

講座参加者の声

公民館では年間を通してさまざまな主催講座が行われています。
昨年9月～12月に実施された講座に参加された方々に、感想を寄せていただきました。講座の雰囲気味わっていただければと思います。



大塚さんの問いかけに、
色々な思いを巡らせます

「自分」を書いてみよう、思わずしり込みしてしまいそうなタイトルだったが、思い切った講座への参加を決めた。そのころの私は、長い間続けていた仕事が雇止めとなり、これから先どう生きていけばよいのか途方に暮れていたときでもあった。

講座は「心のライティング」(書くことで自分を知り、よりよく生きる糧とすること)のワークショップを実践されている、講師の大塚敦子さんの掛け声のもと、まず1分間の深呼吸からスタートする。小さなベルの音を合図に、そのとき心に浮かんだことを5分間と時間を決め、自分のノートに書いてみる。書き終わったらそれを必ず読み返し、気づいたことを書き足したりする。次に、参加者が生きてきたなかで、生き方に一番影響を与えてくれた人との思い出など、人生の節目で体験したことが題材として提示され、書く作業が同じ

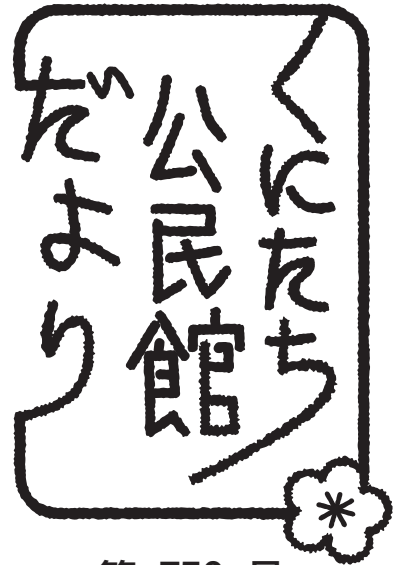
自分のなかの自分に触れた「心のライティング」
—ヘニア世代対象／「書くワークショップ」心のままに、
思いを綴る〜「自分」を書いてみよう〜を受講して—
柳 百合子



講師の大塚敦子さん

ように続く。それをみんなが共有する。共有しても構わない人だけがそれを読み上げたり、書いた内容を言葉で伝えたりする。
配られたテキストに、「心のライティング」第一人者の一人、ヴェイクトリア・フィールド氏の「心のライティング」の目的が記されている。それは「過去を癒すこと・現在を生きていること・未来を創ること」だった。そこには、いまま自分自身が求めているものが息づいているようだった。講座最後の日のテーマは「そして、これから」。

「花」工藤直子作より
まだはつきりとした生き方をつかみ切れていない身には、続きを書くことは、まるで人生への宿題を出されたような時間となった。そして、お互いの詩を共有し、自分のなかの自分に触れることができた講座は終わりとなった。
自分を書くことの大切さを教えてくださった大塚さんに、心から感謝している。
(2022年9月30日・10月7日・14・21・28日・11月4日開催)



第 756 号

2023年 2月 5日
(令和 5年)

「くにたち公民館だより」
ホームページのQRコード▶



発行

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

今月の公民館 (2月～3月中旬)

12日(日) 多文化共生「魅惑の南インド」

18日(土) 一橋大連携

「フランス菓子の魅惑——夢と奈落」

19日(日) 近現代史

「ウクライナ・ロシア関係の現代史」

22日(水) 図書室のつどい

「持続可能な社会をつくる『適正技術』とは」

3月2日(日) 憲法

「いま改めて『憲法の力』をさぐる」

3日(金) 健康・メンタルヘルス

「自分と家族のうつを防ぐメンタルケア」

12日(日) 親子で遊ぼう・考えよう

「部屋一面の大きな紙でお絵描き」

12日(日) ★環境 「世界を変える昆虫食」

★はオンライン受講可能な講座です。

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 ☎ (572) 5141

公民館の状況▶

歩いて見つけて記録して知る国立の住み心地

「地域史講座・フィールドワーク」くにたちの魅力再発見！
「アメニティマップ」を作ってみよう」を受講して

飯塚 まさみ

まずは自己紹介。国分寺に住み、府中で働き、国立で援農ボランティアをしています。国立へ来る度に居心地の良さを感じ、国立についてもっと知りたいと思い、受講しました。

講座は全3回。1回目は公民館で「アメニティ」とは「快適な生活環境(好きな所)」、「デイスアメニティ」とは「不快な生活環境(嫌いな所)」ということを先生から教わりました。



