くにたち公民館だより

第 779 号
2025年１月５日
（令和７年）

「くにたち公民館だより」
デジタルブック▶

〈特集：親子講座案内〉

思いきり遊ぶ子どもとともに親も学べる講座です！

忍者になりきり！

発行　迎春
国立市公民館
〒186-0004
国立市中1-15-1
TEL 042-572-5141
FAX 042-573-0480
休館日：毎週月曜日

２００６（平成18）年に「子どもの世界　親の世界」と題して始まり、毎回好評の親子講座「親子で遊ぼう・考えよう」。親子でいろいろなことを体験する講座で、現在は二ヶ月に一回のペースで開催しています。

大量の新聞紙で作った大きなドームで遊んだり、三千個ほどの紙コップを会場いっぱいに広げて秘密基地を作ったり……。家ではなかなかできないようなことを子どもたちは体験することができます。

遊ぶだけでなく、子どもたちの学びになるような、工夫もあります。大きな新聞紙ドームを膨らませたときは「これは風力というんだよ」と説明をし、目で見て感じてもらいます。紙コップで思いきり遊ぶときは、「紙コップを踏まない、投げないを守ってね」と、皆が楽しく遊べるようにルールを設けます。

参加者の方からは、「声をかけてあげなくても、自ら進んでアイデアを出して遊んでいる子どもの姿が見られてよかった」「平日は仕事で遊んであげられないので、親子で遊び学べる機会があってよかった」といった声が寄せられており、保護者にとっても気づき、楽しみの場になっています。

本講座に参加して、子どもと一緒に体験しながら新しい発見をしてみませんか。

次回の「親子で遊ぼう・考えよう」は……

科学を使った忍術で忍者あそび

講　師　山田　修平
（NPO 法人東京学芸大こども未来研究所）

科学遊びと運動遊びを忍者の世界観で楽しみます。
静電気や磁石、紫外線など不思議な科学の力を使って忍者の修行をクリアしよう！

とき　**１月26日（日）** 第１回：朝10時～11時
第２回：昼11時15分～12時15分
ところ　公民館　地下ホール
持ち物　Ｔシャツ（かぶって頭巾にします。一人一枚お持ちください。）、飲み物
対象・定員　子ども（４歳から小学生）と保護者各回12組（家族単位です）
※応募者多数の場合抽選
申込先　１月15日（水）夜９時までの間に、ホームページより申込

第34期　公民館運営審議会答申

「公民館の運営や事業に『市民の声』を活かしていくための方法や工夫について」の紹介と〈社会教育学習会〉のご案内

今回は、第34期（2022年11月～2024年10月）公民館運営審議会が、2024（令和６）年10月に公民館長へ提出した答申の内容をご紹介します。

併せて２月14日に開催する本答申をテーマにした社会教育学習会をご案内します。

■答申の背景

公民館では、公民館運営審議会（以下、公運審）の委員15人が毎月定例会を開催し、公民館の事業などについて調査・審議するとともに、公民館長の諮問機関として諮問を受けて答申を作成したり、市民の意見を届けたりしています。

第34期（２０２２年11月～２０２４年10月）の公運審は、公民館長より「公民館の運営や事業に『市民の声』を活かしていくための方法や工夫について」、２０２２年６月に諮問を受けました。諮問理由には、「公民館の施設運営や事業立案にあたり、『市民の声』を幅広く聴き、多様な手段で意見交換などの対話を積み重ね、市民の生活の充実に資する学びの場を保障し続けることは、公民館の基本課題」であり、国立市公民館では、「開館以来『民主的な運営を図る』（公民館条例第５条）ことを目的に公民館運営審議会を常設し、他市と比較しても活発な活動を展開してきた歴史がある」と述べています。

他方、「公運審委員のみで多様な『市民の声』を拾い上げ、それらを公民館運営に活かしていくには限界がある」とも指摘しており、「今日、一層公民館の運営に多様な『市民の声』を活かすために考えるべき事柄」の検討を公運審に求めています。

■答申の検討経過

こうした諮問を受けて、公運審では、「市民の声」という時の「市民とは誰なのか」、あるいは「公民館はなにを目指すのか」という前提について議論を重ねながら、現在公民館を利用する市民（主に講座参加者・施設利用者）と、今は公民館を利用していない市民、双方の「声」を聴き、運営に活かす方法や工夫を探ることを目指しました。

