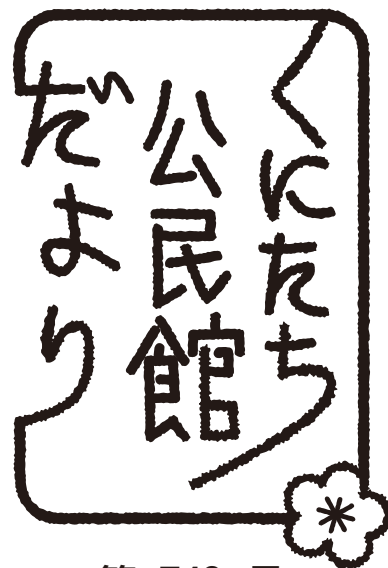


<介護短歌講座案内>

# 介護の思いを 短歌で詠んでみませんか



第 749 号

2022年 7月 5日

(令和 4年)

「くくにたち公民館だより」  
ホームページのQRコード▶



講師の小谷あゆみさん

◆介護短歌とは  
介護にかかわる人が日常の中で経験する、さまざまなエピソードや思いを31文字に込めて表現する……。日ごろ感じているつらさ、悲しさ、怒り、不安、笑い、そして優しさを表すことで、日々の生活を客観的に見つめたり、自分の気持ちを整理したりする大切な時間を持つことができます。

公民館では2011年度から介護短歌の講座を実施しています。

講座では作品を作り、それを発表し、体験や思いを共有します。地域の中にある身近な人の想いに少しでも寄り添い、思いやりの輪が広がればと思います。



和やかな雰囲気で行われました

◆さまざまな立場から

講座には、介護をしている方やされている方、過去に介護をしていた方など様々な立場の方が参加されます。昨年度の作品は、老夫婦の会話、認知症の親とのふれあい、コロナ禍での介護の苦労など、それぞれの思いで作られています。講師の小谷あゆみさんの明るい雰囲気の中、涙あり笑いありの講座でした。

今年度も下記のとおり講座を実施します。ぜひご参加ください。

## 7月から講座がはじまります

ぜひご参加ください！

- ◆第1回 7月20日(水) 「介護短歌ってどんなもの？」
- ◆第2回 8月17日(水) 介護短歌 作品の発表会

\*いずれも昼2時～4時

\*1回のみ参加も可能

講師 小谷 あゆみ (フリーアナウンサー、NHK「介護百人一首」元・司会)

ところ 公民館 3階 講座室

定員 15名 (申込先着順)

申込先 7月7日(木) 朝9時～

公民館 ☎ (572) 5141

介護をする方、される方が日々の生活の中で感じる思いを短歌にしてみませんか？

介護をしている方も、していない方も、お気軽にご参加ください。

### 参加者の作品

義父義母の下の面倒患痴が出る  
実家の父母は誰が見るやら

年取りで洋画を選びし字幕ゆえ  
耳弱きこといつとき忘れ

コロナ禍で窓越しに見る妻の顔  
澄んだ瞳に明日が見える

いつだって施設訪ねるその時は  
「今日は日曜だね」という母

ありがとうを百万回も繰り返す  
記憶に消えた娘にむかい

### 参加者の声

・介護短歌を作ってみると気持ちの整理ができるように思った。皆さんのお話も参考になった。楽しい交流の場となった。今後もこの講座を公民館で続けていきたい。

・とても楽しく、この講座にもっと早く出会えていたらと思う。小谷先生の明るい声が聞けて嬉しかった。

・発表会は熱が入り、やはり「話す事」、「聞く事」は人間関係の基本であると改めて実感した。

・昨年度の講座は、2021年7月29日(木)、8月24日(火)に行いました。

シネボックス  
CINEVOX 公民館映画会

『カルメン故郷に帰る』

松竹大船 1951年 カラー86分 ※DVD版

監督・脚本 木下恵介 音楽 木下忠司、黛敏郎  
出演 高峰秀子、小林トシ子、佐野周二、佐田啓二、  
笠智衆、井川邦子、坂本武 ほか

日本初のカラー長篇劇映画だが、名匠・木下恵介は、その話題性に吞まれる事なく、ユーモア溢れる人情喜劇の傑作に仕上げた。浅間山麓の美しい自然を背景に、里帰りしてきたストリッパー、リリィ・カルメンが巻き起こす、てんやわんやの大騒動。数々の名作を残し日本映画の黄金時代を支えた、木下恵介・高峰秀子コンビの第一作としても記念すべき作品。



