

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。
今回は講座に参加された方々にいただいた感想をまとめました。
参加していない方にも、講座参加者の声から学びを味わっていた
だけと幸いです。

2025年10月26日（日）開催
〈親子で遊ぼう・考えよう〉

部屋いっぱいの新聞紙で遊ぼう

講師：山田 修平

(NPO 法人東京学芸大こども未来研究所)
協力：都立第五商業高校ボランティア部



講師の山田修平さん



今回は新聞紙を使いたいいくつかの遊びの最後に、大量の新聞紙をまき散らして自由に遊びました。

身近な素材を使った家ではできない体験を通じて、親子で遊びながら学ぶ「親子で遊ぼう・考えよう」は20年以上続く人気講座です。講師の山田さんに加え、令和7年3月からは、新たに市内にある都立第五商業高校のボランティア部に運営の協力をしてもらっています。

今回、矢川プラスで1000枚の新聞紙を使った遊びを実施した後にボランティア部のメンバーと行った座談会を講座参加者の声としてまとめました。

「自分が声が低いので、子どもたちに聞こえやすいように声のトーンを上げています」
「話し方というと、話しかけるときに、しゃがんで子どもと目線を合わせるように気をつけてます」
「確かに、子ども目線で話すのは大事だね」
「積極的に関わりたいと思うけど、人見知りの子もいるから、関わり方を考えながらやっています」
「やっぱり、それぞれの子どもの

それが面白いです」
「こんなにたくさんの子どもの遊ぶ機会が普段ないので、貴重な経験です。一緒に遊んでいると若返った気分になります」
「うちらも若いでしょ！（笑）」
「活動中に気を付けていること」
「周りをよく見て、小さい子がどこにいるか把握するように気をつけてます。危ない遊び方をしないかとか」

「楽しかったです！」
「大人子ども関係なく一緒に遊べるのが、印象的でした」
「色々な性格の子どもがいて、

講座終了後の座談会

都立第五商業高校ボランティア部
青木・黒坂・平山・山下・森口

様子をよく見るのが大事なのかな」
「活動を通じて学んだこと」
「子どもたち呼びかけるとき、山田先生の声の表現が勉強になります。注意を引き付けるとき話し方とかがすごいです」
「確かに。あと、先生は子どもの視点と保護者の視点の両方を持つて接している印象です」

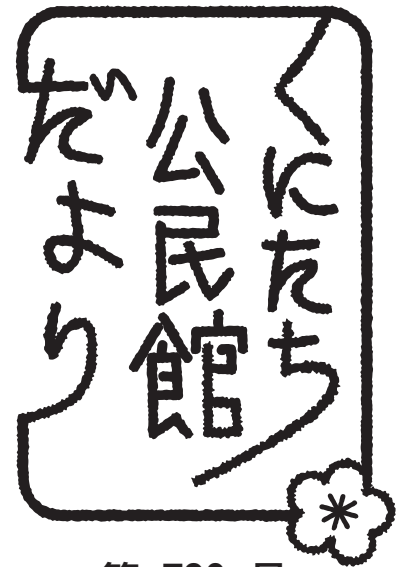
「普段の活動で、小学生と学童で遊んだり、老人ホームでしゃべりをしたりしているけど、こうやって幼児や小学生、保護者と私たちが一緒に遊ぶような活動は他にないので、ここならではの経験ができていると思います」



後列左から：青木さん、黒坂さん、平山さん、山下さん、前列：森口さん

講座担当者から

都立第五商業高校ボランティア部のみなさんの、子どもの自由な遊びを尊重しつつ、適宜サポートするというバランス感覚に本当に助けられています。子ども・保護者・講師もそれぞれ刺激を受け、より学びの幅が広がりました。
次回は来年2月開催予定で、現在企画をみんなで検討中です！



第 790 号

2025年12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



お話をしてくださった野澤菊枝さん

起立性調節障害は、自律神経が乱れ、朝などに起きたくても起き上がれない病気である。症状は多様で個人差があり、日によっても状態が変わる。不登校の背景にこの疾患が関わることも少なくない