具体的には、講座参加者アンケートなど、既存の「市民の声」を聴く手段が充分に機能しているか検証する「アンケート班」と、公民館を積極的には利用していない市民から公民館に対する「声」を聴くために何が必要か検討するため、こちらから出向き話しを聴く「インタビュー班」に分かれ活動

↑答申本文等は公民館のホームページから読むことができます。希望者には答申冊子を無償頒布します。

〈社会教育学習会〉

みんなでつくる、みんなのための公民館
～「市民の声」をもっと届ける、活かすには？～
第34期公民館運営審議会答申報告会

一人ひとりの「市民の声」は、公民館に届いているでしょうか？公民館をまだ利用したことのない市民の声は、どうしたら聴くことができるのでしょうか？

いつでも誰にでも開かれた学びの場として、公民館が市民とともに歩み続けるため、さまざまな市民団体から選出された市民等から構成される公民館運営審議会では、答申「公民館の運営や事業に『市民の声』を活かしていくための方法や工夫について」をまとめました。

今回は、この答申概要の報告と、答申作成にあたりインタビューに答えてくれた方をゲストに、改めて公民館への思いや期待、答申の受け止めについてお話いただきます。参加者みんなで自由に語る意見交換も行いますので、ぜひお気軽にご参加ください。

報　　告　木島　香織（第34期公運審委員長）ほか
助 言 者　青山　鉄兵（第34期公運審委員、文教大学）
コーディネーター　長澤　成次
（第34期公運委員、千葉大学名誉教授）

と　き　２月14日（金）夜７時～９時
ところ　公民館　地下ホール
定　員　40名（申込先着順）
申込先　１月９日（木）朝９時～
電話またはホームページから申込

※この学習会は公民館運営審議会との共同企画です。

してきました。

これまでの「市民の声」を聴く取り組みの検証では、過去の公運審や公民館だより編集研究委員会といった市民参加制度の仕組みの意義や成果を確認しつつ、講座アンケートなどの課題整理を行いました。

これまで日常生活で公民館と関わりのない市民の「声」を聴く、インタビューの試行では、年齢層・性別・居住地域・公民館との関係の深さなどの属性が偏らないように考慮して、計12人の話を伺いました。このインタビューを通じて、市民の生活のなかにある諸課題と学習の関係、また公民館の情報発信の課題などが浮かびあがりました。

■「市民の声」を活かす提案

こうした答申の検討経過を踏まえ、「市民の声」を活かす次の5つの提案を行いました。

1．公民館と市民をつなぐ「広報」の多様化

より多くの「市民の声」を聴くためには、公民館の活動の情報が市民に届く必要があるため、「公民館だより」に加えて、広報のデジタル化、SNS等を活用して、公民館を利用していない市民への遡及の工夫を指摘しました。

