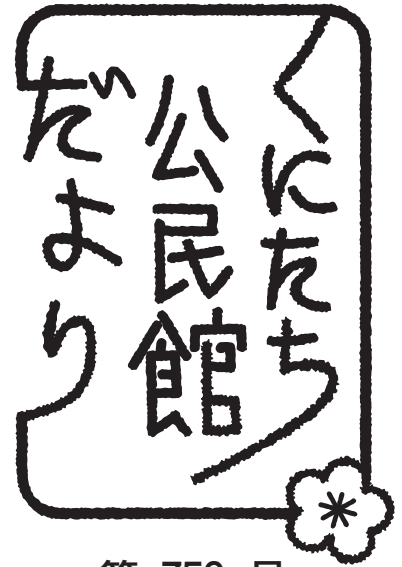


# 講座参加者の声

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。  
今年2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。



第 759 号

2023年 5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

## イメージの更新

「多文化共生講座」『魅惑の南インド』を受講してー

長嶋 恵理



講師の河本憲治さん

私は、とある南インドの映画を見たことがきっかけで、インドやインド神話について興味を持ちました。南インドに絞ったお話を聞ける機会に魅力を感じ、今回の講座に申し込みました。

私は第二回目のインドの儀式と神々、カーストについてのみの受講でした。

まず儀式とインド神話の神様のお話から始まりました。祀られて

いる寺院の数からそれぞれの神様の人気の度合いが見えること、インド全域でガネーシャという神様の為のお祭りがあり、かつ大事な儀式でもある等々。多神教という共通点がありますが、日本よりも神様が身近で生活に密着しているお話を聞くことができました。お祭り自体は数日に渡るものだった

り、働いてくれる動物や機械に生贄を捧げたり、やはりお祭り期間中は慌ただしいように思いました。楽しそうにお話されるので、一度体感してみたいという気持ちになりました。

次はカースト(身分制度)が仕事や結婚に与える影響についてでした。現在ではカーストが原因の

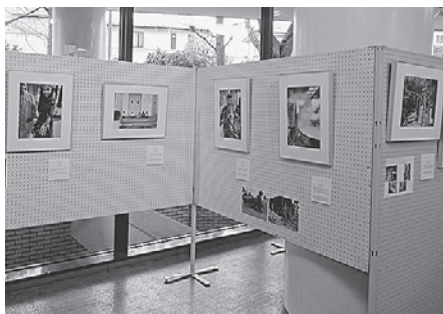
不都合はほとんどないとのこと、今までインドのカーストに持っていた印象が大きく変わりました。カーストに入れないアウトカースト問題も初めて知りました。

講座の後に、講師の河本憲治さんから少しお話を聞かせていただきましたが、南インドに設立された会社の社長を務める中で、現地の人々に文化の違いから仕事を覚えてもらうのが大変な場面もあつたそうです。でもそれもきちんと覚えてもらうことができたとのこと。こちらのルールではなく、こちらのルールを理解し寄り添うことでよい関係が築けるのだと思いました。

日本にいとインドについて知る機会は少なく、講座を通して私の持っていたイメージが数年前のまま止まっていたのだと気付くことができました。

河本さんにとって、現地で過ごし、様々なことを肌で感じてこられたので、南インドが魅力的であることと同時に、言葉にしきれない現地でしか感じられないことがたくさんあるのであろうことが伝わってきました。質疑応答の時間も作ってくださり、講座以外にもお話が聞けて有意義な時間を過ごすことができました。

(2023年2月12日・23日 開催)



南インド写真展も同時開催されました



インド音楽の演奏もありました



見せていただいた南インド縁の品々

### お菓子大好き!

「文化・芸術講座」 「日本全国和菓子の旅」  
 「和菓子を知れば地域が分かる」を受講して

黒川 裕子

東京に出てきてお菓子屋さんで  
 見かけた道明寺製ではない桜餅、  
 歯応えのあるくず餅(どれも美味  
 しくいただきました)に、帰省土  
 産のお菓子だけでなく日常のお菓  
 子にも、地域の特徴があると知り  
 ました。