「負け犬」のタイトルに込められた思い
—不登校を考える・教育講座を受講して—

おあいだ
大信田 真弓

ため、教員として理解を深めたい
—と思う、講座に参加した。

映画『今日も明日も負け犬。』は、起立性調節障害を抱える高校生自身が制作した作品である。タイトルの「負け犬」という言葉に違和感を覚え、変更を望む声もあったと聞く。しかし講師の野澤菊枝さんは、当事者である彼女たちが考え抜いて付けたものだと言った。

映画では、主人公の中学生が起床時のめまいや頭痛、吐き気、倦怠感に翻弄され、次第に登校できなくなる様子が描かれている。自分ではどうにもならない体のつらさ、学校に行けない後ろめたさ、

2025年8月30日(土)開催
〈不登校を考える・教育講座〉

朝起きられない病 起立性調節障害を知ろう

映画『今日も明日も負け犬。』

上映&講演

上映後のお話:野澤菊枝(Kiku-Ne)



起立性調節障害とは、自律神経の不調によって、血液の循環がうまくいなくなる病気です。朝起きられず、頭痛や倦怠感等、人によってさまざまな症状があり、不登校の原因にもなりやすい病気です。

講座当日は、起立性調節障害を抱える、当時高校生だった監督が、自身の体験をもとに制作した映画『今日も明日も負け犬。』の上映に加え、この病気の啓発活動を行っている団体「Kiku-Ne」の野澤菊枝さんにお話を伺いました。最後には、当事者を支える立場にある方の茶話会を定期的に企画されているサークル「起立性調節障害 ソレイユ」のスタッフの方に活動の紹介もしていただきました。

教員の心ない一言に追い詰められ、将来を考える余裕もない。主人公はそんな自分を「当たり前」のことができない」と否定する。つまり、「負け犬」とは外から貼られたレッテルではなく、当事者である彼女自身が社会の基準や周囲の視線を引き受けて言葉にした自分の姿である。

上映後の講演会では、医学的な解説に加え、この疾患をもつ子どもの日常や思いが語られた。菊枝さんは、起立性調節障害を抱える二人の娘をもつ母であり、怠けや努力不足と誤解されやすいこの疾患を正しく理解してもらうために活動している。

印象的だったのは、主治医が娘さんに「高校に行かない選択肢もある」と伝えた場面である。菊枝さんは母として戸惑いと憤りを覚えたが、娘さんは「私は安心した



当事者の親という立場から、ご自身の経験をもとにお話いただきました。

よ」と答えたという。進学が当然視される社会の中、そこから外れる選択肢が提示されることで救われる心もあるのだと気付かされた。

菊枝さんのメッセージは、急がず焦らず諦めず、自分らしく、大丈夫。学校に行けた目を喜ぶだけでなく、行けない目もあるとフラットに認める。その関わりが娘さんの言葉「できないことはできない、できないことがあってもいい

い」に表れていた。
あらためて、このタイトルは起立性調節障害の子どもたちが直面している現実を映し出している。「負け犬」と感じざるを得ない子どもがいるのはなぜか、学校や社会のあり方が問われている気がした。私もこの問いを一市民として引き受け、教員養成の立場から伝えていきたい。貴重な講演と講師の先生との出会いに感謝し、今後こうした学びの場に足を運びたいと思う。

講座担当者から

不登校についてのニュースは関心を高く持っていました、「自分のこともちゃんとできない私に何が出来るだろう」と諦めていました。そんな中、映画『今日も明日も負け犬。』に出会い、心動かれ、今年こそ取り掛かってみようと考えたのが今回の企画です。講座終了後は、講師に個人的にお話しされる方も多く、困りごとを抱える方たちが、支援をしている立場の方に繋がっていく様子を見て、企画して良かったと感じました。

