

(1)

70 Years  
Anniversary  
Kominkan  
kunitachi

## 国立市公民館は 70周年を迎えました!

1955年11月3日に開館したくにたち公民館は、今月70周年を迎えました！ 10～11月には、70周年を記念するイベントを行いました。イベントの様子は随時紙面やホームページ等に掲載します。引き続き、メッセージ掲示や記念誌作成などの記念事業にも市民とともに取り組みます。

今後とも、市民の皆さんが「つどい・まなび・つながる」社会教育の拠点として、公民館をよろしくお願ひいたします。

### 70周年記念イベント実施報告

#### 10月12日（日）実施 〈70周年記念イベント 第1弾〉

争いばかりの人間たちへ ゴリラの国から—「ともに生きる」ってどんなこと？—



やまぎわじゅいち  
国立市出身でゴリラ研究の第一人者である山極壽一さん  
に講演していただきました。

200名近いお申し込みをいたいたため、地下ホールの他、ロビーと講座室で生中継を行いました。

お話は、ゴリラの生態から人間社会の国際情勢まで多岐にわたり、大好評でした。

公民館だより1月号には、この講座の講演要旨を掲載予定です。

#### 10月28日（火）～11月5日（水）〈パネル展〉

「くにたち公民館だより」が映す市民の学び—1950～80年代の公民館活動—

昨年9月から、「くにたち公民館だより」の集約版を参加者みんなで読みあう学習会を開催しています。

今回は学習会の参加者それぞれが選んだ印象的な記事をもとにパネルを作成しました。

市民交流ロビーでの展示の様子は、70周年特設ページにも掲載しています。



「市民文化祭のあゆみ」市民文化祭の成り立ちや変遷が、公民館だよりから読み取れます。

#### 11月2日（日）〈70周年記念イベント 第2弾〉

わたし（たち）にとっての「くにたち公民館」 70周年特設ページに当日の様子を随時掲載します。



70周年特設ページ

### 第789号

2025年11月5日

（令和7年）



「くにたち公民館だより」  
デジタルブック▶

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

### 今後の企画

「70周年事業をともに考える会」  
を中心に企画を進めています。

#### ①70周年記念メッセージ

公民館正面のガラス面に、イラストやメッセージを掲示する計画を検討しています。現在デザインの検討を進めています。



入口をリニューアルするデザイン案※制作中のイメージです。

#### ②70周年記念誌

70周年事業の記録や公民館で活動する市民へのヒアリング等をまとめた記念誌を発行します。

（3） 公民館主催講座の申込先・お問い合わせ先 公民館 042-572-5141

【地域防災講座】

公民館 de 防災

# 防災スタンプラリー

いつ来るかわからない災害に対して、皆さんはどうな「備え」をされていますか。

スタンプラリー形式で各ブースを回り、防災への「備え」について一緒に学びませんか。

親子も子どもも、どなたでも大歓迎！お気軽にご参加ください。

とき 11月30日（日）朝10時～昼1時

※開催時間中は出入り自由です

ところ 国立市公民館

定員 150名（当日先着順）

※事前申込不要。

※当日は昼2時頃まで公民館駐輪場は一部利用不可。

臨時駐輪場をご案内します。

※イベント詳細はホームページをご覧ください。→ 

こどもも大人も  
行ってみよう！

スタート！

防災グッズが  
もらえるよ！

1階 エレベーター前  
気になるところから自由に回ろう !!

地下ホール

国立の防災について知ろう！

講師 防災安全課

防災マップで、自宅周辺を見てみよう。  
どんな備えが必要か考えてみよう。



手洗い実験と災害時の健康管理

講師 保健センター

災害時の衛生や健康について  
学ぼう。



能登の今を知ろう！

講師 小野 修平

（ジョージ防災研究所・防災アドバイザー）

これまでに約60回能登へ赴いている小野さんからお話を  
聞いて、被災するとはどういうことかを考えませんか？  
一緒に活動している若者からもお話を聞くことができます。



