


くにたち 公民館だより



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



しょうがいしゃ 青年教室

一緒に活動しませんか？
(詳細は2ページ参照)



「しょうがいしゃ青年教室」ではしょうがいがある人もない人も共にさまざまな活動をしています。活動場所は公民館1階「喫茶わいがや」の横にある「青年室」です。

今回、「しょうがいしゃ青年教室」の活動を通して何を思い、何に気を配り、どのように過ごしてきたのかを学生スタッフの2人が語ります。

とがある。が、みんなで決めたソ
 う」というテーマで話し合ったこ
 YWの講座名を新しく考え直そ
 うにも伝わらないので、講座で「Y
 を表しているのだそうだ。あまり
 みんなで楽しく過ごしているさま
 エイ・ウォー。意味がわからない。
 何の略語かという、エイ・イ
 と、どうやら略語であるらしい。
 のだろうか？ 聞くところによ
 では、なぜYWという名前な
 る」というものである。

明日、キックベース
 するんだけど、来る？
 柳 倫之(YW講座)

それが、青年教室との関わりを
 決定付けた言葉だった。たまたま
 公民館だよりを読み、時間が有り
 余っていたがゆえにたまたま公民
 館を訪れた私は、職員のこの言葉
 に絡めとられてしまったのだ。そ
 うして翌日、本当にキックベース
 をすることになる。このように、
 私が青年教室の講座の中で初参加
 となったのはスポーツ講座だが、
 今回紹介するのはYWである。
 YWという講座がどんなもの
 か、想像できるだろうか。どんな
 ことをするかは名前からはまった
 く想像ができないこの講座だが、
 平たく言ってしまうと「自分たち
 でやりたいことを企画して実行す
 る」というものである。

「明日、YWなんだけど、来
 る？」

全力で話をしよう。

「明日、YWなんだけど、来

レは話し合いの最後でサブタイト
 ル扱いとなり、今となっては誰も
 覚えていない。けれども、大事な
 のはいつも結果より過程である。
 それはともかく。「自分たちで
 企画・実行する」ということが、
 この講座の肝である。みんなが興
 味のあることを脈絡なしに意見し、
 あれがいいこれがいいと言葉が飛
 び交う。今回の話し合いも、みん
 なが出す提案にみんなが意見し、
 しつちやかめつちやかになった。
 私は現在大学生なのだが、いまだ
 かつてこんなに「チケット」など
 とに熱を上げる青年たちを見たこ
 とが無い。「たこやきを食べ比べ
 たい」「夏だから夏祭りがしたい」
 ということに対して周到に準備を
 し、そしてそれを全力で楽しむの
 だ。あなたがこの時点で興味を持
 っていたら、ぜひ何も考えずに足
 を運んでほしい。そしてみんなと



料理を通して、

笑顔が連鎖する

川田 幸生さちお(料理講座)

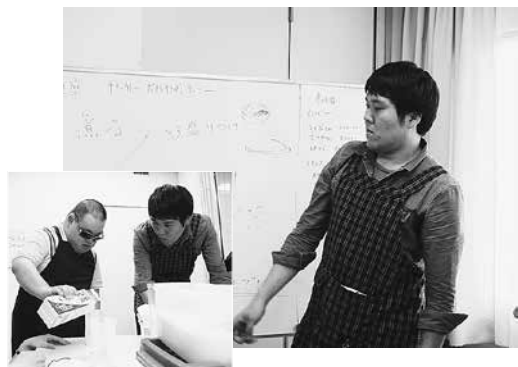
講座名からは、料理することが好き、得意、そんな人が集まるように感じられるかもしれませんが、でも、実際はそうなのではなく、「食べるのが好き」「得手不得手に関係なく料理することが好き」そんな人たちが集まる場所、それが青年室の料理講座だと思っています。



は参加者は約30人を越す状況。参加者の多さは講座の人気の裏返しなのかもしれませんが、スタッフもメンバーの意思を反映させたメニューを作成するのに、一生懸命です。調理に関わるみんなのことを考え、試行錯誤を重ねています。