2．講座参加者アンケートの工夫

講座アンケートでは、自由記述中心のアンケートだけではなく、選択肢による回答項目を増やすなどの提案を行いました。

3．「ふりかえる会」の開催方法の検討

過去に試行実施された「公民館活動をふりかえる会」は対話の場として有効だったため、負担を増やさずに継続できる実施方法の検討を求めました。

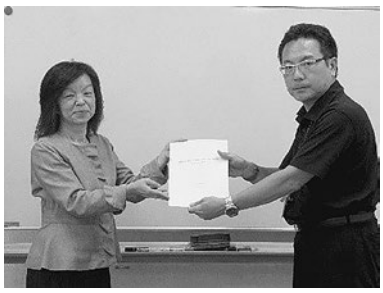
4．様々な主体との学びを深める連携

市民の生活課題に寄り添った事業の展開に向けて、福祉機関や学校などをはじめ、より多様な主体との積極的な連携の提案をしました。

5．職員と市民による対話的な関係づくり

なによりも、「市民の声」を聴くために、職員と市民の対話を促進する場づくりや関係構築の重要性を強調しました。

ぜひ答申本文もご覧ください。



答申を提出しました。
（左：木島委員長、右：清水館長）

第34期公運審委員15名

公民館運営審議会報告

12月10日（火）第35期第2回定例会を開催。委員14名、館長、職員4名出席。傍聴人2名。

前回議事録確認 議事録修正あり。

報告事項

公民館だより編集研究委員会、社会教育委員の会、東京都公民館連絡協議会、社会教育学習会担当委員より報告。

東京都公民館連絡協議会より2月8日開催の第61回東京都公民館研究大会の案内。委員の出欠を確認。社会教育学習会担当委員より、検討中の次回学習会の内容を紹介。

（※詳細は右記案内を参照のこと）

委員研修

最初に事務局より、公民館・公運審に関連する法令を説明。次に、学識の長澤成次委員（千葉大学名誉教授）より「公民館運営審議会の歴史と課題」についてのお話。事務局に加え、研修として職員2名も参加。

審議事項

○議事録の取り扱いについて。今後は要旨をホームページに掲載することを確認した。

○次回は学識の田中雅文委員（日本女子大学名誉教授）のお話による委員研修とすることを確認した。

次回1月14日（火）夜7時15分から講座室。傍聴歓迎。

（野口）

喫茶わいがや（障害をこえてともに自立する会）
令和６年度国立市市民表彰を受賞しました！

国立市では、永年にわたり市政の振興や市民の福祉向上のために、ボランティアで貢献されてきた方の表彰を行っています。

市民祭（令和６年11月４日）の表彰式で受賞する、現会長の直江教明さん

「しょうがいしゃの社会参加の促進としょうがいへの理解啓発の向上に貢献された功績」として、公民館１階で営業する喫茶わいがやの運営母体である市民団体「障害をこえてともに自立する会」が、令和６年度の国立市市民表彰を受賞しました。

しょうがいのある・ないに関わらず、地域でともに楽しみながら学びあおうと喫茶活動を続けて44年。これからも公民館で「わいわいがやがや」喫茶店を運営していきますので、オープン日のスケジュールをご確認の上、ぜひいらしてください。

オープン日はこちらのSNSで↑

同じく市民表彰を受賞した創設期スタッフの北島多佳子さん（左前列）と、わいがやや公民館のしょうがいしゃ青年教室の仲間たちで記念撮影。

〈第19期「公民館だより編集研究委員会」から〉

学ぶ魅力　伝える「だより」に

国立市公民館が毎月発行する「公民館だより」。もっと市民に親しまれるものにするために、との目的で、市民ボランティアなどによる「公民館だより編集研究委員会」が生まれてから約40年が経ちます。第19期の編集研究委員が任期を終えるにあたり、委員全員による座談会を開き、この２年間を振り返りました。

「だより」で見つけた国立らしさ

この2年、編集研究委員として「公民館だより」（以下「だより」）の編集で公民館に関わったことで、発見が多々ありました。「だより」の特徴について語り、「サークル訪問」の取材や執筆の話をしているうちに、自分たちが参加した講座の話になりました。改めて気づかされたのは、そこにあるいわゆる「国立らしさ」でした。

「『だより』は読み物として中身が濃いと思います。講座の参加者の感想を通して、学びの追体験ができる。参加した人にとってみれば振り返りになるし、参加してない人にとってみれば、新しい発見になったりする。単なる情報を伝えるだけではなく、しっかりと学びを市民に伝えるものになっています」

「公民館の職員の企画力というか、モチベーションで講座は支えられていることがわかりました。また『サークル訪問』の取材で地域の学びや居場所づくりに熱心に取り組んでいる多くの皆さんに出会えたと思います」

「憲法とか、人権の問題とか、突っ込んだ議論ができるような講座がすごくあって、本当に国立市公民館ならではだなあと、思っています。講座からサークルができて、それが脈々と続いていたりする。職員が、自分が担当した講座をもとに立ち上げを提案してできたサークルがあるなど、情熱が他とは違うと思っています」

「『だより』の全戸配布。自治体によっては市（区）報が全戸配布じゃないところがあるっていうのでびっくりしました」

「さまざまなテーマの講座があり、講師も充実している。市民の参加の熱意も高いと思います。いろんな関わり方で、市民が公民館を作っていると改めて感じました」

「この2年間で一番感じたのは、やっぱり新型コロナのことです。部屋の人数が制限されていましたが、撤廃され、また多くの人が参加できるようになった。コロナ期に講座のオンライン化が一気に進み、対面と並行でできるようになりました」

