



小金井 2022.12/1 No.536 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

小金井市HPにて
カラー版月刊こうみんかんを掲載中



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。

新米ママたちの集いの場「ひがし赤ちゃんCafe」開催報告

今年で3期目となる「ひがし赤ちゃんCafe」は、第1子が1歳未満のお子さんを持つ、保護者のための連続講座です。初めての子育ては不安や戸惑いの連続ですが、同じ立場の親子が集まって楽しい時間を共有することで、日々の育児がより充実することを目指しています。今年も8組の親子が参加しました。

ママたちがリラックスして参加できるのも、企画実行委員のサポートがあってのことです。赤ちゃんCafe第1期生が、今期から公民館企画実行委員として活躍するなど、地域での好循環が生まれています。

●第1回 7月7日 七夕の日にCafeオープン!

初回はオリエンテーションと自己紹介のあと、図書館東分室の職員による図書館案内と、赤ちゃんのための絵本の読み聞かせを行いました。出産後はお子さんと外出できる場所が限られるため、久しぶりのお出かけの方も多かったようです。

●第2回 7月21日やさしくて美味しい離乳食

ママたちの最大の心配と関心事項は、赤ちゃんの食事です。前回のアンケートで希望の多かった離乳食について学習しました。栄養士の野村泉さんに、手軽で美味しい出汁の取り方と、簡単アレンジレシピを教えてくださいました。

●第3回 9月15日

赤ちゃんを守るアウトドア流防災術

赤ちゃんのいる家庭では、さらにどのような準備が必要なのか、アウトドア防災ガイドの、あんどうりすさんをお招きして最新の防災情報を学習しました。特に重要な備えは非常用トイレ。ひとたびトイレが使えなくなると衛生状態が悪化し、健康にも悪影響を及ぼします。備蓄は家族の人数×5回×7日がひとつの目安です。

●第4回 10月6日

赤ちゃんのための手作りおもちゃ

保育士の松山映都子さんには、針を使わない簡単おもちゃ作りを教えてくださいました。ママたちが安心して作品づくりに集中できるよう、スタッフが連携して赤ちゃんを見守りました。



パーツ選びが楽しいものづくり



体の凝りをほぐして、正しい姿勢をキープするコンディショニングヨガ



出汁の旨みで簡単離乳食



●第5回 10月20日

コンディショニングヨガで気分転換

健康運動指導士の竹内恵津子さんの指導で、体の張りをほぐして良い汗をかきました。毎日の抱っこやおんぶで凝り固まった肩も、ヨガでスッキリしました!

●第6回 12月1日 赤ちゃんの応急救護と懇親会

最終回では小金井消防署の職員から、赤ちゃんの「もしも」に備えて応急救護を学ぶ予定です。

講座をきっかけに、子育て世代の地域でのつながりが生まれよう、様々な情報を提供していきたいと思っています。

1期生が、現在は
公民館企画実行委員として活躍中
市報を見て初めて講座に参加し、地域の繋がりが広がりました。第一子という共通点・連続講座、その後のサークル作り等までご配慮下さったスタッフの方々にとっても感謝しています。今度は、サポートする立場で見守りたいと思っています。
(公民館東分館企画実行委員 宮國 愛里)

成人教育事業 成人学校 人権教育講座

「災厄をしなやかに生きる
～文学の想像力～」 貫井北分館

コロナ禍など感染症や震災などの状況でもしなやかに生き抜くために、また誰もが個人として尊重され平等で、一人ひとりが輝く生き方について、文学作品から考えます。

| 回 | とき | 内容 |
|---|---------|---------------------------------|
| 1 | 1/22(日) | 震災と文学 ～村上春樹と川上弘美～ |
| 2 | 1/29(日) | パンデミック(感染症)と文学 ～カミュ『ペスト』を読む～ |

※時間はいずれも午後2時～4時

ところ 公民館貫井北分館学習室A・B
 講師 千田洋幸さん(東京学芸大学教授)
 対象 市内在住・在勤・在学の方
 定員 20人(申込順)
 その他 保育あり(概ね2歳以上10人まで。要事前申込)
 参加費 無料
 申込 12月15日(木)午前9時から電話、Eメールまたは公民館貫井北分館窓口へ。