とき 7月24日(日) 昼2時～(開場昼1時)  
ところ 公民館 地下ホール  
定員 50名(申込先着順)  
申込先 7月13日(水) 朝9時～  
公民館 ☎ (572) 5141

\*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。

〈一橋大学・院生講座〉

背景を越えて

— 展示空間が美術作品に関与するとき —

講師 新井 晃 (一橋大学大学院生\*)

美術作品と聞いて、皆さんは日頃どこで鑑賞することを思い浮かべますか？ 美術館または博物館？ それとも駅や公園などの市中でしょうか？ 本講座では、この美術作品と展示空間の関係について考えていきます。

前篇では、中世の王侯貴族たちの宝物殿から20世紀に登場する真白な壁面に作品だけを配する「ホワイト・キューブ」まで、西洋における展示空間の変遷をたどります。さらに、従来の絵画や彫刻の枠組みを大きく飛び出した美術作品にも注目します。後篇では、近年盛んに行われている歴史的建造物を用いた展示について、フランスのヴェルサイユ宮殿美術館の事例から、政治・文化的な意味をもつ場所へ美術作品が置かれるときに生じる賛否両論や、美術作品が建造物と呼応する場合について検討します。

とき 7月24日、8月7日(全2回)  
いずれも日曜日、昼2時～4時  
ところ 公民館 3階講座室  
定員 25名(申込先着順)  
申込先 7月8日(金)朝9時～ 公民館 ☎ (572) 5141

\*一橋大学大学院生による講座

国立市内の一橋大学では、研究者を目指す大学院生が日夜研究に励んでいます。そこで公民館が架け橋となり、若手研究者と地域社会との交流講座を企画しました。最新の研究動向に触れるもよし！ 修行中の院生にアドバイスするもよし！ 院生が講師となって専門分野をご紹介します。

## はじめての銅版画 — Etching Workshop —

講師 山本 佳奈枝 (銅版画家)  
さかた きよこ (銅版画家)

興味はあるけど、難しそう？ どうやって作るのかな？ そんな疑問に応えながら銅版画創作を楽しむ、初心者向けのワークショップです。銅版画ならではの繊細な線で小さな作品を創ります。集まった仲間とともに作業の時間を楽しみながら、作品を創ってみませんか。出来上がった作品はロビーで展示する予定です。

とき 7月24日、8月7日、21日、9月4日  
いずれも日曜日 昼2時～5時  
ところ 公民館 3階集会室・実習室  
定員 10名(先着順)  
対象 原則休まずに出席できる方、市内在住、在学、在勤の方、はじめて参加する方を優先。

材料費 1,500円 (ニードル、銅板、版画紙など)  
持ち物 8×10cmの下絵(タテヨコ自由)  
エプロン(よごれてもよい服装)、筆記用具  
申込先 7月7日(木) 朝9時～  
公民館 ☎ (572) 5141

銅版画(エッチング)とは、銅板に描いた絵を腐蝕させて版を作り、できた凹部にインクを詰めて紙をのせ、プレス機で刷って作る版画です。







〈親子で遊ぼう・考えよう〉

## プラネタリウムで星を見よう!



桐朋中学・高等学校のプラネタリウムを使って、四季折々の星座のお話をさせていただきます。

天気が良いれば大きな天体望遠鏡や太陽観測の望遠鏡を見学できます。

お 話 **上原 隼** (桐朋中学・高等学校教諭)  
桐朋中学・高等学校地学部員

と き 8月20日(土) 朝10時~11時半  
と ころ 桐朋中学・高等学校 教科教室棟(4階)  
\*入口は北門(桐朋学園通り)です。

用 意 上履き、靴袋をお持ちください。  
(土足厳禁です)

対 象 子ども(3歳以上)  
と保護者(市内在住者のみ)

定 員 16組(申込先着順)  
(1組3名まで)

申込先 8月3日(水) 朝9時~  
公民館☎(572) 5 1 4 1



## <青年講座> 初心者 山部

~山登り、初めの一步を踏み出そう~

山に登ってみたいけれど難しそう……、ひとりでは勇気が出ないから一緒に行ける山仲間がほしい……。「初心者山部」は、そんな若者のための講座です。1回目の座学では、登山に必要な装備や心得をレクチャーします。2回目は、座学の時にみんなで決めた近郊の緩やかな山に登ります。



「山頂目指して一歩ずつ」

汗をかきながら登った山頂ではきっと、体験したことのない爽快感が待っています。山登りの初めの一步を、一緒に踏み出してみませんか?