「他の委員から、こんな講座に参加したっていう新しい情報を聞くと、市民に影響をたくさん与えている活動だなとわかってきました。国立は街並みがきれいだとか落ち着いた街だとか言われますが、本当はそういう隠れたすてきなところがあるのを知ってもらって、多くの人に参加してもらえるといい」

「編集研（月1回の編集委員による定例会）で印象に残ったのは、言葉へのこだわりです。関東大震災の記事で、朝鮮人虐殺のことを『追い詰められた』っていう表現はどうなのかとか、『紐解く』とあるのは（本来は）『繙く』だからひらがなにした方がよかった、といった指摘がありました」

「用語のことでいえば、『サークル訪問』の本文で、『着付け』というと女性、という先入観があって『お嬢さん』と気づかずに書いていた。男性でも成人式に振袖を着た人がいるっていう話を聞いて、気を付けたほうがいいなと思いました」

「ワークショップとか、みんなで話し合うような講座が増えています。聞きっ放しではなく、会話をすることで、定着していく」

「『70年前のナトコ映写機による映画上映会』（２０２４年８月）も、みんなで映写機を触ったりして、いつの間にか仲間意識が持てた。このような機会があればまた行きたいと思うようになります」

「『人権月間』企画（23年11月から）は、屠場（とじょう）見学だけではなく、映画『ある精肉店のはなし』があって、その後に皮革製品・皮のなめしについての講座があった。見学に行く人はさらに事前学習会を受けた上で、現地に行く。短期間で今までにないような形で学べました」

「『フランス菓子の魅惑』（23年2月から3回）で、お菓子の歴史の話、そのあと実際にエコール辻

【公民館だより編集研究委員会】

「公民館だより」を「より市民に親しまれるものにするために意見を述べる」「より良くするために調査研究する」ことを目的に１９８６（昭和61）年に発足した。市民ボランティア５名、公民館運営審議会委員３名、公民館職員２名で構成される。月１回の編集研（定例会）で、既刊の「だより」に対して、紙面全般、公民館事業の取り上げ方などについて意見交換を行う。またコラム「サークル訪問」の取材、執筆も担当する。任期は２年。

東京（当時は国立市内にあったが現在は閉校）でお菓子を作りました。できたものも抜群においしく、満足度が高かった」

「硬軟取り混ぜて、人権の講座もあるし、地域の学校とコラボした講座もある」

「セミナーなどで知りたい情報だけを耳に入れることもできるけれど、公民館っていろんな人と話して、声や意見を知ることができる場じゃないですか。そうすると、自分の考えを問い直すプロセスが生まれる。それが大事なことかなと思いました」

「公民館がやる意味っていうのは、地域との関係の中で、どういう学びを作っていくかっていうことだと思うんです。市民の人のいろいろな話、考えを聞くことが、地域を作ることの一つになる。そういうところに公民館の役割があるのかと思います」

「『だより』で講座参加者の声を読むと興味をそそられ、次は参加したいと思うこともありました。それでもやはり公民館は、ちょっと堅苦しい、敷居が高いという印象を持たれるのも事実で、実際に足を運んでもらうには、どうしたらいいかが課題ですね」

「編集研は少人数で職員とひざを交えながら、市民としての意見や感想を話し合える場ということで、とても大切だと思いました。参加者の声などが書かれている『だより』をもとに、講座内容を話し合うのは自然な流れでした。編集研以外にも講座内容について意見交換する場があればとてもいいと思います」

「紙」も「デジタル」も　良さを活かして

月に1回、紙で発行される「だより」。新聞記事やニュースをネットのサイトや検索によってデジタル機器で読む、といったことが当たり前になってきている中で、「だより」が今後どうなっていくのか、どうあればいいのかを語り合いました。

「今までずっと紙ベースで作ってきたものを、ある日突然デジタルにしてしまうことは現実的でないと思います。将来的に『だより』は、SNS（ネット交流サービス）的なものにする手があるかもしれない。『サークル訪問』の縮刷版（集約版）をまた作ってもいいかも。こんなにたくさん活動している市民サークルがあるっていうことが、国立の一つの宝になっている」