「災害ボランティアセンター」を  
知っていますか

企画 国立市社会福祉協議会  
国立市ボランティアセンター



災害時に頼れる「災害ボランティアセンター」  
を知り、平時のうちから災害に備えよう！活動  
している市民ボランティアのお話を聞けるよ！

小集会室（3階）

とき 朝10時～12時（予定）

小集会室がラジオブースに！?  
館内防災ラジオ！

パーソナリティ 田中 友統  
(ニッパー設備災害支援隊)

田中さんがMCになり、各団体のゲストにどんな活  
動をしているのかインタビューし、館内で放送しま  
す。小集会室のラジオブースを直接観覧することも  
できます。合間には災害時のトイレクイズも！



南側駐車場

水消火器体験、  
消防車との記念撮影！

講師 国立市消防団第六分団

公民館の駐車場で消防器の使い方を  
体験しよう！火事にならないよう  
に気を付けること、知ってるかな？  
子ども用消防服を着て消防車と記念  
撮影もできるよ！



1階 市民交流ロビー

トークセッション とき 昼12時頃～(予定)

防災について考えよう！  
もし、くにたちで災害が起こったら？

お 話 田中 友統 (ニッパー設備災害支援隊)、ちいきエナジー、NPO 法人フードバンクくにたち、国立市ボランティアセンター、防災安全課、公民館

もし国立で災害が起こったら？  
どんなことが起こるのか、私達ができる行動や備えなどについてスタンプラリーに参加している団体のお話を聞いてみよう。

防災カフェ

お困りごと相談と防災グッズ展示  
防災備蓄用食品のフードロス削減の取組み  
と賞味期限前の備蓄用食品の配布

企画 ちいきエナジー  
NPO 法人フードバンク  
くにたち



毎月市内で実施の「防災カフェ」。  
お困りごと相談や防災グッズについて聞けます。アルファ化米をもっと美味しく食べるレシピも紹介。昨年はコーヒー、500mlの水提供がありました！



三角巾で応急処置をするには？

講 師 国立市赤十字奉仕団

被災時の応急救護は大事なスキル！  
習得して家族でやってみよう！



いざというときのための AED 体験

講 師 国立市消防団女性団

いざというときのために、  
AED 操作の体験をしましょう。



たまご食堂  
(多孫・他孫)  
in 公民館



中地域で月2回開催の子ども食堂が公民館に出張！  
メニューは定番で人気の手作りキーマカレー!! お米は防災備蓄食品のアルファ化米(NPO 法人フードバンクくにたち提供)を使います！ お楽しみに♪

企画 なかなかいい会

時間 昼11時半～(整理券配布10時～)

子ども：無料 大人：300円 ※なくなり次第終了

たまご食堂は、困った時に頼れる地域の居場所として、災害時には食の拠点として地域のお役に立ちたいと活動しています。

※当日の状況により上記の時間を変更する場合があります。

「ポリ袋クッキング」で蒸しケーキ！  
外国人や子どものために「やさしい日本語」に挑戦！

企画 KUNIBO (くにたち地域外国人のための防災連絡会)

ポリ袋と湯煎で災害時も温かい食事を！  
また、災害用語をわかりやすい言葉に  
言い換える「やさしい日本語」クイズ  
を体験してみよう。

※試食もできます。なくなり次第終了。

KUNIBO とは...

公民館は地域に暮らす外国人のための日本語講座を開催していることから、災害時には外国人災害支援センターとなります。KUNIBOは公民館と協力し、大きな災害が起ったとき、同じ地域住民として、外国人住民、日本人住民が一緒に協力して、命を守っていくための活動をしています。

KUNIBO のホームページ▶



ゴール！



地下ホール前

防災グッズなどのお土産があるよ！

昨年度は防災備蓄用の水、アルファ化米、災害用トイレなどを  
お配りしました。今年はスタンプ5個以上でヤクルト1本プレゼント！  
なくなり次第終了。お楽しみに！