このまちの魅力とは……？
皆で意見交換をしました



講師の吉永明弘さん

2回目は公民館から谷保駅まで、用意された地図とシールとメモ用紙を持って各自が自由に歩きまわった。自分なりに見つけた所を3段階(快適⇨青、気になる⇨黄、不快⇨赤)で評価し、その色のシールを地図に貼り、その理由を記録していきましました。

3回目は一つ一つの評価がフラグ(楊枝の先端に付箋を付けたもの)に書き込まれ、一つの大きな地図にすべてのフラグが差し込まれた状態を前に、各自が一番の快適と一番の不快を発表し合いました。青(快適)のフラグが多く、国立の人は自分のまちを快適に感じているのが一目瞭然でした。



講師の吉永さん、「まなびあるきの会」の皆さんとで立体的なマップを作りました



参加者の「いいね！」から、
さくら通りの紅葉

手順が簡単かつ見た目で結果が分かるアメニティマップの仕組みに感心しました。赤(不快)のフラグとしては、自転車道などが挙げられていました。デコボコ道が不満とのことですが、先生から専用レーン自体がうらやましいとの見解があつて、視点が変わると別の意見があるということを学びました。



参加者の「いいね！」から、
大学通り



参加者の「いいね！」から、
中央図書館前のベンチ

まちについて考える時、色々な視点を踏まえ、様々な意見に耳を傾ける。そのうえで、住人にとつて、何が快適なのかを探っていくことは、そのまちで大切にしているものに繋がり、快適なまちとはどういうものかを教えてくれる気がします。
今回、フィールドワークで発見してきたことをマップ上に残せた4日開催(2022年11月19・26日・12月)

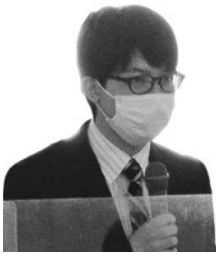


防災カードゲーム

東日本大震災の後も地震や洪水などの自然災害が続き、日頃の備えをしなければと思いつつも、何をどこまで準備したら良いかわかりませんでした。防災の情報は気に留めるようになりましたが、直接話を聞いた方が今後の備えに生かせると思い、今回の地域防災講座を申し込みました。



カードゲームを使ったグループワーク



講師の小野修平さん

講座のなかで、「地震サバイバルミッション」という防災カードゲームを行いました。大きな地震が起きてから6時間以内起こるかもしれない様々な場面が書かれた30枚のカードを二人一組でめくり、それに対しどのような行動をするか意見を出し合いました。東日本大震災の経験からイメージで考えることもありましたが、「視覚

障害のある方の安否を確認しに行ったら本棚の下敷きだった」「外国の人の家族で、聞いたことのない言語を使用している人に対して災害、避難についてどう伝えるか」などの場面は、自分も被災している中で不慣れなことが起きると、焦りやパニックを感じるだろうなと思いました。だからこそ防災は、日頃からの訓練や備えが重要なものではないでしょうか。

講師の小野修平さんによる災害や地震についてのお話も驚きの連続でした。首都地域での大地震は2、300年間隔で起きており、今が関東大震災後から約100年が経ち、また大震災が起ころう100年前から活断層地震が活発になるとのこと。また日本は世界で14、15枚あるプレートのうち4枚があり、しかも3枚が関東圏にあるため、首都直下地震が必ず起ころうといわれているそうです。



三角巾での応急処置の仕方も学びました

＜健康・メンタルヘルス講座＞

保育付講座

自分と家族のうつを防ぐメンタルケア

～つらい気持ちと上手に付き合うために～

「気が晴れず、楽しい気持ちになれない」「不安なことから考え、憂うつになってしまう」……そんなつらい気持ちに心あたりはありませんか？ 家事や仕事、子育てや介護などに追われ、忙しい中で気持ちのゆとりを失っている方も多いかもしれません。一人で考えすぎたり、限界を超えて頑張りすぎたりすると、メンタルのバランスを崩してうつ病などの心の病になっていくこともあります。