「今はモノクロだがカラーページを増やし、ページ数を毎号8ページにできるといい」

「カラーだと写真がきれいだから引き込まれ、それで中のページも読んでみようとなる。できれば中のページもカラーになるといい」

「公民館のホームページが一新されたから、もう『だより』はネットに融合されていくのかと思った。だけど紙に残しておくと時代の空気感とか歴史とかも見えると思う」

「いろいろな資料をタブレットで見る人もいるけれど、私はプリントするタイプ。先日昔の雑誌とかマンガを整理したときに、今はもうデジタルでも買えるけれど、残っていればあのときこんなファッションが好きだったとか、このモデルさん好きだったなとか、思い返せる」

「企業のサーバーがダウンしたとか聞くと、紙で残っているのは大事だと思う。あとはやっぱり紙面のカラー化。まずは手に取って、見てもらえるようにする。二次元バーコードでウェブに飛ぶとか、講座情報をX（旧ツイッター）で発信するとか。市外からの参加希望者をどうするかなど課題があるかもしれませんが、まずはやってみるといい」

「若い人も含めて、活字を読むのは紙でという人は多く、紙の文化は、あと100年は残ると思います。編集研で紙面の顔写真の向きについてまで、しっかり見て意見を言う委員から学ぶことはとても多かった。見やすい紙面づくりを追求していくことは、今後も大切なことだと思います」

第19期公民館だより編集研究委員（左から）
高木裕子、幸島裕子、池田祐子（副委員長）、鴇田美緒（委員長）、中井一人（副委員長）、森本彩里紗（令和5年12月から）、西尾万樹、小林栄子
※大久保芽衣（令和5年11月まで）

「紙で残すにしても、ちょっと活字が小さいと思います。少しぐらい情報量が減っても、読まれるための努力っていうのは、絶えずしていかなければいけない。紙で出すなら全戸配布は必要です。全戸配布があるからこそ意識してもらえる。ウェブ化したら二度と紙に戻すことができないでしょう。ウェブ化するなら、検索に耐えられるようなものにするべきです」

「講師にインタビューするとか、講座を振り返る座談会を行うとか、参加者と講師と職員による講座を振り返るみたいな紙面が、余裕があればあってほしい」

「『だより』の欄外に毎号ユネスコの『学習権宣言』が載っています。なぜこれが載っているのか、学習権宣言って何とか、親しみが持てるような解説をする機会があるといいです。そうするともっと公民館の役割が見えてくるのではないでしょうか」

〈ジェンダー講座〉

「ペイドワーク（有償労働）」と「アンペイドワーク（無償労働）」から考える経済学

講　師　金井　郁（かおる）（埼玉大学）

「労働」という言葉から皆さんは何を思い浮かべますか？　やはり賃金を得られる仕事を思い浮かべる方が多いのではないでしょうか。けれども私達が生きていくには、世帯や地域のなかで賃金の払われない育児や介護、家事などのケア的な仕事も必要であり、両方があって生活は成り立ちます。

しかし、ジェンダー規範（※）のもと、男性は前者、女性は後者を引き受けることが当然とされてきた流れのなかで、経済面における男女格差は今も解消されていません。2024年の世界経済フォーラムによる日本の「ジェンダーギャップ指数」は世界146ヵ国中118位。経済面は120位でした。

今回の講座では、「アンペイドワーク（無償労働）≒ケアワーク」にも着目し、誰もが誰かをケアし、誰かにケアされる存在であること、ケアが必要な人やケアを提供する人を支えていく社会の在り方について一緒に考えてみようと思います。

※ジェンダー規範とは…性別に基づいて社会的・文化的につくられた、あるべき姿や行動、考え、期待のこと。

と　き　２月２日（日）昼２時～４時
ところ　公民館　３階講座室
定　員　30名（申込先着順）
申込先　１月９日（木）朝９時～
電話またはホームページより申込

〈くにたちブッククラブ〉
―たしかにそこにいた「わたし」のこと―

馳星周（はせせいしゅう）『少年と犬』（文春文庫）

講　師　大野　亮司（亜細亜大学・日本近代文学）

年に８回、日本の文学作品を読む講座を行っています。今回は最終回。第163回直木賞受賞作『少年と犬』を取り上げます。皆様はどうお読みになるでしょうか。講座では、課題図書の感想を全員で共有し、その後、講師の方から解説をしていただきます。