（協力）

NPO 法人フードバンクくにたち／国立市社会福祉協議会／国立市消防団女性団／国立市消防団第六分団／国立市赤十字奉仕団／国立市防災安全課／国立市保健センター／国立市ボランティアセンター／くにたちの西がいちゃん！プロジェクト／KUNIBO (くにたち地域外国人のための防災連絡会)／公民館利用者連絡会／ジョージ防災研究所／西都ヤクルト販売株式会社／ちいきエナジー／中一番組自主防災／なかなかいい会／ニッパー設備災害支援隊（五十音順）

調べて  
みよう！ あなたの住んでいる所で  
地震が起こると…？

地震10秒診断



東京備蓄ナビ



住んでいるところで地震  
が起った場合の震度や  
停電日数などの予測を調  
べることができます。

家族構成など簡単な質問  
に答えると必要な備蓄品  
の量について知ることができます。

〈性教育講座〉

性を学ぶことはよりよく生きること  
～「包括的性教育」のススメ～  
【思春期編】



講 師 樋上 典子(関東学院大学ほか、元公立中学校教員)  
コーディネーター 渡辺 大輔(埼玉大学)

皆さん「包括的性教育」をご存じですか? 包括的性教育とは、ユネスコなどが提唱している、ジェンダー平等や性の多様性、からだの権利といった人権尊重を基盤に幅広く性を学ぶものです。子どもの年齢・発達に応じて伝え方などを工夫し継続的・重層的に性を学んでいきます。

今回の講座では、講師の樋上さんが実際に中学校で行ってきた授業を体験してみます。思春期は、心とからだが大人に向けて大きく変化する時期ですが、性を科学的に学ぶことで肯定的に捉えられるようになります。子どもたちの性の悩みにどう向き合っていくか一緒に考えてみませんか。性別や年代を問わずたくさんの方のご参加をお待ちしています。小学校高学年、中高生の参加も大歓迎です!

\*各回とも前半は1時間程度の模擬授業を行い、後半は授業を受けての感想を共有し合う交流会を予定しています。

と き 第1回 12月7日(日) 朝10時～12時

－思春期の心とからだにどう向き合うか－月経・射精の模擬授業

第2回 12月14日(日) 朝10時～12時

－思春期の子どもたちとSNS－「性と情報」の模擬授業

と こ ろ 公民館 3階講座室



定 員 30名(申込先着順)

申込先 11月7日(金) 朝9時～

電話または申込フォームより

〈くにたちブッククラブ〉  
－自分と『似ているもの』／『似ていないもの』－

小山田浩子『工場』

(新潮文庫)

講 師 深津 謙一郎(共立女子大学・日本近代文学)

5月から、8回にわたり様々な日本の文学作品を味わう「くにたちブッククラブ」を実施しています。

今回は6回目。芥川賞受賞作家のデビュー作、『工場』を取り上げます。講座では、参加者の感想を全体で共有し、講師から作品の解説をしていただきます。

年間を通しての参加はもちろん、今回だけの参加も大歓迎です。

と き 11月13日(木) 夜7時半～9時半

と こ ろ 公民館 3階講座室 定 員 30名(申込先着順)

※参加者多数の場合、市内在住・在学在勤の方を優先することがあります。

申込先 電話または申込フォームより



※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〉

『とびこえる教室』

フェミニズムと出会った僕が子どもたちと考えた「ふつう」

お 話 星野 俊樹(元小学校教員)

日常のあちこちから聞こえてくる「ふつう」という言葉。みなさんにとっての「ふつう」とは、一体何でしょうか?

著者の星野さんは、典型的な家父長制の家に育ち、「男らしさ」を求められる違和感や自身のセクシュアリティについて理解者を得られない生きづらさを感じながら生きてきました。そんな星野さんは、大学でフェミニズムと出会うことで生きづらさと向き合い、その後、小学校の教師になります。そして自分のような子どもを少しでも減らしたいと、子どもたちにジェンダー規範やセクシュアリティにおいての「ふつう」を問いかける「生と性の授業」を試行錯誤しながら実践してきました。

今回は、星野さんの生き立ちから教育実践までのお話を伺い、星野さんがこれまでの経験を通して考えてきたことを共有し、誰もが自分らしく生きていける社会について考える機会にしたいと思います。

〈星野さんの本〉表題作(時事通信社)