市民講座 「車いす体験と、『だれでもトイレ報告書』から考える共生社会」 東分館

車いすの使い方や、乗る側の方の気持ちを体験すると共に、「だれでもトイレ報告書」について知ることで、だれもが暮らしやすい共生社会への理解を深める講座です。

| 回 | とき | 内容 / 講師 |
|---|-------------|---|
| 1 | 1/20 (金) | 車いす体験から考えるバリアフリー社会～ 介助する側と、される側への理解～ 講師 山崎舞佳さん (公益財団法人 日本ケアフィット共育機構) |
| 3 | 1/27 (金) | 「だれでもトイレ報告書」から始まる、市民協働の取り組み 講師 加賀谷公一さん (NPO法人シニアSOHO小金井 元理事) |

※時間はいずれも午後2時～4時

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 12人(申込順)
 参加費 無料
 申込 12月15日(木)午前9時から電話、Eメールまたは公民館東分館窓口へ。

青年教育事業 青少年教育講座 若者による自主講座

「森とクリスマス
～クリスマスリースを作ろう～」 貫井北分館

間伐材を使ってクリスマスリースの土台に装飾をし、自分だけのオリジナルのクリスマスリースを作ります。

とき 12月17日(土) 午後2時～4時
 ところ 公民館貫井北分館創作室
 講師 宮村連理さん
(東京学芸大学附属小金井中学校教諭)
 対象 市内在住・在学の小学生
 定員 12人(多数抽選)
 参加費 100円(材料費)
 申込 12月5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)・学年・電話番号を明記し、公民館貫井北分館「クリスマスリース」係へ。



子ども体験講座 「プロマジシャンが教える親子で楽しむマジック教室」 緑分館

プロのマジシャンに教わって、家族みんなでマジシャンになろう!

とき 1月15日(日)
 午前10時～正午(小学校1年生～3年生)
 午後2時～4時(小学校4年生～6年生)
 ※午前と午後では講座の内容が変わります。
 ところ 公民館緑分館学習室A・B・C
 講師 ノーヴ・ハッセル・アベさん(マジシャン)
 対象 市内在住・在勤・在学の小学生とその保護者
 定員 各回10組(20人)(多数抽選)
 参加費 1,000円(マジック道具代)
 その他 保育あり(概ね2歳以上・要事前申込)
 申込 12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・子どもと保護者の氏名(ふりがな)・子どもの学年と保護者の年齢・電話番号・保育の有無を明記し、公民館緑分館「子ども体験講座」係へ。



令和5年度 高齢者学級 「シニアカレッジ・くりのみ」準備会 東分館

東分館で開催する高齢者学級「シニアカレッジ・くりのみ」の企画について、意見交換を行います。

とき 12月13日(火) 午前10時～11時
 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
 申込 当日直接会場へお越しください。

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。

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

認知症カフェは、おしゃべり、麻雀、囲碁などを楽しみ、情報交換をする場です。

とき 12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。
問合先 公民館貫井北分館(☎042-385-3401)



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
緑分館

公民館の行う各種事業の専門的な事項を調査研究、企画実施するに当たり、市民からの声を事業に反映させるために企画実行委員制度があります。

緑分館企画実行委員 赤尾八朗

二期目に入りました。過去二年間の経験、反省を活かして、地域の皆様に喜んでいただけるような魅力ある企画を企画実行委員の皆様と力を合わせて提案していきたいと考えております。私自身の学びの場でもあります。地域の皆様と会場でお目にかかれる日を楽しみにしております。

緑分館企画実行委員 東弥司良

企画実行委員を拝命して三期目となりました。公民館は、幼児から高齢者まで、誰でも気軽に立ち寄り、楽しく集える場所です。市民の皆さまに喜んで戴ける催しを、月一回の定例会と職員との随時打ち合わせで企画、運営して参りたいと考えますのでよろしくお願い致します。