特に、スタッフの数がいつも十分に集まる状況ではないため、他の講座のスタッフに応援を頼んでいます。青年室に関わっているみんなが盛り上げ、「支え合い」ながら講座が行われています。



麗に材料を切る方、みるみるうちに美味しい料理ができていきます。副菜でサラダを作ったり、その季節でいろいろなメニューに変わる、そんな講座の献立も魅力のひとつかもしれません。

作ることも楽しいですが、一番笑顔が広がるのは食事の時間。自分たちが調理した料理を配膳、一つのテーブルをたくさんの人数で囲むと、テーブルにたくさん料理が並んでいて、それだけでなんだかわくわくしてしまいます。大勢の方が食事、楽しそうじゃないですか。集まったみんなの笑顔で、「いただきます」しませんか？

※メンバー：しょうがいがある人
スタッフ：メンバーをサポートする人

し、なんか物淋しい。ですが、講座に参加しているみんなと交流しながら調理すると、お互いの感情が行き来し、自然に笑顔になってしまいます。特に、今年度はメンバーの人氣が高く、参加者が多いので、2班集体制。1班あたり、*メンバー&*スタッフで十数名です。毎月各班で料理、3ヶ月に一度合同で料理を作りますが、その時に

メニューでいえば、食材を替えることでいろいろとアレンジできることもあり、カレーを作ることが多いのですが、作業に入る際、なかなか会話で意思疎通することが難しいときもあります。でも調理の工程を伝え、いざ作業をスタートすると、それぞれの得意な分野で大活躍。野菜の皮むきを手際よく行う方、切る作業が好きで綺

♪♪♪ 明白、活動があるんだけど、来る？ ♪♪♪

各コースの活動内容 (活動日・時間帯は変更の場合あり)

- スポーツ：市内体育館でさまざまなスポーツに挑戦します。
第1 金曜日の夜6時半～8時
- Y Y W：みんなが楽しめる企画を話し合い、実行します。
(企画会議)第2 金曜日の夜7時半～9時
- クラフト：毎回ひとつオリジナルの作品を作ります。
第3 金曜日の夜6時半～8時
- リトミック：音や音楽のリズムに合わせて身体を動かします。
第2 土曜日の昼2時～4時
- 料理：さまざまな料理をこだわって作ります。
第3 土曜日の午後5時半～8時
- 喫茶実習：公民館内の喫茶わいがやで喫茶体験をします。スタッフがローテーションでお店を開店し、実習生を受け入れます。
- 陶芸：喫茶わいがやで使用するカップなどを作ります。

この活動に関心がある方へ

～一緒に楽しむスタッフ募集中～

しょうがいがある若者との活動に関心のある方、楽しく活動したい方、スタッフとして関わってみませんか。左のようなコースごとの活動で、月1回程度のペースで希望に合わせて参加できます。

また若者向けの講座や研修への参加、企画スタッフとしての活動もあります。ぜひあなたの力を、この活動に貸してください。お気軽にご連絡ください。

対象 高校生～30歳代ぐらいまでの方
連絡先 公民館 ☎ (572) 5141

《市民交流ロビー・涼み処の音楽会》
初秋の夕涼み・三線ライブ

演奏 しづもく (三線の演奏グループ)

今回は、2年前にも一度開催され好評だった「三線ライブ」(写真)の第2弾。10人以上による演奏者がロビーを南国の雰囲気包んでくれます。なぜだかふっと受け入れられ、青い海の風景が思い浮かびそうな何とも言えぬあの音色…。感じるままに踊ってみてもいいかもしれません。夏の薫りがまだ残るこの時期、ぜひ沖縄・奄美の伝統文化である三線の音色に満たされてください。

*この催しは若者向け講座等に参加している、青年室メンバー有志との共同企画です。

とき 9月15日(日)夕5時~6時

ところ 公民館 市民交流ロビー

*申込み不要です。どなたでもお気軽にご参加ください。



涼み処



公民館
ロビー
9月末
まで
開設中

《図書室のつどい》
画家の食卓

—食をキーワードに絵画をもっと味わってみませんか—

お話し 林 綾野 (キュレーター、アートキッチン代表)