本講座では日本の製糖業の発達  
 と、四国・京都・みちのく・北部  
 九州のお菓子についてお話があり  
 ました。

現在私たちがイメージするよう  
 な「和菓子」が生まれたのは一六  
 〇〇年代後半以降であること、一  
 七〇〇年代半ばに奄美・琉球以外  
 の地域でも砂糖が生産されるよう  
 になり大量に流通するようになって、  
 都市だけでなく、江戸時代後  
 期には農村にまで菓子屋が現れた  
 ことをうかがいました。



講師の青木直己さん

讃岐など砂糖の産地を有した四

国。御所や茶の湯の御用だけでな  
 く、神社仏閣の門前で一般の人々  
 も商い相手にした京都。一方、山  
 形の「乃し梅」は一見お菓子とは  
 無関係に思えた紅花産業から生ま  
 れたこと。南蛮菓子から生まれた  
 長崎カステラが現在のようなふん  
 わりしっとり触感になったのは、  
 明治の内国勸業博覧会も一役買っ  
 ていたこと。まさしく「和菓子を  
 知れば地域が見える」です。そし  
 て和菓子は、思っていたより新し  
 くつくられ、進化してきたもので  
 した。



豊富な写真と共に紹介していただきました

本講座ではスライドで、各地域  
 のお菓子やそのお店、お菓子を好  
 んだ殿様のお城(青木先生はお城  
 も好きとか)や神社などお菓子が  
 生まれた土地を見せていただきま  
 した。また、童画家として有名な  
 武井武雄が描いた各地のお菓子  
 (新潮社『懐かしいお菓子』)を  
 見せてくださったのですが、その  
 美味しそうなこと!  
 今回初めて参加させていただきました  
 ましたが、大変興味深い講座でし  
 ました。日本各地にまだまだおしい  
 お菓子があることでしょう。本講  
 座のタイトルは「日本全国和菓子  
 の旅」。青木先生にはぜひまた他  
 の地域のお菓子の旅に私たちを連  
 れ出していただければ、と思いま  
 す。

(2023年2月4日・5日開催)

〈文章創作/心のライティング〉

## 自分を知り、表現し、ともに分かち合う 文章創作ワークショップ

講師 大塚 敦子 (ジャーナリスト、  
 ノンフィクション・写真絵本作家)

自分の本当の気持ちってなんだろう? 私にとって大切なことって?

この講座では、様々な場で「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)を実践されている大塚さんを講師に、その日の題材によって散文や詩などを創作するワークショップを行います。

書くことで、今まで気づかなかった自分の一面や、飾らない素直な心が見えてきます。大切にしているのは、上手な文章を書くことではなく、書く楽しさを味わってもらうこと。そして、一人で書くのではなく参加者同士で共有することで、様々な価値観を知り、自分の世界をちょっぴり広げてもらうこと。書いたものを他の人と共有するかどうかは自由ですので、お気軽にご参加ください。

第1回 「お互いを知り合う」  
 と き 7月14日(金)

第2回 「自分を知る(1)」  
 と き 7月21日(金)

第3回 「自分を知る(2)」  
 と き 7月28日(金)

第4回 「自分を知り、表現する」  
 と き 8月4日(金)

※内容は参加者のペースを見ながら途中で変更になる可能性もあります。

時 間 すべて夜7時~9時 全4回

場 所 公民館 3階集会室

定 員 12名(申込先着順)

※応募多数の場合、初めての方優先

申込先 5月19日(金)朝9時~ 公民館 ☎(572) 5 1 4 1



〈図書室のつどい〉  
あんきよ  
水のない川 暗渠でたどる東京案内

お話 本田 創 (暗渠者・文筆家)

近年、散歩やまち歩きの手切り口の1つとして、かつての川の跡「暗渠」が注目されています。

かつての川が人々の生活の変化などにより、どのような変貌を遂げてきたのか、人と川とのかかわり方といった観点を通じて、東京のまちの変遷についてお話いただきます。

暗渠を知ることで、まちの見え方がさらに多層的で豊かなものになるかもしれません。

〈本田さんの本〉

表題作 (山川出版社)、『東京暗渠学』(洋泉社)、編著・共著に『東京暗渠散歩・改訂版』(実業之日本社)ほか

とき 6月25日(日) 昼2時~4時

ところ 公民館 3階講座室

定員 会場受講:30名、オンライン受講:30名

※いずれも申込先着順

申込先 5月17日(水)朝9時~6月22日(木)夕5時

会場受講:公民館☎(572) 5 1 4 1

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:図書室のつどい講座

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。

〈親子で遊ぼう・考えよう〉

洗濯ばさみアニマルのどうぶつの森で遊ぼう

講師 山田 修平

(NPO法人東京学芸大こども未来研究所)

