	△	△

※○印：終日回収実施 ×印：回収していない  
△印：室内で回収実施の為休館日・閉館後は回収不可

#### 難再生紙・古紙のリサイクル方法

各公民館施設に設置された緑のボックスにごみカレンダーの分別と回収ボックスの投入上の注意に従い投入してください。その他の家庭ごみに分類されるものは回収していません。



#### 【投入できるもの(例)】

●感熱紙(レシート・FAX用紙など) ●写真 ●紙製卵ケース ●紙製緩衝材(成形されているもの) ●カーボン紙、ノーカーボン紙 ●防水加工のされた紙(紙カップ、紙皿、ビールの包み紙、紙製ヨーグルト容器等) ●アルミ付き紙パック ※汚れていないもの

#### 【投入できないもの(例)】

●ぎつがみ、段ボール、本・雑誌・新聞紙、シュレッダー紙など通常の古紙 ●汚れている紙 ●洗剤や石鹼の空き箱などにおいのついている紙 ●特殊な紙・その他 ●捺染紙(アイロンプリント紙、昇華転写紙) ●クッキングシート、トレーシングペーパー、点字用紙(感熱性発泡紙)、紙ガムテープなど

古紙配合再生紙を使用しています。

### ITサポートセンター パソコン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



とき・ところ 第1・3・5週の水曜日 貫井南分館  
第2・4週の水曜日 本館  
いずれも午後1時～3時

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の皆さん

注意事項 都合により、開催を中止する場合があります。  
事前にお問い合わせください。

問合先 公民館本館(☎042-383-1184)