林さんは絵を見つめるとき、それを描いた画家自身のことをもっと身近に感じたいという思いが常にあったと言えます。画家たちの暮らしぶりを少しでも知ることができれば、画家と私たちの間に響き合うものが見つけられるかもしれないと考えました。

食は万人にとって欠かせないものです。そして多くの方が好物や苦手な食材、懐かしい味など食に対する思いや記憶を持っています。「食」をキーワードに画家たちの生きた時代や暮らしぶりを見つけ、私たち自身の思いや記憶と重ね合わせ、彼らを身近に感じようという試みから、この本をまとめられました。

林さんのお話をうかがいながら、さらにその作品をもっと味わってみたいと思います。

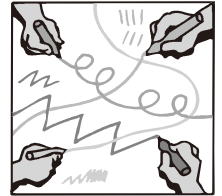
《林さんの本》『画家の食卓』『フェルメールの食卓』『モネ庭とレシピ』『ゴッホ 旅とレシピ』(講談社)ほか多数

とき 10月2日(水)夜7時~9時

ところ 公民館 地下ホール *ご自由においでください。

《親子で遊ぼう・考えよう》
部屋一面の大きな紙に
フィンガーペインティング!

今回は、大きな紙の上で絵具やクレヨン、氷、のりなど、様々な素材で表現を楽しみます。普段なかなか出会わない素材で絵具遊びを楽しみましょう! 服がすごく汚れます。保護者の方も含め、動きやすく、汚れてもいい服装でお越しください。



講師 山田 修平

(NPO法人東京学芸大こども未来研究所)

とき 9月15日(日)朝10時~12時

ところ 公民館 地下ホール

定員 子ども(1歳~小学生)と保護者
30組(先着順)

持ち物 着替え、手足を拭くぞうきん、タオル、飲み物

申込先 9月8日(日)朝9時~
公民館 ☎ (572) 5141

《くにたちブッククラブ 時空をこえる言葉》

丸谷才一『輝く日の宮』

(講談社文庫)

講師 傳馬 義澄 (國學院大學名誉教授・日本近代文学)

とき 9月12日(木)夜7時半~9時半

ところ 公民館 3階講座室

申込先 公民館 ☎ (572) 5141

*次回は10月10日(木)桐野夏生『ナニカアル』(新潮文庫)です。

みんなで考えよう! 地域ケアの未来
孤立しない・させない
高齢社会を支える地域の「絆」づくり

ゲストスピーカー 猪飼 周平 (一橋大学)

超高齢社会に向かう現在、市内で実際に起きている地域コミュニティの課題に対して、私たちはどんな取り組みができるのか、皆さんと一緒に考えていく講座です。

今回は、市民からのアイデアをもとに、これからの「絆」のカタチを探ります。今回からの参加も歓迎です!

とき 9月29日(日)昼2時~5時

ところ 公民館 地下ホール

定員 30名(先着順)

申込先 9月9日(月)朝9時~
公民館 ☎ (572) 5141

共催 高齢者支援課



<平和講座>

平和の構築に向けて 私たちができること

テロや内戦、そして戦争。いまでも世界のどこかで戦いはおこり、多くの人命が失われています。

この講座では、紛争地と遠く離れた「安全で豊かな世界」「平和な国」日本に暮らす私たちは、世界の平和を構築していくために何ができるのかを考えます。

第1回はアフガニスタンなどの紛争地各地で武装解除を指揮してきた伊勢崎さんに、武力紛争の現場で起きている現実についてお話をうかがいます。

第2回はグループに分かれて話し合い、私たちにできることをじっくり考える機会にしたいと思います。

第1回 「紛争屋に聞く、戦争と平和」

講師 伊勢崎 賢治 (東京外国語大学)

とき 10月5日(土) 昼2時~4時

ところ 公民館 3階講座室

第2回 「自分が主役！ わたしたちができることって何だろう」

講師 竹中 千春 (立教大学)

とき 10月16日(水) 夜6時半~9時

ところ 公民館 地下ホール

定員 35名(先着順。原則全回出席できる方)