次ページより、今月以降に開催する講座の案内を掲載しております。気になる講座があればぜひ公民館までお問い合わせください。





監督・製作 マーク・サンドリッチ
音楽 アーヴィング・バーリン
出演 ビング・クロスビー、フレッド・アステア、
マージョリー・レイノルズ ほか

クリスマスソングの定番曲として今でも世界中で歌われ、レコード売り上げは累計約1億枚にも上るといふ不朽の名曲「ホワイト・クリスマス」が初披露されたことでも知られる、ハリウッド・ミュージカルの古典的名作。アーヴィング・バーリンの名曲の数々にのせて、当時歌手として絶頂期にあったビング・クロスビーの歌声と世界最高のダンサーだったフレッド・アステアのダンスが堪能できるという、ミュージカル・ファンにはたまらない逸品。



発売元：文輝堂

と き 12月21日（日）昼2時～（開場昼1時半）

ところ 公民館 地下ホール

定 員 70名（申込先着順）

申込先 12月9日（火）朝9時～

電話または申込フォームより



*事前申し込み制となっています。必ず電話、窓口、申込フォームのいずれかの方法にて事前にお申し込みください。

*字幕版の上映となります。ご了承ください。



〈文化・芸術講座—映画＆お話〉

『Viva Niki タロット・ガーデンへの道』

日本 2024年 カラー＆モノクロ76分



監督・撮影・脚本 松本路子 ナレーション 小泉今日子
インタビュー出演 カミュー・モリノー（美術キュレーター）、上野千鶴子（社会学者）ほか、全8名

20世紀最初のフェミニスト・アーティストと称される造形作家ニキ・ド・サンファル。女性としての苦悩を表現した作品群を経て、カラフルで自由の象徴である女性像「ナナ」シリーズ、独創的な野外彫刻などを生み出しました。



ニキ・ド・サンファル、撮影：松本路子

その芸術の集大成ともいえるのが、イタリアに20年の歳月をかけて制作した彫刻庭園「タロット・ガーデン」。こうした彼女の作品群は、壮大で遊び心に満ちています。

本映画の監督は、国内外で女性アーティストを撮り続ける写真家、松本路子さん。1981年にニキと出逢い、10年以上彼女の作品と肖像を撮影しました。近年、70歳を目前に、再びその生涯と向き合いたいと、映画を制作しました。そんな松本さんに映画鑑賞後お話を伺います。

お話 松本 路子（写真家、エッセイスト、映画監督）

と き 1月18日（日）昼2時～5時（開場昼1時半）

ところ 公民館 地下ホール

定 員 70名（申込先着順）

申込先 12月10日（水）朝9時～

電話または申込フォームより



〈野鳥観察フィールドワーク〉

くにたちバードウォッチング入門



木々が葉を落とし視界がひらける冬は、バードウォッチングに最適な季節です。くにたちの特徴的な地形であるハケ沿いには、豊かな樹々や湧き水などがあり、たくさんの種類の野鳥たちが集まっています。

第1回目はくにたちで見られる野鳥のお話をうかがいます。第2回目は城山からママ下湧水を歩き、主に里山の鳥をたずねます。第3回目は、多摩川周辺の主に冬を越す渡り鳥などの水鳥をたずねます。運が良ければ、“飛ぶ宝石”カワセミに出会えるかも……？ 初心者の方の参加も大歓迎です。この冬、くにたちでバードウォッチングをはじめましょう。



カワセミに夢中！（昨年度の様子）

講 師 佐伯 元行（国立あおとり保育園 園長）
中島 徹也（くにたち野鳥観察会）

第1回 12月20日（土）朝10時～12時

【座学】公民館 3階講座室

第2回 1月24日（土）朝10時～12時頃

【観察コース】城山～ハケ周辺

第3回 2月7日（土）朝10時～12時頃

【観察コース】多摩川周辺

集 合 第2回 郷土文化館前

第3回 南区公会堂前

持ち物 筆記用具、双眼鏡等

定 員 15名（申込先着順）

対 象 小学校高学年から

申込先 12月9日（火）朝9時～

申込フォームより



第62回東京都公民館研究大会 開催案内

個人的なことが社会的なことに

— 一個人から団体、地域、社会へと広がってゆく起点を
担う公民館について考える —

主催：東京都公民館連絡協議会

都内の公民館関係者が一堂に集う研究大会（公開研修会）が西東京市で開催されます。公民館の意義や役割を再確認するため、今回は公民館が「個人の学びから出発する社会教育機関」であることに焦点を当てます。