洗濯ばさみを使った動物を作り、たくさんの動物が住む森をつくって楽しみましょう。大きな紙の上に動物を乗せ、森を描いたり、海を描いたりしながら参加者全員でどうぶつの森づくりを楽しみます。

とき 5月28日(日) 朝10時~12時

ところ 公民館 地下ホール

持ち物 飲み物、汚れてもいい服装

対象・定員 子ども(3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 5月8日(月)朝9時~11日(木)夜

9時までの間に、右QRコードよりお申込みください。



シネボックス 公民館映画会  
『メリー・ポピンズ』  
Mary Poppins  
アメリカ 1964年 カラー140分 ※DVD版

製作 ウォルト・ディズニー 原作 P・L・トラヴァース

監督 ロバート・ステューヴンソン

音楽 リチャード&ロバート・シャーマン

出演 ジュリー・アンドリュース、  
ディック・バン・ダイク  
デヴィッド・トムリンソン、  
グリニス・ジョーンズ ほか

東風に乗ってやってきた、不思議な家庭教師メリー・ポピンズが、魔法と歌でみんなに幸せをお届けします——「チム・チム・チェリー」をはじめ珠玉の名曲の数々で彩られた、楽しくて心温まるミュージカル・ファンタジーの名作。

とき 5月28日(日) 昼2時~(開場昼1時)

ところ 公民館 地下ホール

定員 60名(申込先着順)

申込先 5月16日(火)朝9時~ 公民館☎(572) 5 1 4 1

※事前申し込み制となっています。必ず電話もしくは窓口にて事前にお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染予防のため、途中で10分程度、換気のため休憩を設けます。ご了承ください。

〈古典への招待〉

『万葉集』を読む

講師 水島 英己 (詩人)

昨年に引き続き『万葉集』を読みます。万葉歌の「場」と「歴史」の関わりを考えることで、より深い歌の理解を目標にします。次の各テーマに関連する代表的な歌を鑑賞します。①「挽歌」とは何か—一人麻呂、他。②「事件・政治」(例えば有間皇子・長屋王)と歌。③「持統→元明→元正の女帝と万葉の時空」。③に関連して、永井路子の『美貌の女帝』を参考図書として挙げておきます。

〈使用するテキスト〉

各回プリントを配布します。参考として、『万葉集』(岩波文庫) / 中西進『万葉集』(講談社文庫)など。

とき 5月26日、6月2日、9日、16日、23日  
(全5回) いずれも金曜日 昼2時~4時

ところ 公民館 3階講座室

定員 24名(申込先着順)