他の回に出席された方はもちろん、今回だけのご参加も大歓迎です。

『少年と犬』馳星周著 文春文庫

と　き　１月９日（木）夜７時30分～９時30分
ところ　公民館　３階講座室
※昨年度と部屋が変わります。
定　員　30名（申込先着順）
申込先　電話またはホームページより申込

年間予定など、詳しくはホームページをご確認ください。

〈図書室のつどい〉

『切手デザイナーの仕事』
～取材から紡いだ８人８様の想い～

お　話　間部（まべ）　香代（かよ）（作家）

誰もが身近に見て触れる「切手」。

デザインの美しさや愛らしさに心震わせ、貼ることを惜しんだり、また、送る相手を想いながらデザインを選んだり。そうした経験はありませんか。

そんな切手をデザインするのは、日本郵便の社員の方たちで、現在たった８人。８人で年間約40種類の切手やシートのデザインをしているそうです。

著者の間部さんは８人全員に丁寧な取材を重ねられ、デザイナーたちそれぞれの切手への想い、デザインにかける想い、そして仕事への想いを聴き取り、余すところなく本書に紡がれています。

間部さんが取材で聴き取られたデザイナーたちの様々な想いと共に、間部さんご自身の切手への想いや仕事への想いを聴いてみませんか。

〈間部さんの本〉
表題作、『銀座　伊東屋の仕事』（いずれもグラフィック社）、『よろしくパンダ広告社』（Gakken）など

と　き　２月２日（日）昼２時～４時
ところ　公民館　地下ホール
定　員　70名（申込先着順）
申込先　１月16日（木）朝９時～
電話またはホームページより申込

〈文化・芸術講座〉

「民藝」への招待
―柳宗悦（やなぎむねよし）が提唱した民藝の魅力―

講　師　森谷（もりや）　美保（美術史家）

いまからおよそ100年前、思想家の柳宗悦は人々が暮らしのなかで紡いできた手仕事のなかに美を見出し、「民衆的工芸＝民藝」の考えを唱えました。

著名な作家による美術品や鑑賞用の工芸品に重きが置かれていた時代にあって、柳宗悦が目を向けたもの、いまにつながる価値や魅力とは何でしょうか。今回は、全国巡回中の『民藝 MINGEI―美は暮らしのなかにある』展の監修など数多くの民藝展を手がけた森谷さんに伺います。

第１回は、柳宗悦の民藝運動を中心に、民藝とは何かをお話いただきます。第２回は、さまざまな民藝の写真をスライドで見ながら、「用の美」をひもといていただきます。

と　き　第１回「柳宗悦と民藝運動～民藝とは何か～」
２月15日（土）朝10時～12時
第２回「これぞ〈民藝〉のモノ」
２月22日（土）朝10時～12時
ところ　公民館　３階講座室
定　員　30名（申込先着順）
申込先　１月10日（金）朝９時～
電話またはホームページより申込

ー３月分(ロビー４月分)の会場調整会のお知らせー

申込書のポスト投入期間	12月28日(土)～１月23日(木)
公用使用の貼り出し	１月14日(火)(11日以降の休館日を除く最初の平日)
予約の重なりのあった団体の掲示開始日(国立市 HP にも掲載)	１月25日(土)　▶重なり状況
会場調整会	２月１日(土)朝10時～

※会場調整会当日は朝10時までに受付してください。

「まちじゅう本棚」はじめます。

～私の本をいま読みたいと思う誰かへ、
いま読みたい本が私のもとへ～

本のリサイクル交換ができる本棚を設置します

「もう読まない本だけど、捨てるのはちょっと……。」そんな本がご自宅にありませんか。読み終えた本を次に読みたい人のために置くことができる、さらに誰かが置いた本を持ち帰ることもできる「まちじゅう本棚」を市内公共施設４カ所に設置します。