1回目 8月27日(土) 昼2時~4時 座学

2回目 10月9日(日) 朝9時~5時頃 登山

講 師 **林 雄三** (青年室スタッフ)  
と ころ 公民館 3階講座室  
対 象 高校生~30歳代の方まで  
定 員 10名(申込先着順)  
申込先 7月15日(金) 朝9時~  
公民館☎(572) 5 1 4 1



## 母と娘のむずかしさ

~ミドル・シニア世代の女性に向けて~

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)

母と娘。同性であるがゆえに心理的な距離が近く、だからこそ何だか少し難しい、と感じることはありませんか?

「母と娘の関係がギクシャクしている」「老いた母に優しくしたいけれど、複雑な思いから、そうできない」「成長した娘がなかなか自立せず、かかわり方を見直したい」「娘に干渉しすぎてしまう、厳しくしすぎてしまう」……想いや悩みは人それぞれ。母として娘として、そして一人の女性として、母娘(おやこ)関係の構造を学び、家庭の中で今起きている現象を振り返ってみましょう。「ほどよい」家族関係を築くきっかけになればと思います。

※老いた母や成長した娘との関係について考えたい女性対象の講座です。乳幼児期から思春期ごろまでの娘との関係を考えたい子育て世代の方へ向けたコース(保育あり)は、今秋開催予定です。

と き 7月22日、29日、8月5日、19日、26日(全5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 女性14名

申込先 7月8日(金)朝9時~ 公民館☎(572) 5 1 4 1

## ワンプレートランチを作ろう!

〈男性の料理入門・夏休み特別企画〉

講 師 **北川 みどり** (管理栄養士)

1食分を1枚の大きなお皿にのせてワンプレートランチを作りましょう。

ミルクカレーピラフ、かぼちゃのレーズン煮、たたききゅうりを作ります。楽しく切った卵やトマトを添えて盛り付けます。デザートはあっという間にできるマシュマロバナナを作ります。

と き 7月30日(土) 朝10時~昼1時

と ころ 福祉会館 3階料理講座室

定 員 保護者+子ども4組(1組3名まで)(申込先着順)

費 用 一組2名1,400円、一組3名1,600円

7月22日(金)までに公民館へお支払いください(受付時間:月曜日以外の朝9時~夕5時)。当日払いはできません。食材購入後のキャンセルは実費をご負担いただきます。中止する場合は返金いたします。

持ち物 エプロン、三角巾(タオル可)、筆記用具、ポリ袋(ゴミ持ち帰り用)、ふきん2枚(台ふき用、皿ふき用)

申込先 7月12日(火)朝9時~ 公民館☎(572) 5 1 4 1

〈環境講座〉

# 「エコな生活」って本当に環境にいいの？

～環境問題に対して私たちがすべきこととは～

お 話 吉永 明弘 (法政大学・環境倫理学)

地球全体における深刻な問題であると頭ではわかっているけれども、熱帯雨林やオゾン層の破壊などと言われるとあまりにもスケールが大きく、なかなか自分事として考えにくい気候変動などの環境問題。エシカル消費やマイバッグ、マイボトルなど、「エコな生活」が推奨されているけれど、大規模な環境問題に対して、本当に効果があるのかな、と疑問を感じてしまうことはありませんか？

そういった、普段感じている疑問を一つずつ問い直していくと、捉えづらい環境問題を引き起こしている社会の仕組みが見えてくると吉永さんはおっしゃいます。

「エコな生活って環境にいいの?」「なぜ生物多様性が大切なの?」など、環境問題について感じている疑問を検討することで、環境問題の仕組みを捉え直し、私達一人ひとりが何をすべきなのか、改めて考える機会にしたいと思います。

と き 8月6日(土) 昼2時～4時  
ところ 公民館 3階講座室  
定 員 25名(申込先着順)  
申込先 7月14日(木) 朝9時～  
公民館 ☎ (572) 5 1 4 1



〈くにたちブッククラブ 感傷から遠く離れて〉

## 水上勉『雁の寺』

(新潮文庫)

講 師 大木 志門 (東海大学・日本近代文学)

と き 7月14日(木) 夜7時半～9時半  
ところ 公民館 地下ホール  
定 員 30名(今年度すでに申込済の方は申込不要です。)  
申込先 公民館 ☎ (572) 5 1 4 1