申込先 5月9日(火)朝9時~  
公民館☎(572) 5 1 4 1

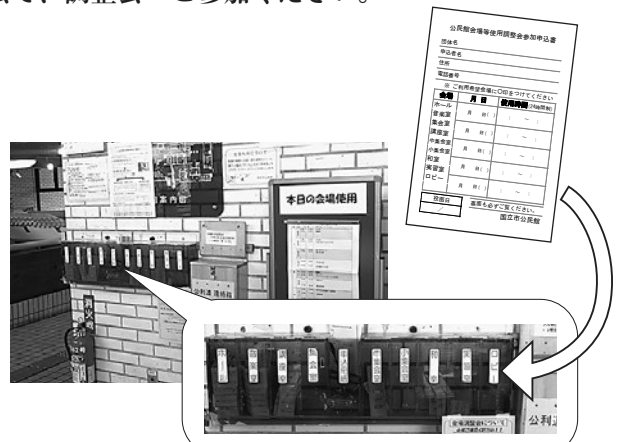
# —公民館の会場予約のご案内—

公民館の会場をより多くの団体が利用できるよう、会場調整の場を設けています。引き続き、3つの密を避けるため、ご協力をお願いいたします。

7月～10月（ロビーは8月～11月）の利用希望は以下の方法で、調整会へご参加ください。

## ★「公民館会場等使用調整会参加申込書」の提出

公民館1階入口正面の会場別ポストに「参加申込書」を入れてください。  
ポスト投入期間は、以下の表(■今後の会場調整会日程)のとおりです。



## 申込みに重なりがあった団体へのお知らせ

以下の表の日程で、会場別ポスト付近に掲示します。  
ホームページでもお知らせします。



「参加申込書」は、入口正面にあるポストに投入してください。

▲QRコードからもご確認いただけます。

## 掲示のあった団体 …会場調整会への参加

調整会へは、1団体1名、第1希望が取れなかった場合の別の候補日や会場を想定して、最終的な判断ができる方がご参加ください。(開始時間に遅れたり、不参加の場合は、使用希望は取り消しとなります。)

## 掲示のなかった団体

会場調整会翌日以降  
2階事務室へ本申込みに  
お越しください。  
(会場調整会当日は、本  
申込みはできません。)

## ★「参加申込書」を提出していない団体の予約方法

- ・2階事務室での受付…調整会当日の午後2時～
  - ・電話での仮予約…調整会当日の午後3時～
- ※受付時間:午前9時～午後5時(月曜、祝日、年末年始を除く)

\*詳細や不明な点は、公民館までお問合せください。  
\*会場調整会は、公民館利用者連絡会のご協力により実施しています。

公民館 ☎ (572) 5141

## ■今後の会場調整会日程

(※いずれも午前10時～)

使用希望月（ロビー）	申込書のポスト投入期間	重なり団体の掲示日	※会場調整会
7月（8月）	4月29日（土）～5月25日（木）	5月27日（土）～	6月3日（土）
8月（9月）	6月3日（土）～6月22日（木）	6月24日（土）～	7月1日（土）
9月（10月）	7月1日（土）～7月27日（木）	7月29日（土）～	8月5日（土）
10月（11月）	8月5日（土）～8月24日（木）	8月26日（土）～	9月2日（土）

費用 無料

低学年向け

### 「小学生初心者水泳教室」参加者募集

とき 6月7日(水)・9日(金)・14日(水)・16日(金)・23日(金)・28日(水)・30日(金)・7月5日(水) 計8回 午後4時から6時まで

ところ くにたち市民総合体育館 室内プール

指導員 国立市水泳連盟

対象・定員 市内在住・在学の小学1・2・3年生 計40名 (泳ぎの苦手なお子さんが対象です)

※応募者多数の場合は抽選。

申込 5月10日(水)(必着)までに、●くにたち市民総合体育館ホームページ(https://kuzaidan.or.jp/gym/) (ホームページは16時まで) または●はがきに①住所②氏名③ふりがな④年齢⑤性別⑥電話番号⑦学校⑧学年を明記の上、〒186-0003 国立市富士見台2-48-1 くにたち市民総合体育館「小学生初心者水泳教室」【低学年向け】係までお申し込みください。

※申し込み1件につき1名、1アドレス。複数名の記載、記載漏れの場合は無効とします。

※参加可否などは、申し込み締め切り後1週間をめぐりに連絡します。

問合先 くにたち市民総合体育館

☎(573) 4111

主催 (公財) くにたち文化・スポーツ振興財団

共催 国立市教育委員会 教育部 生涯学習課

〈くにたちブッククラブ 記憶の欠片をひろい集めて〉

### 藤野可織『ドレス』(河出文庫)

講師 山岸 郁子(日本大学・日本近代文学)

とき 5月11日(木)夜7時半~9時半

ところ 公民館 地下ホール

定員 30名(申込先着順)

申込先 公民館☎(572) 5141

\*この講座はあらかじめ作品を読んできて、参加者が「読み」を出しあいます。そのあと講師のお話を聞きます。

### くにたち デジタルブック

QRコード



過去の公民館だよりをご覧になりたい方は、『くにたちデジタルブック』もご活用ください。

国立市デジタルライブラリー

検索

## ひろば



(6ページにもあります)

