

会 議 録

会 議 名	第 2 6 期小金井市公民館企画実行委員の会議 第 2 0 回		
事 務 局	公民館貫井南分館		
開 催 日 時	令和 4 年 3 月 1 日 (火) 午前 9 時 3 0 分～ 1 1 時		
開 催 場 所	公民館貫井南分館学習室 B		
出 席 委 員	阿部光子委員、今村誠委員、大野芳輝委員 齊藤美恵子委員、高橋陽子委員		
欠 席 委 員	金ヶ江博紀委員		
事 務 局 員	松本浩明主任、伊藤修主事、永嶋汐美		
傍 聴 の 可 否	可	傍聴者 数	なし
傍聴不可・一部 不可の場合は、 その理由			
会 議 次 第	<p>1 令和 4 年度の講座について</p> <p>2 各講座の報告と計画 〔計画〕成人学校「革を裁断、縫製 レザークラフト体験 眼鏡ケース製作」、音楽鑑賞のつどい「東京学芸大学ウインドアンサンブル」 〔令和 4 年度〕高齢者学級「けやき学級」、第 3 8 回貫井南センターまつり、成人学校「楽しくトレッキングー都民の森・新緑編」</p> <p>3 その他 市民がつくる自主講座の募集開始について</p> <p>次回の日程 令和 4 年 4 月 5 日 (火) 午前 9 時 3 0 分～ 公民館貫井南分館学習室 B</p>		

審議経過（主な発言要旨等）

1 令和4年度の講座について

成人学校19回枠のうち、定番企画の「楽しくトレッキング」を5月下旬に新緑編とし、11月上旬に予定し、ストックの使い方や山道での歩き方の講習を座学で事前に行う予定。「水引細工」は12月に正月をテーマに実施予定。新規のものとして（仮称）「ボディメイク教室」を6月から7月に全7回の夜間講座で実施予定。これについては、座学と実技で構成し実技は、前半を自重トレーニング、後半はマシン、フリーウエイト器具を使つての実技を想定、後半については近隣のテクノカレッジ専門学校のトレーニング室を借用できるか交渉中。講師に東京ボディビル・フィットネス連盟理事長に内諾を得ている状況。市民講座として検討していた「フィンランド紹介」関連で、フィンランド発祥の「ノルディックウオーキング」を成人学校で実施することを検討する。但し、来年度、総合型地域スポーツクラブNPO法人黄金井倶楽部事業（市からの委託事業）でも「ポールウオーキング」を年4回実施予定であり、黄金井倶楽部からは日程が重ならなければ大丈夫との連絡を受けているので、内容含め今後検討することとなる。「男のための掃除道入門」については今年度実施できなかったことで来年度は実施予定。「中秋の名月に飾ろう 正絹の兔飾り」は、9月初旬に実施予定。「ボーカル教室」はコロナ禍、マスク着用により声を出す機会が制限されていることから、少人数での歌でボイストレーニングとして企画検討を行う。第38回貫井南センターまつりの公民館イベントとして「マンドリン演奏」と計画する。市民講座では、「親子で社会科見学」は8月下旬、今年度から人物シリーズとして始まったもので、来年度は11月に「山本有三を知る」を実施予定。また、新規には「アンガーマネジメント」について実施を検討する。

2 各講座の報告と計画

【計 画】

○成人学校「革を裁断、縫製 レザークラフト体験 眼鏡ケース製作」

3月29日（火）に実施予定。応募は3月8日まで。応募状況は定員8人に対して現在9人の申し込みがあり抽選となる。申し込みは、はがきが無くメールでの申し込みのみとなっている。

○音楽感想のつどい「東京学芸大学ウインドアンサンブル」

3月26日（土）に実施予定の東京学芸大学ウインドアンサンブルは、コロナ禍で大学の課外活動制限から練習が不十分のため演奏ができず、代わりに急遽、アンサンブル小金井に承諾を得られたため、変更しての開催となる。使用楽器も楽曲も異なってくるが、変更の広報がホームページ、チラシのみとなるため申込時に変更事項を話すこととなる。

〔令和4年度〕

○高齢者学級「けやき学級」

1月6日（木）開催の高齢者学級担当者会議で東分館から出されていた名称変更については、くりのみ学級から「シニアカレッジ・くりのみ」に変更する。その他、初期高齢者が65歳であることと60歳代の参加年齢が過去、65歳以上であることから高齢者学級参加対象年齢を65歳以上に変更となる。10月26日に実施予定の野外学習「猿島&ドブ板通」について、昼食をリニューアルオープンが遅れている、よこすかポートマーケットでとれるのであれば、ドブ板通りを止めて、昼食後に海上自衛隊艦艇見学を行うことを検討する。