そもそも公民館は「地域づくり」をするための場なのでしょう。昨年度の研究大会で取り上げられた「社会教育は社会の地下水脈」、「社会教育の目的は、直接的には人格形成、間接的には地域形成」という言葉の持つ意味とは。地下水脈から養分を吸い上げた個人が社会を形成していく、その水源となるべき公民館の役割について考えます。

■基調講演 泉谷 閑示（精神科医、音楽家、評論家）

■補足講演 長澤 成次（千葉大学名誉教授）

■シンポジウム＋ディスカッション

シンポジスト：田中 雅文（日本女子大学名誉教授）、

佐藤 将之（早稲田大学）、坂内 夏子（早稲田大学）

コーディネーター：市川 孝輔（西東京市公民館）

と き 2026年2月7日（土）昼2時～5時15分

ところ J:COM コール田無（西武新宿線田無駅徒歩7分）

申込先 1月16日（金）夕5時までに、右記

申込フォームよりお申込みください。

※参加費無料。どなたでも参加できます。

詳細は東京都公民館連絡協議会のホームペ

ージやチラシ等をご覧ください。



〈お知らせ〉

照明器具 LED 化工事に伴い 下記の場所が使用できません。

●1月6日（火） 3階和室、男女トイレ、給湯室

●1月13日（火） 2階男女トイレ

●1月20日（火） 1階ロビー、青年室

●1月22日（木）～23日（金）

地下全域（ホール、音楽室等）

開館を維持しながら工事を行うため、ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

会場調整会については、
5ページをご覧ください。

夜10時までです。

参加申込書投入期限は
12月25日（木）

朝10時から行います。

また、2月分の会場調整会は、
1月10日（土）

公民館全体がお休みになります。

この期間は、

12月29日（月）～1月3日（土）

公民館 年末年始の
お知らせ

公民館 年末年始の
お知らせ

〈図書室のつどい〉

地名の由来

～地名の始まりを知り、未来へ伝える～

お 話 今尾 恵介（地図研究家）

私たちは、地図を見たり、新しい土地を訪れたりすると、普段耳にしない地名に出くわすことがあります。地名には「無形文化財」としての側面も併せ持つ数千年を超える歴史をもつものから、令和の現代に生まれたものまで、様々なものがあります。

本講座では、日本の地形、産業、暮らしの中から生まれた地名、江戸の街並みからつけられた東京23区の地名、多摩川流域の地形や新田開発の歴史に基づく多摩地域の地名などを取り上げます。多様な地名の成り立ちや魅力について理解を深め、未来に伝えていく意味・価値を考えます。

〈今尾さんの本〉

『惹きつけ、惑わす、不思議な力 地名の魔力』（PHP 研究所）、『地名散歩』（KADOKAWA）など多数

と き 1月18日（日）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 12月12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』 —

中島京子『夢見る帝国図書館』

（文春文庫）

講 師 小平 麻衣子（慶應義塾大学・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7回目。直木賞受賞作家の話題作、『夢見る帝国図書館』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 12月11日（木）夜7時～9時

※他の回と時間が異なります。

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。



『夢見る帝国図書館』
中島京子著 文春文庫



くにたち公民館 70 周年

公民館とわたし ⑤

国立に引っ越して20年あまり。長らく公民館の前を通り過ぎるだけの日々でしたが、昨年より「ブック



近藤あかね 公民館デビュー2年目！

クラブ」、そして今年は「女性のライフデザイン講座」に参加しています。付度なく各々の感想を述べ合うブッククラブは清々しく、そしてライフデザイン講座は、世代も背景も異なる仲間と温かい交流と学びの時間になっています。