※ひろば欄掲載のホームページやQRコードの内容は公民館の管理下にあるものではありませんので、リンクしたホームページの内容について、また、それらをご利用になったことにより生じた、いかなる損害についても責任を負いません。

### 和弓をひいてみませんか!

和弓は姿勢を良くし、集中力を養い、誰にでも出来るスポーツです。必要な用具は会で用意します。会費は一回500円。詳細は夜6時以降電話を下さい。くにたち弓友会 日時 毎週一回(土)又は(日)の午前中 場所 昭島市弓道場東中神駅5分 連絡先 長谷川(576) 1489

### 国立公民館絵画教室

手を動かす事の仕合わせーものを観ていくとはどういう事か。いかに私達は、概念で物事を理解し行なっているか。本当の自由に開かれ基礎から学んでいきます。 日時 第1、第3土曜 昼1時~ 場所 公民館 小集会室 連絡先 大藏(080-4639) 3412

### 文章表現の会

あなたにだけしか書けない文章を、会のメンバーに披露して、感想を出し合う。こうして文章と表現を勉強しています。是非仲間になって研究しましょう。 日時 毎月第3土曜日 朝10時~ 場所 公民館 中集会室 連絡先 森本(574) 8053

### 水泳「とびうお」会員募集

女性の皆さん!健康づくりを、温水プールで快適な汗を流しませんか。レベル別に女性コーチが親切に指導。会員は女性のみ。体験水泳可(無料) 日時 毎週火曜日 昼12時~2時 場所 総合体育館 室内プール 連絡先 今野(571) 3957

### スポーツウエルネス吹矢体感!

健康維持・増進しながら、ゲーム感覚の楽しい吹矢を体験してみませんか。年齢、性別関係なく、どなたでも手軽に始められます。是非気軽に足を運んでください。 日時 不定期です。ご予約を 場所 体育館・公民館・北プラザ 連絡先 坂井(090-249) 9175

### 公民館運営審議会報告

4月11日(火)第34期第6回例会を開催。委員13名、館長、職員2名出席。傍聴人2名。

#### 報告事項

○館長より4月1日付人事異動の報告があり、公民館に配属された職員の自己紹介があった。

○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に関する報告があった。

○3月18日に開催された社会教育学習会「コロナ禍の公民館と私たち」みんなで話そう。これからの公民館「参加者からの感想があった。公運審委員や公民館職員を含め28名の参加者があった。」

○館長より令和5年度公民館予算

#### 審議事項

○市長・教育長への要望書提出について引き続き継続審議。

#### その他

○第34期国立市公民館運営審議会委員研修(その2)として、隈井副委員長から報告があった。

○事務局より、「国立市における公民館職員の専門性や基本的姿勢について」の修正案が示され意見が交わされた。

次回5月9日(火)夜7時15分から地下ホール。傍聴歓迎。(矢野)

# ひろば

(5ページにもあります)



## 心を耕す書の時間プロウタイム

ペン習字、かきかたの教室です。書く事が好き、もう一度学び直したい新入会員募集中。代筆の勉強もします。時間をお選びください。  
①夜6時〜7時②夜7時15分〜  
日時 5月11日(木)・25日(木)  
場所 公民館 講座室  
連絡先 山根090(243) 8485

## くにたち国際友好会WING

5月の国際理解講座は、日本エストラニア友好協会理事でワールドクリンアップリーダー等の活動もされている小出聡(さとし)さんに、エストラニアのお話などをして頂きます。  
日時 5月20日(土)夜7時〜9時  
場所 公民館 講座室&Zoom  
連絡先 西江070(9020) 78338

## まちのこサークル(保育要相談)

子育ての「仲間」とリラックスできる安心な「空間」で自分のための「時間」を、まちのこと一緒に過ごしてみませんか。  
詳細はQRコードより。  
日時 6月2日(金) 全7回程  
場所 公民館  
連絡先 永澤090(244) 6998