申込先 9月10日(火) 朝9時~
公民館 ☎ (572) 5141

<シネボックス 公民館映画会>

《シリーズ「ニッポンの記録映画」Vol. 38》

子どもたちの〈世界〉

~こころの成長 からだの成長~

《上映作品》

『さくらんぼ坊や・3 一言葉と自我』

1982年 カラー 48分

演出 山崎定人



『絵を描く子どもたち』

1956年 パートカラー 37分 脚本・演出 羽仁進



『自転車』 1999年

カラー 30分
監督 小林茂

泣いたり、笑ったり、はしゃいだり…、子どもたちは何を見つめ、感じ、成長していくのか。3歳の少女アリサちゃんの1年間を通して、幼児がいかにか人格形成していくかを見つめた『さくらんぼ坊や・3』。小学1年生の子どもたちが描いた絵からその成長過程を辿る『絵を描く子どもたち』。北海道一周サイクリング旅行に挑戦した小学6年生の少年少女の心の成長を追った『自転車』。楽しさと驚きと感動に満ちた子どもたちの〈世界〉を是非、体験してみてください。

とき 9月22日(日) 上映昼2時~(開場昼1時)

ところ 公民館 地下ホール 定員 85名(当日先着順)
*ご自由においでください。ただし、定員を超えた場合は入場を制限させていただきます。

緑のカーテン、
富士見通り側にも

公民館正面の富士見通り側にもグリーンカーテンを始めました。サンバラソル、アサガオ、フウセンカズラなどの花を植えています。まだ低くツツジの陰に隠れていますが、花が咲き始めています。また、公民館の東側、三角形の土のスペースに、最近インパチエンスを植えました。笹を除草して少しずつ整備していく予定です。これらの作業は、緑化ボランティアの皆さんが協力して行っています。季節の変化をお楽しみに。



インパチエンス(東側)



サンバラソル(富士見通り側)

公民館運営審議会報告

8月13日(火) 第29期第10回定例会を開催。委員12名、館長、職員2名が出席。

前回の議事録確認

○諮問「現代の地域社会に求められる公民館の事業」について。

答申の作成に向けて、公運審の基本姿勢、調査・検討事項、作業手順などについて、委員長による提案書面を叩き台として、活発な意見交換が行われた。

その結果、答申の作成の端緒として、委員間における公民館像の共有化、市の総合基本計画や統計あるいは各委員の活動分野や生活実感に基づいた地域課題の洗い出

し、公民館の運営に係る課題の検討などが必要といった意見が出た。次回までに各委員が地域課題を提出し、職員が公民館像や運営の課題をまとめることに決まった。

報告事項

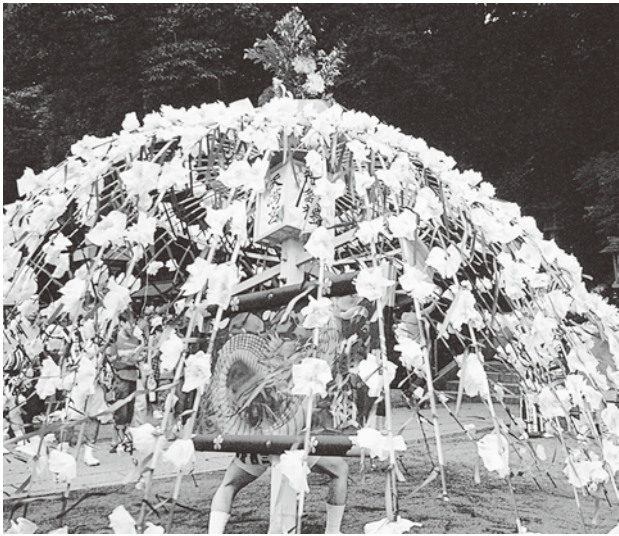
○公民館だより編集研究委員会「未来夜話」は、公運審の諮問内容ともマッチしており好評。