大津和 現役中学生です！

公民館と出会ったのは、夏休みボランティア「喫茶わいがや」です。姉が活動していたことから挑戦しました。活動を通して、同じ市民でも出会っていない人が多いと気づき、視野が広がりました。自分の世界を広げたい方に、公民館をおすすめします。

メッセージをお寄せいただける方は、公民館窓口にお声がけください！

☆掲載メッセージ募集中☆

執筆要領：本文150字（公民館との出会い、ともに学んだ経験など）

+氏名とひとこと自己PR16字

+活動の写真等

詳細は2階窓口にお問い合わせください。

公民館運営審議会報告

11月12日（水）第35期13回定例会を開催。委員14名、館長、職員2名出席。傍聴人5名。
前回議事録確認 議事録修正あり。

報告事項

○公民館だより編集委員会、社会教育委員の会、東京都公民館連絡協議会委員会より報告。

○社会教育学習会の案内

○70周年記念事業の実施報告

11月2日（日）「わたし（たち）にとっての『くにたち公民館』」

「わたし（たち）にとっての『くにたち公民館』」

「わたし（たち）にとっての『くにたち公民館』」

「わたし（たち）にとっての『くにたち公民館』」

「わたし（たち）にとっての『くにたち公民館』」

「わたし（たち）にとっての『くにたち公民館』」

地域で日本語支援をしたい人のための

日本語教育入門

地域で日本語を学んでいる外国にルーツのある方々に、日本語を教えてみたいと考えている方のための講座です。日本語を教える際に必要なことを、理論・実践の両方から学んでいきます。（全8回）

*講座終了後に、日本語サポートボランティアの活動内容について紹介があります。



公民館でのKUNIFA日本語サポートによる日本語支援の様子



◆総論篇：1月13日（火）

～地域の日本語ボランティアの役割とは～

講師：山形 美保子

（東京日本語ボランティア・ネットワーク）

◆体験篇：1月17日（土）※

～日本語学習者の気持ちになってみよう～

講師：ムラドリ アイダン

（一橋大学大学院言語社会研究科修了生）

◆理論篇：1月20日、27日、2月3日（火）

～日本語教育のための文法事項や文型について～

講師：庵 功雄（一橋大学・日本語教育）

◆実践篇：2月10日、17日、24日（火）

～地域日本語教室の現状理解と実践演習～

講師：志村 ゆかり（一橋大学・日本語教育）

と き 火曜日、夜6時～8時

ところ 公民館 3階講座室（1月13日、2月10日は集会室）

※1月17日（土）は昼2時～4時に3階講座室で実施

定 員 24名（申込先着順）

申込先 市内在住・在学・在勤かつ全回出席できる方

12月10日（水）朝9時～電話で公民館まで

上記以外の方 12月17日（水）朝9時～受付開始

費 用 テキスト代実費 ※2,200円程度

（『にほんごこれだけ！1・2』ココ出版）

ー2月分(ロビー3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6日(土)～12月25日(木)
予約の重なるのあった団体の掲示開始日(国立市HPにも掲載)	12月27日(土) ▶重なり状況
会場調整会	1月10日(土)朝10時～ 会場：地下ホール

※会場調整会当日は朝10時までに受付してください。

「審議事項」が映す市民の学び」について実施報告。

審議事項

○国立市生涯学習振興・推進計画における公民館事業の体系と進捗状況（令和5年度）の概要と重点施策に対する取組事業について館長から説明。公民館図書室など、学びの場として歴史を積み重ねてきた事業やコロナ禍を経た事業実績に關して質疑応答。

○館長諮問「サークル活動をはじめとする公民館利用の拡大に向けた方策について」に対する意見や今後取り組みたいことについて委員一人ひとりが発表し意見交換。次回12月9日（火）夜7時15分から講座室。傍聴歓迎。（大貫）

今月の公民館 (11月～12月)