緑分館企画実行委員 大蔵芳夫

二期目となりますが、緑分館は、スタッフの皆さんがチームワークも良く熱心で、我々企画実行委員の意見も反映してもらい、やりがいを感じています。

市民の皆さんが、益々利用、参加していただける公民館を目指して努力する所存です。

緑分館企画実行委員 宮本一

前期の活動は、コロナ禍での参加規制もありつつ、職員の皆さんも最大限努力され、私たちもなんとか役目を果たせたかなと思います。今期も、より多くの市民の皆さまが利用されるような企画運営に努めたいと考えています。

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 12月15日(木) 午前9時30分～午前11時30分
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、Eメールまたは公民館貫井北分館窓口(☎042-385-3401) ☒k020415@bz04.plala.or.jp)へ。

お知らせ

公共施設予約システムが新たに導入・更新されます

公民館・スポーツ施設の施設予約に利用している公共施設予約システムがリニューアルされます。

なお、すでに公民館・スポーツ施設の利用登録を行っている方は、新たな手続きは不要です。

利用開始 令和5年4月1日以降の施設利用から
 ※公民館・スポーツ施設の令和5年3月31日利用分までの施設予約は、現在利用している公共施設予約システムでの予約を行います。

詳しくは、小金井市HP、月刊こうみんかん1月号1面に掲載を予定しています。

※撮影時のみマスクを外して喋らずに撮影をしています。



緑分館企画実行委員 苅込美津代

企画実行委員として、職員と委員の皆様と協力して知恵を出し合い、市民の皆様一人ひとりに寄り添った、誰もが参加したくなるような情勢に見合った講座を企画し開催に向けて、微力ではございますが、努力していく所存でございます。皆様宜しくお願い致します。

緑分館企画実行委員 後藤愛子

今期、初就任です。たまたま手に取った月刊こうみんかんを読んで公民館に興味を持ちました。経験豊富な企画実行委員の方々と一緒に、子どもから大人まで幅広い年代の人が楽しく繋がれるような講座作りができればと考えています。よろしくお願い致します。

◆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

小金井市翁味会

小金井市翁味会おうみかいは昭和62年2月(1987年)創立35年になります。自立団体として設立した(男性だけの料理会)でレシピ作り、食材の買出し、調理・後片付け等『男子厨房に入るべし』を実践しています。

現在の会員数(令和4年4月時点)46名です、皆で調理すると不思議なことに、家で一人の調理よりも数倍楽しく無心でストレス解消になります。季節の食材を使った家庭向けレシピです。

日々の健全な生活の柱は(楽しい食事と明るい歓談)です、私達は次の点を決めました。

- 1、男性が積極的に料理の楽しみを身に着け
- 2、お互い常に周囲の人々の心身の健康に配慮して
- 3、親睦を深め明るい生活の向上に努める。

皆さん日々の精進で包丁捌き上々、楽しい調理会食となりました。コロナの外食自粛ムードのなか家庭で調理を試み面白いと興味を持った男性も多いことでしょう、一度翁味会に参加してみても如何でしょうか、仲間も増え楽しい時間となります。

活動日時：毎月原則土曜日 10時～13時

会場：緑分館 家事実習室

会費：6,000円/半年

問合先：担当・島田(090-7704-3932)



※個食・黙食にご協力いただいています。

第552回 市民映画会

「トムとジェリー アカデミー・コレクション」

(上映時間 108分)

監督 ジョセフ・バーベラ、ウィリアム・ハンナ、フレッド・クインビー

アメリカを代表するアニメ映画、猫のトムとネズミのジェリーの傑作シリーズ。「絶え間ない追いかけて編」など、アカデミー賞受賞またはノミネートされた全13話を上映します。

とき 12月17日(土)

①午前10時00分 ②午後2時00分

ところ 公民館貫井北分館学習室A・B

入場 無料

当日、直接会場で各回40人(先着順)

いずれも30分前開場

問合先 公民館本館(042-383-1184)

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、中止する場合があります。

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

インターネットやメールの使い方などパソコンについて色々とお答えします。



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)