と き 11月29日(土) 朝10時～12時

と こ ろ 公民館 地下ホール

定 員 70名(申込先着順)

申込先 11月7日(金) 朝9時～電話または申込フォームより



〈図書室のつどい〉

『産む気もないのに生理かよ!』

「子どもを持たない」選択と迷い

お 話 月岡 ツキ(コラムニスト)

母という属性に強いられている役割を考えると、自分が子どもを育てられるとは思えないけれど、「母にはならない」と最終決定するには迷いを感じる……。そんな気持ちに思い当たることはありますか。

月岡さんは、現時点では「子どもを持たない」生き方を選んでおり、子どもを持たないことで投げかけられる言葉やメディアの情報によって生まれるモヤモヤを言語化し、多数の媒体にて発信をされています。今の選択に至った理由は、昔からずっとあったけれどもなかったことにされてきた女性の苦しみと地続きである、と月岡さんはおっしゃっています。

多世代の女性に寄り添いながら、女性の生きづらさについて考え、互いの選択を尊重できるような学びを得る講座にしたいと思います。ご参加は、性別や年代を問わず大歓迎です。

〈月岡さんの本〉表題作(飛鳥新社)

と き 12月7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 11月11日(火) 朝9時～電話または申込フォームより



# 「くにたち人権月間2025関連企画・人権講座」

## ハンセン病問題を知る・考える

### ～講演とドキュメンタリー映画上映の連続講座～

ハンセン病問題とはなにか、その差別や隔離の歴史、元患者の人生に理解を深めながら、改めてハンセン病の人権問題を考える全3回連続講座です(1回のみの参加も可)。

## 第1回 講演「いま向き合うハンセン病の歴史」

講 師 石居 ひとなり 人也 (一橋大学)

とき 12月13日（土）昼2時～4時

ところ 公民館 3階講座室

## 〈石居さんのプロフィール〉

元・町田市立自由民権資料館学芸員。専攻は日本近現代史、医療衛生史（ハンセン病など）。研究テーマは近代の生・病・死をめぐる人と社会や都市と郊外の地域社会史。

## 第2回 映画「凱歌」上映会＆坂口香津美監督の講演

とき 12月20日（土）昼2時～4時半

## ところ 公民館 地下ホール

〈映画「凱歌」について〉 2020年／90分／ドキュメンタリー／制作・配給 株式会社スーパーサウルス

故郷を追われ、名前を変えさせられ、子どもを産む権利をも奪われたハンセン病の元患者夫婦の物語。国立療養所多磨全生園（東村山市）が舞台。

# 第10回 くにたち市民文化祭

## 11月30日(日)まで開催中!!

10月11日（土）より第70回くにたち市民文化祭が開催中です。11月も個性豊かな催しが数多く企画されていますので、ぜひお越しください。



第3回 映画「かづゑ的」上映会&熊谷博子監督の講演  
と き 2026年1月17日（土）昼2時～5時

## ところ 公民館 地下ホール

### 〈映画「かづゑ的」について〉

2023年／119分／ドキュメンタ

—／制作・配給 オフィス熊谷

## 10歳から瀬戸内海にある国

立ハンセン病療養所、長島愛生園で生きる、宮崎かづゑさんの長い道。90歳半ばになったかづゑさんは言う、「できるんよ、やろうと思えば」。

定員 各回40名(申込先着順)