○第38回貫井南センターまつり

公民館イベントのマンドリン演奏は、小金井マンドリンクラブに内諾は得ている。

○成人学校「楽しくトレッキングー都民の森・新緑編」

5月31日実施予定の新緑編は、事前学習として座学で5月27日に実施予定。これは前回実施でのアンケートの中で事前に歩き方、ポール（杖）の使い方のレクチャーがあればとの意見から実施してみることとなった。内容については、3月4日（金）に講師含め打ち合わせを行う。

3 その他

- ・市民がつくる自主講座の募集開始について

次回の日程（予定）4月5日（火）午前9時30分～ 貫井南分館学習室B

令和4年度 公民館貫井南分館講座予定一覧

R4.3.1現在

	講座名	開催日	開催時間	実踏日	担当職員	担当企画実行委員	市報	月刊こうみんかん	広報掲示板	備考
成人学校 (全19回) 2/22(火)現在 16回ほぼ決定	楽しくトレッキング 「都民の森～新緑編・檜原村」	5/20(金)事前学習 5/24(火)実施	午前10時～正午 午前10時～午後5時	5/17 (火)	伊藤・松本	齊藤	5/1号	5月号		2回
	楽しくトレッキング 「都民の森～紅葉編・檜原村」	11/4(金)事前学習 11/8(火)実施	午前10時～正午 午前10時～午後5時	—	伊藤・松本	齊藤	10/15号	10月号		2回
	水引細工で彩る (仮称)正月飾り	12/2(金)or12/10日(土)	午前10時～正午	—	永嶋	阿部	11/15号	11月号		1回
	ボディメイキング教室(7回)	6/16・/23・/30、7/7・/14・ /21・/28	午後7時～9時	—	松本		5/15号	5月号		7回
	ノルディックウォーキング入門	未定	午後1時～3時	—		金ヶ江	/号	9月号		2回
	男のための掃除道入門 「お掃除への最初の一歩 —掃除の五大効果とは」	未定	午前10時～正午	—	松本	金ヶ江				1回
	中秋の名月に飾ろう 正絹の兔飾り	9月10日(土)	午前10時～正午	—	永嶋	阿部	8/15号	8月号		1回
	ボーカル教室				松本					3回
	革を裁断、縫製 レザークラフト体験 メガネケース製作	未定	午前10～正午	—	永嶋	阿部、金ヶ江	11/15号	11月号		1回
センターまつり 5/14(土)・/15(日)	マンドリン演奏	5月14日(土)	午前10時～11時30分	—	松本		5/1号	5月号		1回
音楽鑑賞のつどい	スプリングコンサート	3月12日(日)	午後1時開場 午後1時30分～午後2時30分	—	伊藤		3/1号	3月号		1回
市民講座 (全6回)	親子で社会科見学	8月24日(水)		7/15 (金)	伊藤	高橋	7/15号	7月号		無料
	山本有三を知る	11/17(木)・/24(木)	午前10～正午	—	松本	金ヶ江	11/1号	11月号		2回
	シニアのためのアンガーマネジメント	未定								1回
	親子向けアンガーマネジメント	未定								1回
高齢者学級	けやき学級	5/18(水)～11/9(水)	午前10時～正午	—	伊藤・松本	全員 (チーフ・金ヶ江)	4/15号	4月号		17回 (10回)
	猿島&ドブ板通り	10/26(水)	午前8時30分～午後5時	9/29 (水)	〃	全員 (チーフ・金ヶ江)	—	—		

企画案 成人学校（仮称）「ボディメイキング教室」全7回

目的 これから少し本格的にトレーニングしてみたいと思っている方に、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、ボディメイキングを行います。

日程・会場

6/16・/23・/30、7/7・/14・/21・/28 いずれも木曜日午後7時～8時30分
学習室 AB & テクノカレッジ専門学校様トレーニング室（調整中）

内容 ・体の部位と筋肉の特性

- ・筋トレとは 筋破壊と再生の仕組み
- ・筋トレに必要な栄養とサプリメント
- ・アミノ酸の話とプロテインの摂取方法
- ・筋トレ方法（自重、マシン、フリーウエイト）
- ・筋トレメニュー（全身と分割）
- ・筋トレメニュー（各部位）