## 数学を楽しむ集い(5月期)

小数や分数の歴史をたどり、一筆書きにもチャレンジします。数学の面白さがお分かりいただけます。どなたでも気軽にお越しください。参加の方は、お電話を。  
日時 5月13日(土)27日(土)昼1時〜  
場所 公民館 集会室  
連絡先 山本(572) 1028

## マインドフルネスを楽しむ会

アメリカの大企業や世界のアスリートの間で取り入れられている瞑想法。どんなものか分かり易く説明し体験頂けます。誰でも自由に参加頂けます。参加費無料。  
日時 5月14日(日)朝10時半〜12時  
場所 公民館 講座室  
連絡先 酒井080(5880) 3095

## 今月の公民館 (5月)

- 11日(木) 夜〜 ブッククラブ 藤野可織『ドレス』
- 20日(土) 昼 図書室のつどい『琉球切手を旅する』
- 26日(金) 昼〜 古典講座 『『万葉集』を読む』
- 27日(土) 昼〜 身体表現ワークショップ「からだであそぼう」
- 28日(日) 朝 親子で遊ぼう・考えよう  
「洗濯ばさみアニマルのどうぶつ森で遊ぼう」
- 28日(日) 昼 シネボックス CINEVOX 『メリー・ポピンズ』

講座の開催状況などに変更があった場合は、公民館入口付近への掲示や、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▶

## \*「ひろば」欄投稿規定が6月号から変わります\*

市内の団体・グループ活動のお知らせの場です。各団体に公平に「ひろば」欄紙面をご利用いただくために、同一団体につき「会員募集あるいはイベント案内のいずれでも3ヶ月に一回掲載できる」ルールに変更します(例えば、6月号に会員募集を載せた場合、9月号までは会員募集もイベント案内も掲載することができません)。会員募集につきましては、紙面の都合により翌月掲載となることがありますので、ご了承ください。  
原稿の締切りは、掲載希望月の前月7日の午後5時です(7日が月曜日の場合は、翌日の8日まで)。イベント案内は、原則として掲載月の7日から翌月6日までのお知らせを掲載します。  
原稿は、公民館2階受付にある用紙にお書きください。

## 〈サークル訪問379〉

### リズム体操 「リズムシユガー」

きょうは「リズムシユガー」にお邪魔しています。地下ホールでは、20人以上のみなさんがいっばいに広がり、ビートの効いたダンスミュージックが鳴り響く中、身体を動かしています。足踏みをしながら前に伸ばした手をグーパーグーパー、今度は手拍子を打ちながら、かかととつま先を交互にタッチしてステップ。曲調が変わると身体が動かし方も変わります。指導者の方が声掛けをしてリードしています。「横歩きは、転倒防止に効果的!」。なるほど。音楽は途切れません。ノンストップ。いやー、かなりの運動量ですよ。中休みになりました。指導者の佐藤廣子さんにお話を伺います。佐藤さんは全国各地でダンスやストレッチの指導をされています。

「国立市にダンス講師として招かれてすでに40年。音楽にあわせて身体を動かすことで、ストレッチ、筋トレ、脳トレだけでなく、心の開放にもつながります。自分の身体に意識を向け、動かしている部位を感じ、呼吸と共に気持ちよく動かすことを大事にしています。メンバーの方は一度入ると長く、設立当初からの方や30年以上の方もいます。短くても2年、20年以上の方が多くいます」



「みんなでやると楽しいですよ」(前列中央が講師の佐藤廣子さん)

メンバーの方にも伺ってみたい。「加入したのは定期的に身体を動かしたかったから」「講師の佐藤先生の指導法がよく、ずっと続いています」「2時間身体を動かしているでも自分のリズムでやれるのでついでいけます」「大勢でやるから楽しいです」。みなさん、心地よい汗をかいて本当にいきいきしていますね。  
コロナ禍で公民館が閉館したときは、佐藤さんが「家トレ動画」のDVDを作成し、メンバーに送り、自宅でトレーニングができるように。再開後は、人数を半分にして2交替制にするなど、活動を続ける工夫をしたそうです。長く続けるには理由があるのですね。以上、レポートでした。  
日時 毎週火曜日 朝10時〜12時  
場所 公民館 地下ホール  
連絡先 久野(577) 2833  
〈文・写真 中井 一人〉