あなたが手に取った本の先には、その本を置いた誰かの存在があり、また、自分が今まで目に留めなかったような本との出会いもあるかも。

１月23日～31日まで、市内の図書館が全館休館となります。いつも図書館をご利用の方は、ぜひこの機会に別の場所へ本との出会いを探しに行ってみてください。

と　き　１月23日（木）～２月19日（水）
ところ　旧国立駅舎広間、市役所１階総合窓口前、公民館１階市民交流ロビー(「喫茶わいがや」横)、郷土文化館地下１階ピロティ

＊関連イベントも開催します！(ご自由においでください)
○「こぎつねの会」による作品の朗読＆「絵本で歌おう『はらぺこあおむし』」東立川幼稚園ママのコーラスサークル
と　き　１月25日（土）昼２時～３時30分
ところ　旧国立駅舎広間
○「絵本の読み聞かせ」くにたち中央図書館絵本の読み聞かせボランティア＆折り紙で自分だけのしおり作り
と　き　１月26日（日）昼２～４時
ところ　公民館１階市民交流ロビー
※詳細は「市報くにたち」１月20日号をご覧ください。
※この取り組みは、社会教育関連の１課３館連携事業です。

〈CINEVOX（シネボックス）　公民館映画会〉
『男はつらいよ　寅次郎純情詩集』

松竹　1976年　カラー104分　※ＤＶＤ版

監督・原作・脚本　山田洋次　　音楽　山本直純
出演　渥美清、倍賞千恵子、京マチ子、壇ふみ、浦辺粂子、前田吟、下条正巳、笠智衆　ほか

「わたくし　生まれも育ちも葛飾柴又です。帝釈天で産湯をつかい、姓は車、名は寅次郎、人呼んでフーテンの寅と発します！」毎度おなじみ《フーテンの寅さん》の恋と笑いと人情のシリーズ第18作。今回のマドンナは、日本映画黄金時代を象徴する大女優の一人であった名優・京マチ子。『羅生門』『雨月物語』などで見せた鬼気迫る美しさとはひと味もふた味も違う美しさを見せてくれます。

今回はちょっぴり涙多めです。

と　き　１月26日（日）昼２時～（開場昼１時30分）
ところ　公民館　地下ホール　　定　員　70名(申込先着順)
申込先　１月14日（火）朝９時～
電話またはホームページより申込
＊事前申し込み制となっています。必ず電話、窓口、ホームページのいずれかの方法にて事前にお申し込みください。
＊バリアフリー版（日本語字幕付き）の上映です。ご了承ください。

公民館トイレ改修工事のお知らせ

下記のとおり改修工事を実施いたします。
①地下１階女性用トイレ
2025年１月28日（火）～２月18日（火）
②３階男性用トイレ
2025年２月４日（火）～２月９日（日）

これに伴い、上記期間中はそれぞれのトイレがご利用いただけません。詳細につきましては別途館内掲示にてお知らせします。開館を維持しながら工事を行うため、ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

公民館図書室休室のおしらせ

１月23日(木)から31日(金)まで システム更新のため休室します。

くにたち図書館・公民館図書室は、上記の期間、分館・分室を含む全館を休館します。休館期間中は図書館ホームページを休止しますので、Web サービスのご提供もできません。

新聞は、上記期間中のみ朝９時～夕５時の間、公民館１階ロビーで閲覧できます。その他詳細は、ホームページをご覧ください。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

今月の公民館（１月～２月前半）

１月７日（火）夜～　日本語教育入門
９日（木）夜　ブッククラブ　馳星周『少年と犬』
９日（木）夜　図書室のつどい「子どもたちの『体験格差』」
12日（日）夕　「国立天文台望遠鏡キットで冬の星空を観察しよう！」
25日（土）昼～　一橋連携講座「日本統治期台湾文化史に見る台湾人の足跡」
25日（土）昼　図書室のつどい「不登校クエスト」
26日（日）朝　親子で遊ぼう・考えよう「科学を使った忍術で忍者あそび」
26日（日）朝～　共生社会のマナビ「暮らしのてしごとワークショップ」
26日（日）昼　CINEVOX（シネボックス）『男はつらいよ　寅次郎純情詩集』
２月２日（日）昼　図書室のつどい「切手デザイナーの仕事」
２日（日）昼　ジェンダー講座「『ペイドワーク（有償労働）』と『アンペイドワーク（無償労働）』から考える経済学」
15日（土）朝～　文化・芸術講座「『民藝』への招待」