○社会教育委員の会 7月16日(火) 第3回定例会を開催。家庭教育をめぐる国立市の現状について、関連資料をもとに議論がおこなわれた。

○東京都公民館連絡協議会 8月24日(土) 第1回研修会を開催。テーマは「災害時における公民館の役割と課題」。次回は9月10日(火) 午後7時15分から。傍聴歓迎。(間瀬)

ひろば

(6ページにもあります)



谷保天満宮一例大祭の万灯
撮影 小崎 昌美さん (東)

第58回くにたち市民文化祭

～輝け みんなの力～

今年のテーマは『輝け みんなの力』に決まりました。参加団体も28団体と昨年を上回る参加となり、団体どうしのコラボレーション発表もあります。詳しい日程や行事の内容については、公民館だより10月号などでお知らせします。

このほか、文化祭期間中に、日ごろのグループ活動を見学・体験する機会も用意したいと考えています。11月に公民館を利用して活動する予定の団体で、見学や体験にご協力いただけるグループは、公民館までご連絡ください。

◆次回実行委員会

とき 9月12日(木)夜7時～
ところ 公民館 3階集会室
問合せ 公民館 ☎ (572) 5 1 4 1



昨年の文化祭の様子
— 曙光 —

「ひろば」欄投稿規定

市内の団体・グループ活動のお知らせの場です。

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日月曜日の場合は、翌日の8日まで)。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。

公民館備付けの原稿用紙に団体名・サークル名を含めてお書きください。氏名には振りがなをふってください。

会員募集は6カ月に一回掲載することができ、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。

〈社会体育事業〉

60歳からの「健康体操教室」

とき 10月21日・28日・11月11日・18日・25日
12月2日・9日・16日(全8回)

全て月曜日。朝9時半から11時半まで。

ところ くにたち市民総合体育館第3体育室(3階)

指導員 国立市スポーツ推進委員 塩野 啓子 ほか

対象 60歳以上(市内在住・在勤)

費用 保険料1日につき150円

持ち物 運動のできる服装・体育館シューズ・飲料水・タオル・保険料

定員 30名(教室参加がはじめての方優先)

応募者多数の場合は抽選)

申込み 往復はがきの往信用裏に、氏名(フリガナ)・年齢・性別・住所・電話番号を明記のうえ、下記までお申込みください(はがき1枚につき1名。複数名の応募・記載漏れ等は無効とします)。
※返信用表にも住所・氏名を明記してください。

申込締切 9月20日(金)必着

申込先 〒186-8501 国立市教育委員会 生涯学習課
「60歳からの健康体操教室」係

問合せ 国立市教育委員会 生涯学習課
社会教育・体育担当 ☎ (576) 2 1 0 7 (直通)

フルートサークル会員募集

アンサンブルの魅力を追及すると共に、メンバーの和を大切にしています。講師の指導を受け、演奏技術の向上を目指しています。

フルートアンサンブル「桜音の会」

日時 第二・四(火)夜6時～8時半

場所 公民館 音楽室

連絡先 西村 090 (121) 2 6 4 0

コーラス和環境へのお誘い

楽しく歌いながら正しい発声音程リズムを学んでいます。歌を歌う事により心も体も元気に脳の活性化にもなります。一緒に歌いませんか。まずは見学大歓迎です。

日時 毎週土曜日朝10時～12時

場所 公民館 音楽室

連絡先 中村 (573) 3 2 9 1

還暦軟式野球の部員募集

市内唯一の還暦野球チームです。健康の維持・増進を図り、楽しくプレーしたい野球好きを募集中。試合は水・土曜。まずは、練習にご参加を。国立フレンド・シニア

日時 毎週火曜日午前中(練習)

場所 谷保第三公園 野球場

連絡先 丸山 (572) 0 1 0 6

国際友好会WINGの会

9月のWING異文化コミュニケーションの会は、留学生のディナさんをお招きしてインドネシアの文化について話し合います。参加費は100円です。

日時 9月19日(木)夜6時半

場所 一橋大学 国際交流会館

連絡先 吉沢 (575) 0 4 7 4

今月の公民館 (9月、10月初)