- 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!』
- 11日(木)夜 ブッククラブ 中島京子『夢見る帝国図書館』
- 13日(土)昼～ くにたち人権月間2025関連・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～」
- 20日(土)朝～ 野鳥観察フィールドワーク「くにたちバードウォッチング入門」
- 21日(日)昼 CINEVOX『スイング・ホテル』
- 1月13日(火)夜～ 地域で日本語支援をしたい人のための「日本語教育入門」
- 18日(日)朝 図書室のつどい「地名の由来 ～地名の始まりを知り、由来を伝える～」
- 18日(日)昼 〈映画&お話し文化・芸術講座〉『Viva Niki タロット・ガーデンへの道』

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

ひろば



「可愛い山車のおかめ達」

撮影 多賀久朗 (くにたち写遊会)

国立あひる、クリスマスを歌う

ア・カベラ(無伴奏) 女声三部のコーラスグループです。世界平和を祈りつつ、ご自身の今年の頑張りを労って旧駅舎でクリスマスソングを一緒に歌いませんか?

日時 12月12日(金) 昼3時～4時

場所 旧国立駅舎 広間

連絡先 宮坂042(576) 3872

マトリョーシカの会コンサート

秋と冬の歌を全員で日本語とロシア語で歌います。カナ付きの楽譜がありますので、初めての方でも歌えます。資料代500円

日時 12月27日(土) 昼2時～3時

場所 公民館 地下ホール

連絡先 大貫042(572) 5214

おとこの台所国立 会員募集

初心者・高齢者大歓迎! 男が集まり・作って・食べる。わいわい・がやがや、一緒に楽しみませんか。参加費500円。持ち物はエプロン・バンダナ・タオル。

日時 12月28日(日) 朝10時～

場所 公民館 3階実習室

連絡先 別府080(3728) 9640

水泳「とびうお」会員募集

女性・男性問わず、健康づくりとストレス解消に泳いでみませんか? 公認コーチがレベル別に指導いたします。(無料体験可)

日時 毎週火曜日 昼12時～2時

場所 FSXアリーナ

連絡先 野上080(1064) 9064

いい加減体操

シニア向けのこの体操サークルは、女子硬式野球最年長投手として活躍しており、パーソナルトレーナーでもある千葉奈苗さんが講師だ。

3年前に発足し、現在メンバーは8人ほど。一人ひとりの体調や天候、またメンバーのリクエストなどを考慮し、毎回工夫したメニューを行っている。

さあ練習風景を見てみよう。

「皆さん、体調はいかがですか?」先生の元氣な声がけから始まった。「まあまあかな」「だいぶ良いです」「疲れが出ています」等のお返事。それから呼吸法を始める。手をお臍の少し下辺りに置いて、胸、背中、手に意識を集中、鼻から吸って口からスーと出す、静かな時間だ。普段、意識して呼吸する事はなかなか無いが、体が整いとても気持ちが良い。

この日のメニューは筆者が「肩が凝っている」と言うと、凝りのほぐし方を教えてくださることになった。なんと今まで肩凝りに良いと思っていた事が逆効果だったと判明。さすがプロの指導は違う。肩甲骨の外転内転の曲線運動、背骨の上に頭があると意識すること姿勢も整う。解剖学に基づく説

明はわかりやすく説得力がある。

先生は「まず自分の体の癖を知る事が大切。健康器具など使わなくとも家にあるもの、椅子、ドアノブ、壁などを使ってストレッチや筋トレができますよ」とおっしゃる。メンバーの方々からも「無理をしない、普段の生活に活かせる体操」「一人ひとりを見て的確な指導をしてくださり、それを皆で共有しています」。笑いの絶えない頑張らないサークルだ。

そう、これが名前通りの「いい加減体操」。何事も良い加減を見極めるのは難しい。

まずはここで、体で感じとってみてはいかがだろうか。

会員募集中!



この笑顔も健康のもと
(前列中央が千葉先生)

日時 毎月第1・第3火曜日 朝10時～11時

場所 中一丁目集会所

参加費 月額2000円

連絡先 杉本 090(2542) 3625

〈文・写真 公民館だより編集研究委員 高木 裕子〉