申込 11月6日(木)より

公民館へ

### 電話または申込フォーム



※1月23日（金）に国立ハンセン病資料館・国立療養所多磨全生園（東村山市）への施設見学・学習会が予定されています（国立市市長室主催）。

詳細は「市報くにたち」11月5日号をご覧ください。

開催日	催し物
11月7日(金) ～11月9日(日)	第54回 国立市書道展
11月8日(土)	第25回 日本語学習者によるスピーチの会
11月9日(日)	フルートアンサンブル「桜音の会」コンサート
11月11日(火) ～11月16日(日)	第53回 くにたち絵画グループ展
11月14日(金)	こぎつねの会 朗読会
11月15日(土)	かのこ着物がたりーKanokoの軌跡ー
11月16日(日)	楽しい「きもの」体験
11月16日(日)	シャンソン＆カンツォーネをあなたへ
11月18日(火) ～11月23日(日・祝)	裸婦クロッキー会「かよう会」展示
11月22日(土)	ハートヴォイス 歌を楽しむワークショップ
11月22日(土)	芸能フェスティバル
11月22日(土)	花のゆりかご「カラオケと介護予防 Voiceトレーニング」
11月22日(土)	朗読を通して平和の思いを伝える
11月23日(日・祝)	〈伝統文化の広場〉第45回 市民茶会
11月23日(日・祝)	バリ・ガムラン演奏会とワークショップ
11月26日(水) ～11月29日(土)	プロウタイム「ごぜん塾」とi-ze(いーゼ)夢と笑顔の書道勉強会
11月30日(日)	第24回 国際茶会

## 公民館の緑化日記



今年もキバナコスモスがきれいに咲き、蝶たちの憩いの場になっているようです。

◀キバナコスモス

### 公民館の緑化活動に参加しませんか

公民館の草花の手入れは、緑化ボランティアのみさんが行なっています。緑化活動を通して、植物を育てる喜びや公民館を緑で豊かにする達成感を得ることができます。

活動にご興味のある方、協力していただける方は、公民館までご連絡ください。

活動内容：植木の剪定、草花の栽培・手入れ、敷地内の除草など

活動頻度：月1回程度（原則、毎月第2土曜日の朝9時～11時）※任意参加

## 来年度、保育を希望するグループはお知らせください

子育て中でも、一人の大人として仲間と学びあいたい。そう思っている方の公民館での継続的な活動を保障するために公民館保育室があります。公民館保育室では、乳幼児をもつ保護者の学びを支えることと共に、子どもにとっても育ちの時間となるよう、保育者と子どもとの関係づくりを大事にしています。限られた設備・体制のなかで、保育者・子どもとも、同じ曜日に同じメンバーで継続して通うことで、子どもと保育者との信頼関係を醸成し、子どもの豊かな社会生活、成長の場となることを目指して保育室を運営しています。

公民館で活動している市民グループに継続的に参加する場合に限り、活動時間中に公民館保育室で保育を行います。来年度（2026年4月～）保育を希望するグループ、考えているグループは1月末までに公民館へご相談ください。

### 〈開室時間〉

火曜日～金曜日 朝10時～12時  
など



### 〈要件〉

国立市内在住の就学前の子ども。毎週火曜日、毎週

水曜日というように定期的に通えること。

\* 詳細は公民館へお問い合わせください。

## 中高生のための学習支援「LABO☆くにスタ」 参加者募集中！

公民館では市内在住・在学の中高生を対象に、学習支援事業「LABO☆くにスタ」を開催しています。

ここでは、教えて欲しい教科や、わからない宿題を大学生がサポートします。「勉強のわからないところを聞きたい」「1人で勉強するより誰かと勉強したい」「大学生と話してみたい」……そんな中高生の居場所です。