講座の開催状況などに変更があった場合は、公民館入り口付近への掲示や、ホームページでお知らせします。ご不明の点はお問合せください。
公民館　☎042(572)５１４１

▲講座等の案内

三原色で描く

キミ子方式水彩画展

講座「シルバー学習室」第45期の水彩画展を行います。三原色（赤・青・黄）と白の絵の具で誰でも絵が描ける“キミ子方式”で描いた「もやし」「空」などを展示します。障害者センター「あさがお」、キミ子方式水彩画サークル「絵筆の会」との合同展です。

※「シルバー学習室」は市内在住の概ね60歳以上の方を対象に、様々なプログラムを学んでいくなかで、新たな自分の発見や、参加者同士の交流・仲間づくりを目指す講座です。（来期の詳細・募集は4月号に掲載します。）

期　間　２月４日（火）～９日（日）
ところ　公民館　１階市民交流ロビー
連絡先　公民館☎042（572）５１４１
障害者センター☎042（573）３３４４

ひろば

夕轟（ゆうとどろき）書道会

筆文字で生活を豊かに。実用書から源氏物語の世界のかな文字まで、筆ペンや小筆で書を楽しむ会。生活の中に、心静かに書に向きあう時間を作ってみませんか。
日時　第１火曜日　朝９時～12時
場所　公民館
連絡先　清水080（5033）２３２８

水彩画「パレット」会員募集

水彩画を楽しみながら描いてみたいと思う方、絵の好きな方是非体験して下さい。初心者大歓迎。月二回主体美術会会員の先生がお一人ずつ指導して下さいます。
日時　第２・４月曜日　朝10時～
場所　芸小ホール　地下アトリエ
連絡先　吉田042（525）５９３０

くにたち国際友好会ＷＩＮＧ

１月の国際理解講座は、台湾と日本の大学院で市民活動の研究をされ、現在は東京で外資系コンサル会社にお勤めの張高敏さんに、台湾のお話をして頂きます。
日時　１月25日㈯　夜７時～９時
場所　公民館３階集会室＆Ｚｏｏｍ
連絡先　西江070（9020）７８３８

〈サークル訪問399〉

ふれあい体操

「いち、にい、さん、し！」ドン、ドン、ドン！　体操が始まると、大きな掛け声と足で床を踏み鳴らす力強い音が響いた。

「ふれあい体操」は誕生して20余年になるサークルだ。指導する北川みどりさんは病院の管理栄養士の仕事をする中で運動の大切さを痛感し、健康運動指導士の資格を取得。講師をした公民館講座「高齢者の体操」終了後に、受講者有志がこの会を立ち上げた。

現在メンバーは８人。60代から90代までが毎週集まる。最初は椅子に座ったままで足を上げたり、軽い腹筋をしたり。立ち上がって椅子の背を持ってのスクワットまで、声を出して数を数えながらの「貯筋運動」だ。フレイル予防に効果的で、続けることが大切だという。もちろんそれぞれの体力に合わせて無理せずマイペースで。

次にリハビリ用のボールやゴム製の「セラバンド」を使っての運動。今度は「１、２、３」の掛け声ではなく、「３、６、９」と３の倍数を30まで、６、７の倍数と続き、最後は70から７ずつ引きながらの運動と、脳トレも加わる。

毎週は大変では？　「毎週休を動かすと、やっぱり違いますよ。家でもやっています」と、代表の高橋敏子さん。昨夏の猛暑でも「皆さんが集まるので休めませんでした」と北川さんは笑う。

第３、４週はさらにピアノ練習が30分ある。ピアノは指を動かす、脳トレ、音を聴くなど体を使う運動でもある。こちらは運動講師とピアノ講師でもある杉本洋子さんが指導。小さいキーボードが何台か用意され、２、３人ずつに分かれて練習。最初は尻込みする人もいたが、３年で「ちょうちょう」が両手で弾けるようになり、楽譜も読めるようになったというから驚きだ。

興味のある方、ぜひご一緒に！
日　時　毎週金曜（第５金は休み）
昼１時半～３時
場　所　東福祉館
連絡先　高橋090（3009）５２９２

〈文・写真　西尾　万樹〉

ボサノバ風の音楽をバックにみんなで体操！