} テクノカレッジ？

対象 高校生以上の市内在住者 10人（多数抽選）

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）

順天堂大学スポーツ健康科学部卒、筑波大学大学院修士課程体育研究科終了

2/9（水）☎問い合わせ

開催実績例：群馬県宮田村公民館 ☎0265-85-2314

R3.12/3、/10、/17、R4.1/7、/14、/21、/21、/28 金曜日の午後7時～8時（1h）

担当：公民館職員・春日（JBBFフィジーク選手）

講師 ^{そや} 征矢洋文さん（長野県ボディビル・フィットネス連盟理事長）ボディビル選手

チラシ有り

2/9☎問い合わせ

東京ボディビル・フィットネス連盟・鈴木徳年（赤羽トレーニングセンター代表）

元教師：話と実技できないことはない。成人学校報酬的にもできる。

企画案をA4、1枚くらいにまとめ、後日、鈴木様へデータ送信する。

令和4年度 成人学校企画

(仮称) ポールウオーキング (ノルディックウオーキング) 教室

※資料によると、若干歩き方が違う。

ポールウオーキングの方が一般向け。

金ヶ江委員は「ノルディックウオーキング」で実施したい。

黄金井クラブへの委託事業 (生涯学習課スポーツ振興係)

開催日 5/10 (火)、9/14 (水)、11/10 (木)、3/3 (金)

毎回、市報で募集する。参加費有

講師 国分寺市スポーツ推進委員・岡本 (80歳くらい・女性)

総合体育館大体育室 (片面) で講習後に、小金井公園内を歩く。

総合型地域スポーツクラブ NPO 法人黄金井クラブ: 秋澤さん

懸念事項: 同じ生涯学習事業で企画が被ることが委託先の黄金井クラブに迷惑かけないか。

黄金井クラブ見解: 開催日が重ならないのであればOK

日本ノルディックウォーク協会 ☎03-6861-3605

東京都ノルディックウォーク協会 ☎042-458-8449

成人学校「ボーカル入門」企画案

目的：コロナ禍マスクをかけ、声を封じている時間が長くいつしか、声を出す力が弱っているかもしれません。声を出し歌にしてボイストレーニングを行うことでより、健康的に生活する糧とします。

〔経過〕

2/1（火）宮地楽器へ問合せ

要件：公民館講座への派遣もしくは、講師の紹介・派遣していただけるか。

ヴォーカル入門、リコーダー入門、ウクレレ入門

成人学校（仮称）ヴォーカル入門

2/7（月）宮地楽器講師管理・岩田様から連絡あり 042-383-5551

3か月程度の短期的なものであれば、但し、年齢層と童謡、カラオケ、発声で健康づくりなのか。どこに重きを持つかによって講師も変わってくる。

どこに重きを持つかは公民館で考えてもらいたい。

また、続けてこの先生に習いたいとなれば宮地楽器へ。であれば双方ウインウインの関係になる。

〔結果〕

力量が個々人でレベル差があり難しい。

ボイストレーニング（ボイトレ専門校）

ボーカル教室 Smily 042-312-2448 国分寺市南町 3-28-7

どこに重きを置くか？

狙い：ボイストレーニング兼ね、個々人にあつたボーカル力を鍛える。

令和4年度市民講座企画案

「フィンランド紹介」企画が実施不可能となった。

金ヶ江委員企画案

世界一幸せな国、個々人の生き方・考え方が尊重される国、フィンランドの魅力を学習（座学&フィンランド大使館）する。

講師：坂根シルックさん（東京農工大学准教授） → 九州ルーテル学院大学准教授（熊本）

フィンランド紹介の他に、関連したもので「ノルディックウオーキング」は、成人学校で別物として、実施したい。

新案「アンガーマネジメント」

アンガーマネジメントは1970年代にアメリカで生まれた心理トレーニングです。講座では知識を学ぶだけでなく、怒りの感情と上手く付き合うための具体的なトレーニング方法を身に付けます。

次の方におススメの講座だそうです。

- ・イライラ、怒りをコントロールする方法を学びたい。
- ・毎日のイライラから解放されたい。
- ・自分を責めずに上手に怒れるようになりたい。
- ・家族や職場の人間関係を良好にしたい。 など

講師：安藤生奈 武蔵野市在住（以前小金井市在住）

※2/21に電話して、2/24に安藤さんから連絡あり。是非やりたいとのことでした。

●貴井南分館主催 成人学校「楽しくトレッキング～都民の森新緑編～」(案)