また、市民の方からいただいたお菓子や、市内の社会福祉法人「多摩棕櫚亭協会 ピアス」さんからいただくお弁当を食べながら、交流する機会も設けています。

ご興味のある方は見学だけでも大歓迎ですので、お気軽に公民館にお問い合わせください！



1人で参加している中高生も多くいます！まずは気軽にご見学を！



年に1～2回、お楽しみ会も開催しています。

今年はピザパーティーを実施しました！

とき 月3回程度 水曜日 夜6時～8時

ところ 公民館 地下ホール

申込先 電話または申込フォームより



### 〈今後の開催予定〉

2025(令和7)年

11月12日、19日、26日

12月3日、10日、17日

2026(令和8)年

1月14日、21日、28日

2月18日、25日

3月11日、18日、25日

### 中高生をサポートする大学生も募集中！

ご興味のある方は下記申込フォームよりご連絡をお願いします。





## 今月の公民館 (11月~12月)

- 11月13日(木)夜 ブッククラブ 小山田浩子『工場』
- 21日(金)夜 公民館70周年記念 社会教育学習会  
「私が『地域』と出会い今まで~『つながり』と『学び』の発見!~」
- 22日(土)朝 図書室のつどい「学びを支える民主主義のかたち」
- 29日(土)朝 図書室のつどい「とびこえる教室 フェミニズムと出会った僕が子どもたちと考えた「ふつう」」
- 30日(日)朝 地域防災講座「公民館 de 防災 防災スタンプラリー」
- 12月7日(日)朝~ 性教育講座「性を学ぶことはよりよく生きること~「包括的性教育」のススメ~【思春期編】」
- 7日(日)昼 図書室のつどい「産む気もないのに生理かよ!」
- 13日(土)昼~ くにたち人権月間2025関連企画・人権講座  
「ハンセン病問題を知る・考える~講演とドキュメンタリー映画上映の連続講座~」

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。ご不明の点はお問い合わせください。

公民館 ☎ 042 (572) 5141



▲講座等の案内

軽く振ったステックでボールがはずむ。ゲート通過で続けて打てる。運動靴で、ご参加ください。  
主催 国立市ゲートボール連盟  
日時 (日)(木週2回) 11月2日(日)  
11月30日(日)まで 朝10時~  
場所 矢川上公園ゲートボール場  
連絡先 鈴木 090 (102) 3695

お好きな歌を楽しみながら、喉を鍛えて「枯れない声」をめざしませんか? 声のトレーニングは、誤嚥性肺炎の予防に効果的です。お気軽にご参加ください。  
日時 每月第1・3(木)昼1時半~  
場所 公民館 音楽室  
連絡先 林 090 (8486) 0638

1面2時間、月2回。少人数でテニスを楽しんでます。できれば65才位までの方。七転び八起きの「だるま会」。新しい仲間との出会いがあなたを待っています。  
日時 平日水曜日 月2回程度  
場所 谷保(矢川)コート  
連絡先 上林 090 (7284) 2955

ゲートボール初心者教室 無料

花のゆりかごカラオケ  
日時 第2日曜 朝10時半~12時  
場所 公民館 中集会室  
連絡先 滝 080 (5436) 6622



(7ページにもあります)

ひろば

持ち寄り朗読サロンのお誘い

楽しく歌おう「ひまわりの会」

サークル訪問409  
ずこうかん

えてあげる」のではなく、「一緒に作る」姿勢でいることや、おとの目の線から一方的に評価するよいう声がけをしないよう意識していることだった。それぞれの作る過程や作品をそのままに受け止めてくれる空間が、子どもたちにとつて自由で伸び伸びとした工作の体験と、その楽しさに繋がっているのだと思う。

国工が好きな「ママ友」数名で立ち上げた、子ども向けの工作サークルだ。発足からもうすぐ一年。次はどんなものを作ろうか、とアイデアを出し合いながら頭を悩ませることも多いが、そんな時間も楽しいと感じているという。

今回作っていたのは、「ばたばたノートと透明サコッシュ」。ばたばたノートは、じやばら折りされた厚紙に、絵の具で思い思いに色をつけた和紙を貼つてカラフルな表紙を作成する。透明サコッシュ(軽量で薄型の肩掛けカバン)は、フェイスシールドを加工して事前に穴をあけておいたものに、子どもたちは各々選んだ毛糸を通して肩紐を作ったり、ビーズなどをアクセントをつけたりして完成。

参加者は、未就学児から小学生とその保護者含めて約十名。それぞの個性が表現された、素敵なものばかりだ。筆者にも、どんなんところにこだわって作ったのか教えてくれたりして、その笑顔と無邪気さがとても可愛い。印象的だったのは、ずこうかんのメンバーが、子どもたちに「教

去のサークルの様子を見ることができるが、どれも工夫が凝らされた作品ばかりで、とてもワクワクする。開催は不定期だが、インスタグラム(@zukoukan)もしくは公式サイト(Lit.link/zukoukan)にて、情報を確認することができます。気になった方はぜひ覗いてみてほしい。



場所 矢川プラス  
連絡先 zukoukan@gmail.com  
文・写真 公民館だより  
編集研究委員 森本 彩里紗

一緒に工作を楽しいませんか?