今回は、講師の大美賀さんに、自分と家族のうつを防ぎ、すこやかな心の状態を保つためのメンタルケアのポイントを4回シリーズで教えていただきます。

更年期、子育て世代、働き盛り世代、介護世代、高齢期、若者、子どもなど、各年代ごとに気をつけたいメンタル不調の特徴、不調を感じたときのセルフケアのポイント、家族の不調の気づき方と接し方などを総合的に解説し、ワークを通じて理解を深めます。

講師 大美賀 直子(メンタルケア・コンサルタント、公認心理師、精神保健福祉士)

とき 3月3、10、17、24日(全4回) いずれも金曜日 朝10時～12時

ところ 公民館 3階講座室

定員 14名

申込先 2月8日(水)朝9時～ 公民館 ☎(572) 5 1 4 1

【保育】 子ども定員：若干名(市内在住の方のみ、講座初日に概ね生後6ヶ月～。先着順)。定員超過の場合は抽選。講座と同時に申し込み。保育申込締切：2月15日(水)。保育室オリエンテーションを2月24日(金) 昼1時から行いますので、おやつ代100円(全4回分)をご持参のうえお子さんと一緒に参加してください。

<親子で遊ぼう・考えよう>

部屋一面の大きな紙でお絵描き

講師 山田 修平

(NPO法人東京学芸大こども未来研究所)

部屋一面の大きな紙にクレヨンで表現を楽しみます。自分よりも大きな丸を描いたり、長い線を描いたり。体を動かしながら参加者全員で自由に楽しく描きましょう。

とき 3月12日(日)朝10時~12時

ところ 南市民プラザ 多目的ホール

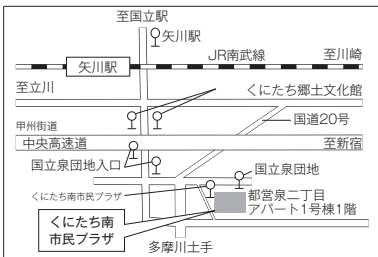
持ち物 汚れてもいい服装(特にズボン、靴下)、飲み物
対象・定員 子ども(2歳から小学生)と保護者16組(家族単位です) ※応募者多数の場合抽選

※市内在住・在学・在勤の方、初めて参加する方優先

申込先 2月5日(日)朝9時~10日(金)夜9時までの間に、右QRコードよりお申込みください。



■南市民プラザへのアクセス



至国立駅 矢川駅 JR南武線 至川崎
至立川
甲州街道 国道20号 至新宿
中央高速道 国立泉団地入口 国立泉団地
くにたち南市民プラザ 都営泉二丁目アパート1号棟1階
多摩川土手
*JR南武線矢川駅より徒歩15分
*立川バス・「国立泉団地」バス停下車1分

<近現代史講座>

ウクライナ・ロシア関係の現代史

講師 鶴見 太郎(東京大学)

ウクライナとロシア。緊迫する二国間の関係には、どのような歴史や社会的背景があるのでしょうか。

第1回では、主に20世紀の歴史に焦点を当てます。ウクライナ人とロシア人の関係を、ウクライナ・ロシアのみならず、周辺地域や国際関係、あるいはユダヤ人などにも言及しながら紐解いていき、いくつかの相矛盾する歴史観がどのように生まれたのかを探ります。

第2回では、政治社会構造に注目します。ソ連崩壊後、ウクライナもロシアも経済的に大変な苦境に陥りましたが、ロシアの政権が独裁化していく一方、ウクライナは理想的な民主主義からは程遠いとはいえ、権威主義体制にはなりません。対照的な政治体制が生まれた背景を探ります。

第1回 2月19日(日) 昼2時~4時

「ウクライナとロシアをめぐる歴史と歴史観」

第2回 2月26日(日) 昼2時~4時

「ウクライナとロシアの政治社会構造」

ところ 公民館 3階講座室

定員 24名(原則2回続けて参加できる方、申込先着順)