\*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

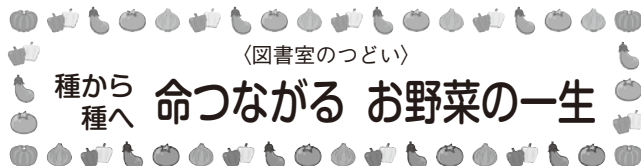
QRコード



過去の公民館だよりをご覧ください。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



〈図書室のつどい〉

## 種から種へ 命つながる お野菜の一生

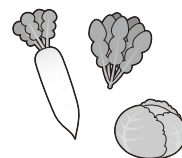
お 話 鈴木 純 (植物観察家)

私たちが普段なにげなく食べている野菜。その姿は、どれも命の途中のほんのひとコマです。植物観察家として活動する鈴木さんは、野菜を種から育て、「食べ物」でなく「植物」として観察し、約35種類の野菜の観察記録を写真とともに1冊の本にまとめました。その観察記録を通じ、種から種へ、人間や動物に食べられることなく命を全うしていく野菜の姿を知ることができます。

植物ガイドとして、主に町中を舞台にした植物観察会を多く開催してきた鈴木さんに、野菜観察の楽しさや野菜の一生についてお話いただきます。種から芽が出て、花が咲き、実へと姿を変え、その実の中にある種からまた次の一生が始まって命につながる野菜の一生。日々目にしてはいるのに本当はよく知らない、身近な野菜の世界をのぞいてみませんか。

〈鈴木さんの本〉表題作、『そんなふう生きていたのね まちの植物のせかい』(ともに、雷鳥社)

と き 7月27日(水) 昼2時～4時  
ところ 公民館 地下ホール  
定 員 40名(申込先着順)  
申込先 7月7日(木) 朝9時～  
公民館 ☎ (572) 5 1 4 1



※大人向けの内容も含まれますが、ご興味のある小学校4年生以上のお子様もぜひご参加ください。

## 第67回くにたち市民文化祭 — 総合美術展のお知らせ —

実行委員会企画「総合美術展」を以下の日程で開催します。会場は公民館です。

◆期間 10月25日(火)～10月30日(日)

募集要項は8月2日(火)以降、次の施設に置いてあります。皆様のご応募をお待ちしています!

### 【募集要項配布場所】


公民館、市役所総合案内、中央図書館、郷土文化館、芸小ホール、福祉会館、北・南市民プラザ、旧国立駅舎



昨年度は感染症対策をしながら成果発表が行われました。

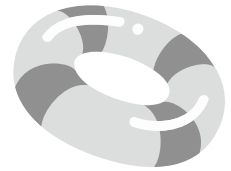


## 9月(ロビー10月分) 会場調整会のお知らせ

申込書のポスト投入期間	7月2日(土)～28日(木)
公用使用の貼り出し	7月8日(金)頃
予約の重なるのあった団体の掲示開始日 (国上市 HP にも掲載)	7月30日(土) ▶重なり状況 
会場調整会	8月6日(土)朝10時～

- ・予約の重なりのある、なしに関わらず、電話による連絡はいたしません。(ご不明な点は、公民館へお問い合わせください。)
- ・会場調整会へは、予約の重なるのあった団体から手洗い・マスク着用等の感染症対策のうえ、第1希望の会場がとれなかった場合の別の候補日も想定して、活動日を決定できる方1名がご参加ください。  
公民館 ☎ (572) 5141

会場調整会は朝10時  
までに受付を済ませ  
てください。



# ひろば

(6ページにもあります)



### やさしいギター合奏秋の練習会

カッチーニの「アヴェ・マリア」を楽しみます。くにたちギタークラシカ主催。案内役は3人のギタリストに師事した会員。9、11月、全6回。若干名募集。無料。  
日時 第1・3木曜 朝11～12時  
場所 富士見台二丁目集会所など  
連絡先 こみや090(4027) 6974

### 卓球への誘い

当会は、近隣の卓球好きの人の集まりです。日頃の運動不足とストレスを解消し一緒に体を動かしませんか。どなたでもお気軽にお越しください。費用無料  
日時 毎週(休)夕6時半～9時  
場所 国立第四小学校 体育館  
連絡先 高橋080(5752) 4327

### ジュニア短期水泳教室募集

R4年度ジュニア育成地域推進事業。小学1年～6年生対象。初級から泳力別に公認指導員がレッスンします。参加費無料。先着70名。締切17日。国立市水泳連盟  
日時 7月20～26日 夕4～6時  
場所 総合体育館 室内プール  
連絡先 堀(575) 8381夜のみ