*印は参加自由、他は事前申込みが必要です。

- 12日(木)夜 くにたちブッククラブ
「丸谷才一『輝く日の宮』」
- 12日(木)夜 文化祭実行委員会
- 15日(日)朝 親子で遊ぼう・考えよう
「部屋一面の大きな紙に
フィンガーペインティング!」
- 15日(日)夕 市民交流ロビー・涼み処の音楽会
- 22日(日)昼* CINEVOX シネボックス 公民館映画会
「子供たちの〈世界〉」
- 29日(日)昼 高齢社会を支える地域の「絆」づくり
- 10月2日(水)夜* 図書室のつどい「画家の食卓」
- 5日(土)昼~平和講座
「平和の構築に向けて
私たちができること」

ひろば

(5ページにもあります)



一橋大学に棲むものたち
撮影 小疇 良治さん(東)

お母さんこれ食べても大丈夫?

カロリー0%って本当? 国産豆腐って全て国産大豆? 主婦連の佐野真里子さんを講師に迎え、食の安全について学びます。託児あり。新日本婦人の会・国立支部
日時 10月5日(土)昼2時~4時
場所 福祉会館 3階中会議室
連絡先 岸岡 FAX (576) 75225

くにたち女声合唱団演奏会

第16回演奏会を行います。日本の合唱曲の中から今日まで歌い継がれてきた名曲と西洋のバロック、ロマン派そして現代の名曲を選んで聴いて頂くプログラムです。
日時 10月11日(金)昼2時~(無料)
場所 小金井市民交流センター
連絡先 中島 0428 (22) 56771

マトリョーシカの会コンサート

参加者全員でロシア民謡をロシア語と日本語で歌います。日本語で歌う時には東京外国語大学ルムーク有志も加わった器楽伴奏がきます。一緒に歌いましょう。
日時 9月28日(土)朝11時~12時半
場所 公民館 地下ホール
連絡先 大貫 (572) 52114

第10回くいしんぼクラブ
バングラデシュ料理

ハッサンさんにお得意のカレーを習いましょう。材料費800円。ゴミ袋とふきんをご持参下さい。
日時 9月28日(土)昼1時~
場所 福祉会館 3階料理講習室
連絡先 八宮 (571) 1007

(サークル訪問264)
ノルディックウォーキング
in かふえ カサムシカ



この集まりはコミュニティ・カフェ「かふえ カサムシカ」会員の廉岡さんが、ノルディックウォーキング・インストラクター野呂きく江さんと出会い、カサムシカの辰田智子さんに話し、8カ月前に始まった。現在約20人。発祥の地フィンランドでは5人に一人が楽しむが、日本ではまだ新しいスポーツだ。

私も参加させていただいた。野呂さんがポールと呼ばれる2本の杖の調節をする。「今日から自分のポールです」と気合の入った女性を始め、経験者はマイポールで集合だ。歩きの基本をチェックし、第三公園まで自分のペースで歩く。公園でポールを使ったストレッチで心地よく全身の筋肉を伸ばす。水分補給をして、矢川上公園へ。歩きながらおしゃべりが弾む。「両手にポールを持つと4本足



魔法の杖で有酸素運動 スタート!

「80代の男性会員が海外旅行にポールを持参して、全行程をしつかり歩き切った」「ポールがあれば坂道も大丈夫」「メンバー3人がアクティビティ・リーダー試験に合格した」など元気一杯の情報を得た。「最近筋肉が衰えてきたと感じている方、どなたでも一緒に歩きましょう」と野呂さん。月2回土曜日の午前中実施です。
連絡先 辰田 080 (544) 5494

「両手にポールを持つと4本足のようになります。転倒の心配がなく安全で楽に歩けますね」「歩くコースによって風景や自然が変わり、楽しく歩けるのでつい歩きます。まっつ」という人もいた。さくら通りを歩いてカサムシカに到着。全員でクルダウンのストレッチをして2時間のウォーキング終了。約5キロの距離。体のなまっている私は運動した! という実感を持った。その後みなさんと一緒にカサムシカで、自然食品を使った料理を味わう。

「両手にポールを持つと4本足

〈文・写真 三好 紀子〉