申込先 2月7日(火)朝9時~

公民館 ☎ (572) 5141

<一橋大学連携講座>

フランス菓子の魅惑——夢と奈落

洋菓子店で目にするお菓子には、フランス語の名前がついたものがたくさんあります。マドレーヌ、サブレ、シュ・ア・ラ・クレーム。お洒落な名前に、フランスの香りを感じる人も多いでしょう。では、そもそもフランス菓子とは？ 他のお菓子と何が違うのでしょうか？

たとえば、ガトー・オ・ショコラ。アメリカのブラウニーやオーストリアのザッハトルテ、はたまた「チョコレートケーキ」一般との違いはなんでしょう？ この講座では、ここ国立市でパティシエの養成に携わっておられるフランス菓子作りの専門家・喜多村さんをお招きして、お話とお話を通してフランス菓子の特徴と歴史を学び、さらにはその魅惑を探っていきたいと思います。

また、別の手がかりとして、フランスの映画監督エリック・ロメールの映画を参照します。映画でのお菓子の役割からフランス菓子の魅惑について広く考えてみます。その魅惑は、お菓子が想像させる甘く華やかなものばかりではありません。ロメール映画においてお菓子は、その見た目美しさとは裏腹にどうしてか物語の醜悪な側面と結びついています。そのようなお菓子の使い方には階級の問題も見え隠れしており、一筋縄ではいかないフランス菓子の一面が表れています。

◆第1回 2月18日(土) 昼2時~4時

「フランス菓子とは？——フランス菓子の基礎知識」

講師 喜多村 貴光(エコール辻 東京)

◆第2回 2月25日(土) 昼2時~4時

「エリック・ロメール映画におけるお菓子と台詞」

※映画鑑賞会ではありません。

講師 正清 健介(一橋大学)

◆第3回 3月4日(土) 昼2時~4時

「フランス菓子を作ってみよう」

※エプロン・三角巾をご持参ください。

講師 喜多村 貴光(エコール辻 東京)

ところ 第1回、第2回: 公民館 地下ホール

第3回: エコール辻東京(国立市富士見台2-13-3)

定員 30名

(3回連続で参加できる方を優先、申込先着順)

申込先 2月7日(火)朝9時~

公民館 ☎ (572) 5141

〈憲法連続講座〉

いま改めて「憲法の力」をさぐる

講師 渡辺 治 (一橋大学名誉教授)

昨年2月から続くロシアによるウクライナ侵略を眼のあたりにして、日本でも「9条で平和は守れるのか?」「武力の強化によらなければ」という疑問の声が起っています。コロナ禍の下、多くの非正規労働者が「雇い止め」になり、医療や介護も危機に瀕する中、憲法25条の力も問われています。

このような日本社会の現状を前に、軍事大国化、天皇制、自民党政治、新自由主義、企業社会、新福祉国家など、国家と社会の特殊な構造の全体像を考察してきた渡辺治さんと共に、いま改めて憲法を学習したいと思います。

近年、これまでの渡辺さんの論稿をまとめた『渡辺治著作集』の刊行が開始されました。この著作集の一部を紐解きながら、「憲法の力」をキーワードに学ぶ全4回講座です。

〈渡辺さんのプロフィール〉

1947年東京都生まれ。2010年5月まで同大学大学院社会学研究科教授。2012年より15年まで日本民主法律家協会理事。専門は政治学。2021年以降、『渡辺治著作集』(旬報社)を刊行(現在は第1期・全9巻)。

とき・各回のテーマ

- 第1回：3月2日「憲法の力を戦後史から紐解く」
- 第2回：3月9日「憲法9条の力とは」
- 第3回：3月16日「憲法25条の力とは」
- 第4回：3月23日「改憲問題をめぐる現代的諸相」

いずれも木曜日、昼2時～4時

ところ 公民館 3階講座室

定員 24名(原則複数回参加できる方、申込先着順)