- 1 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。
- 2 日時 第1回 令和4年5月20日(金)(事前学習)
午前10時から正午まで
第2回 令和4年5月24日(火)(トレッキング)
午前8時から午後5時
- 3 場所 第1回 公民館貴井南分館 学習室A・B
第2回 都民の森(西多摩郡檜原村数馬7146)
- 4 募集方法 市報5月1日号、月刊こうみんかん5月号、ポスター、チラシ、市ホームページ、市ツイッター
- 5 募集人数 10人
- 5 応募方法 令和4年5月10日(火)(必着)までに往復ハガキで申し込み
- 6 対象 市内在住・在学・在勤の18歳以上で、2時間以上山道を歩ける方。2日間共に参加できる方。
- 7 参加費 無料
- 8 交通手段 市契約マイクロバス
- 9 参加者 楽しくトレッキング申込者10人
担当職員 伊藤、松本
企画実行委員 齊藤美恵子
講師 越前屋 博(北多摩山の会会員)
合計 14人

● 貴井南分館主催 音楽鑑賞のつどい「スプリングコンサート」中止について

- 1 実施日時 令和4年3月26日（土）
午後1時半から午後2時半
- 2 場 所 公民館貴井南分館 学習室A・B
- 3 演 奏 者 東京学芸大学・ウインドアンサンブル
- 4 曲 目 炎（ほむら）、ルパン三世のテーマ
宝島、銀河鉄道999 他（予定）
- 5 担当職員 伊藤
企画実行委員 今村 誠、高橋 陽子
- 6 経 過 2月22日（火）にウインドアンサンブルの川崎さんから連絡があった。内容は「スプリングコンサートの延期について」で、まん防期間の延長で課外活動禁止期間も延長となり十分な練習時間が確保できないこと、大学内でも学生の感染者が増加傾向なこと等が重なりウインドアンサンブル内部で話し合いを持った。その結果、コンサートを延期する方向で意見がまとまった。

代替案

● 貴井南分館主催 音楽鑑賞のつどい「スプリングコンサート」（仮）

- 1 実施日時 令和4年3月26日（土）
午後2時から午後3時
 - 2 場 所 公民館貴井南分館 学習室A・B
 - 3 演 奏 者 アンサンブル小金井
 - 4 曲 目 未定
 - 5 担当職員 伊藤
企画実行委員 今村 誠、高橋 陽子
- ※ 内容については、本日午後アンサンブル小金井と打ち合わせを行う。

2022(R4年)企画実行委員日程表 3月

作成日2022/2/5(修正)

日	曜	講座及びタイトル	集合時間	開催時間	企画委担当者	備考	
1	火	企画実行委員の会議 「アンサンブル小金井」代表:池本さんと打合せ	9:30 PM	9:30	全員 欠:金ヶ江	休館日 学習室B	
2	水						
3	木						
4	金	成人学校「楽しくトレッキング」打合せ	13:30	13:30	齊藤	ITルーム	
5	土						
6	日						
7	月						
8	火						
9	水	レーザークラフト体験 抽選	10:00	10:00	阿部・金ヶ江	事務室	
10	木						
11	金						
12	土						
13	日						
14	月						
15	火	第38回貫井南センターまつり準備会①	13:30	13:30	欠:阿部	休館日	
16	水						
17	木						
18	金						
19	土						
20	日	市民講座 「野外活動体験から防災・環境知識を楽しく学ぶ」 ①	9:30	10:00	大野・高橋	学習室AB	
21	月・祝						
22	火						
23	水						
24	木						
25	金						
26	土	音楽鑑賞のつどい「アンサンブル小金井」	12:30	13:30	全員	13:00開場 学習室AB	
27	日	市民講座 「野外活動体験から防災・環境知識を楽しく学ぶ」 ①	9:30	10:00	大野・高橋	学習室AB&中庭	
28	月						
29	火	成人学校「レーザークラフト体験 眼鏡ケース製作」	9:30	10:00	阿部・(金ヶ江)	学習室A	
30	水						
31	木						
記事		音楽鑑賞のつどい「東京学芸大学ウインドアンサンブル」→「アンサンブル小金井」変更					

2022(R4年)企画実行委員日程表 4月

作成日2022/3/1(予定)

日	曜	講座及びタイトル	集合時間	開催時間	企実委担当者	備考
1	金					
2	土					
3	日					
4	月					
5	火	企画実行委員の会議	9:30	9:30	全員	休館日 学習室B
6	水					
7	木					
8	金					
9	土					
10	日					
11	月					
12	火					
13	水					
14	木					
15	金					
16	土					
17	日					
18	月					
19	火	第38回貫井南センターまつり準備会②	13:30	13:30		休館日
20	水					
21	木					
22	金					
23	土					
24	日					
25	月					
26	火					
27	水					
28	木					
29	金					昭和の日
30	土					
記事						