申込先 2月10日(金)朝9時～ 公民館☎(572)5141

公民館運営審議会報告
 1月10日(火)第34期第3回例会を開催。委員14名、館長・職員3名出席。傍聴人5名。館長より新規採用職員の紹介。前回議事録確認。
 議事録の若干の修正等あり。
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(以下、都公連)、社会教育学習会についての報告。
 来月開催される都公連第59回研究大会に参加する委員は、第一希望の課題別集会に参加決定。
 社会教育学習会は3月18日(土)午後を予定。第33期公運審答申をもとに、市民との対話を中心とし

た学習・懇談の内容を予定。
協議事項
 ○定例会議事録の市HPへの公表
 ○市長・教育長への要望書
 右記2点は引き続き協議が必要
 ため、継続審議となった。
その他
 今後の委員研修として「国立市公民館の歩みと特色について」(仮)を正副委員長中心に準備し3月に実施予定。2月は事務局による職員等に関する研修を予定。
委員研修
 ○青山委員(文教大学准教授)による研修。テーマは「公民館における学習支援を捉える視点」。
 ○次回定例会は2月14日(火)夜7時15分から地下ホール。感染予防の上、傍聴歓迎。(幸鳥)

〈図書室のつどい〉

持続可能な社会をつくる「適正技術」とは

お話し 田中 直なお(適正技術フォーラム共同代表、理学博士)

近年、際限のない利潤の増大／経済成長を求め続ける経済と、効率や速度、規模等を追い続ける近代科学技術を両輪として発展してきた近代産業社会の行き詰まりが、様々な立場から指摘されています。課題の解決を目指し、多方面から注目されるSDGs(持続可能な開発目標)においても、その達成のためにどのような社会・経済システムや技術体系が求められるのか、明らかにされていません。

今回お招きする田中さんは、自らの企業やアジアでの現場経験を踏まえ、近代科学技術に代わる技術体系としての「適正技術」の在り方を探求した著書をまとめられました。近代の抱える矛盾に具体的な実践を通じて向き合ってきた著者と共に、これからの技術のあり方、さらには持続可能な未来社会の全体像を展望します。

〈田中さんの本〉『適正技術と代替社会—インドネシアでの実践から』(岩波新書)、『現代適正技術論序説—近代化学技術に代わる技術体系をめぐって』(社会評論社)ほか。

とき 2月22日(水)夜7時～9時

ところ 公民館 講座室 定員 24名(申込先着順)

申込先 2月8日(水)朝9時～ 公民館☎(572)5141



〈環境講座〉

オンライン
受講可能

世界を変える昆虫食



お話し 水野 壮すし

(NPO法人食用昆虫科学研究会 農学博士)

現在、世界的な人口増加に伴う食肉需要の増加や既存の畜産による地球温暖化への懸念から、持続可能なタンパク源として昆虫が注目されています。「害虫」として嫌われてきた昆虫が人類を助ける救世主となるかもしれません。

今回は、昆虫が食材として期待されている理由や、人類の昆虫食の歴史、家畜化された昆虫の福祉に至るまで、多面的に昆虫と人との関わりについてお話いただきます。

*講師はオンライン中継でのお話になります。

とき 3月12日(日)昼2時～4時

ところ 公民館 3階講座室

定員 会場受講：24名、オンライン受講：30名

*いずれも申込先着順

申込先 2月9日(木)朝9時～3月9日(木)夕5時

会場受講 公民館☎(572)5141

オンライン受講 sec_kominkan@city.kunitachi.lg.jp

〈オンライン受講申込のメールに明記いただく事項〉

件名：世界を変える昆虫食講座

本文：①氏名 ②ふりがな ③住所 ④電話番号

*参加方法は前日までにメールします。当日、参加者側の環境による接続や音声の不備についての問合せには、対応できませんので、あらかじめご了承ください。

ひろば



ー4月(ロビー5月分) 会場調整会のお知らせー

申込書のポスト投入期間	2月4日(土)～23日(木・祝)
公用使用の貼り出し	2月10日(金)頃
予約の重なりがあった団体の掲示開始日(国立市HPにも掲載)	2月25日(土) ▶重なり状況
会場調整会	3月4日(土)朝10時～

※会場調整会は朝10時までには受付を済ませてください。

水彩画「パレット」会員募集

絵を描くことの好きな集まりです。講師の先生はお一人ずつ個性を大切に指導して下さい。今号の「サークル訪問」をご覧になると様子がわかり頂けます。
日時 第2・4月曜日 朝10時～
場所 芸小ホール アトリエ
連絡先 釘持080(5198) 2495

数学を楽しむ集い(2月期)

数量を表現するいろいろなグラフや確率の不思議さをお話します。数学に関し意外な事実が分かります。どなたでも気軽に越して下さい。参加の方は、お電話を。
日時 2月11日(土)25日(土)昼1時～
場所 公民館 集会室
連絡先 山本(572) 1028

フットサルチーム「ソラーナ」

市内で活動中の男女エンジョイサークルです。10～50代まで幅広い年代で毎週汗を流しています。熟練指導者によるサポート有り。体験からでも気軽に御連絡下さい。
日時 毎週日曜日昼3時～夜6時
場所 市内小学校 体育館
連絡先 磯080(3258) 6711

マインドフルネスを楽しむ会

アメリカの大企業でも取り入れられている瞑想法。アスリートや受験生の集中力アップ、自律神経の安定等効果があります。お気軽にお越し下さい。参加費無料。
日時 2月12日(日)朝10時半～12時
場所 公民館 講座室
連絡先 酒井080(5880) 3095

加害者としての戦争を語る会

ジャーナリストの高瀬毅さんとアジアに対する日本の加害責任に特化した展示がある「岡まさはる長崎平和資料館」などの事例から「戦争」について考える。無料。
日時 2月19日(日) 昼2時～
場所 公民館 集会室
連絡先 龍野090(469) 1094

くにたち国際友好会WING

2月の国際理解講座は、ノルウェー在住の原真理子さん/アーリル・ベルグさん(現一橋大学研究員)ご夫妻に、ノルウェーのお話をさせて頂きます。要事前登録。
日時 2月19日(日) 夕5時半～
場所 公民館 集会室&Zoo m
連絡先 西江070(9020) 7838

「ひろば」写真募集

国立市内の風景や行事などの写真を募集しています。ご協力いただける方は公民館までご連絡ください。

水彩画サークル「パレット」

(サークル訪問376)

芸小ホールの地階「アトリエ」の部屋を訪れると、自然光が入る一面の大きな窓のある部屋で、7人の方が思い思いにキャンバスに向かい、絵を描いていた。サークルができて25年。芸小ホールの講座「一芸塾」で3か月間学び、その間に親しくなった仲間

でサークルを立ち上げたという。以前は一橋大学などへスケッチに行ったりしていたが、コロナ禍もあり、メンバーも年齢を重ねてそのようなことがままならなくなり、最近は写真を見ながら描いているとのこと。
小金井の江戸東京たてもの園にある「天明家」という農家の外観を描く方、昭和記念公園の水辺の向こうに見える紅葉のけやきを描く方など、それぞれにキャンバスに向かっている。東京都美術館の床に光が当たった空間をいなどと思って写真に撮ってきて描いている方は、空いてしまった空間にサイドボードを入れて描いてみたりと、完全な写実ではなく全体の調和を考えながら創作しているそう。

先生の有馬久二さんは、元々油絵がご専門で、その人の個性によって教え方を変えている。先生がそれぞれのところに回って、菖蒲



自由な雰囲気でお和気あいあい

連絡先 釘持080(5198) 2495
(文・写真 鶴田 美緒)

場所 くにたち市民芸術小ホール 地下 アトリエ
日時 第2、4月曜日 朝10時～12時

を描いているメンバーには、「地面を遠くに行かせたかったら、ここにこのように色を足して少し水っぽくして……」と言いなながら、少し絵に手を加えると、水辺の雰囲気があつと増した。
今は公民館での6月の展覧会に向けて、一人3、4点を出展しようとながらんでいるそう。一枚の絵を2、3回くらいかけて仕上げていくとのこと。お互いそれぞれの絵を見ながらおしゃべりしている様子も和気あいあいと楽しそうだった。