### 「木彫の会」会員募集

清々しいヒノキの香りに包まれて、心やすらぐ小さなお地藏さまを彫ってみませんか。未経験でも基本のキから学べます。参加費1回3千円、入会金千円、材料費別  
日時 第2・4火曜 昼1時半～  
場所 国立駅前市民プラザ会議室  
連絡先 浅葉090(9373) 0597

### グリーンコーラス(混声合唱)

素敵なハーモニーと一緒に楽しみませんか。発声から始まり懐かしい曲、合唱曲、オペラ等、会員の希望を取り入れ練習しています。歌ってストレス発散しませんか。  
日時 第2・4水曜朝10時～12時  
場所 公民館 地下ホール等  
連絡先 権田090(3687) 4066

## 公民館へご来館の際のお願い

- 平素は新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力いただきましてありがとうございます。
- 引き続き感染拡大防止のため、講座参加と会場ご利用の際は、以下の点にご留意ください。よりよい学習環境を保つために皆様のご協力をお願いいたします。
- ・自宅で検温してからお越しください。(発熱37.5℃以上、咳、咽頭痛等の症状のある方はご来館をご遠慮ください。)
  - ・マスクを着用してください。
  - ・石けん等による手洗いや消毒液による手指の消毒を行ってください。
  - ・過去2週間以内に感染拡大の地域や国へ訪問歴のある方はご来館をご遠慮ください。
  - ・会場のご利用にあたり、サークル・団体の代表者等は、参加者氏名と緊急連絡先を必ず把握し、保健所等から依頼があった場合は、参加者名簿を提示してください。
  - ・会場はこまめに換気してください。

### 公民館運営審議会報告

6月14日(火) 第33期第20回定例会を開催。委員14名、館長、職員2名出席。傍聴人6名。  
前回事務録確認

○若干の修正を確認した。

報告事項

○公民館だより編集研究委員会、東京都公民館連絡協議会、社会教育委員の会について報告があった。

協議事項

○「新型コロナウイルス感染拡大時における教育機関としての公民館事業について」の答申に向けて、定例会以外に班長会や班ごとの会議を行っているが各班より報告があった。

「検証・提言班」から班長会で検討した答申構成案が示され、班

ごとの活動を章立てとする案が採用された。「アンケート班」から答申に付ける資料が配布され表記方法など検討。「記録班」から館長職員へのヒアリングまとめが配布報告された。「学習会班」から答申別冊として社会教育学習会記録の構成・文章案が配布され検討。次回定例会までに引き続き各班で内容などを精査。

○答申のスケジュールを確認し7月7日までに各班の素案を事務局に提出することになった。

○職員要望について、市民アンケートの内容を反映させてはどうかなどの意見が出された。

次回7月12日(火)夜7時15分から地下ホール。感染予防の上、傍聴歓迎。

(西尾)

# ひろば

(5ページにもあります)



## 数学を楽しむ集い(7月期)

一筆書きの描き方を用いたパズルの解法を御紹介します。数学の思いがけない使い方が分かります。どなたでも気軽に挑戦してください。参加の方は、お電話を。  
 日時 7月9日(土)30日(土)昼1時  
 場所 公民館 集会室  
 連絡先 山本(572) 1028

## 「ごみ清掃のお仕事」(お話し)

清掃現場で4年間働いてきた押田五郎さんが本を出されました。(標題)「ごみも大人も一緒に「ごみ」について学び、社会のあり方も考えましよう。実行委員会」  
 日時 7月17日(日)昼1時半〜4時  
 場所 公民館地下ホール先着60人  
 連絡先 田島(576) 4015

## 「発達障害」ってなんですか?!

スペースFでは、精神病理学者の野田正彰さんに、「発達障害」の診断と精神医療の危うさについてお話しをおききし、子育てや学校のあり方について学習します。  
 日時 7月31日(日) 昼1時15分  
 場所 国立さくらホール 要予約  
 連絡先 事務局(507) 4414

## くにたち国際友好会 WING

今回はウクライナから避難されたドゥブニコバ・ウリアナさんの報告です。通訳は娘の一橋大留学生ヤンナさん。Zoomの場合もあるため事前申込みしてください。  
 日時 7月24日夜6時半〜8時半  
 場所 公民館 講座室&Zoom  
 連絡先 和田(090) 2110

## 今月の公民館 (7月〜8月下旬)

- 14日(木)夜 ブッククラブ 水上勉 『雁の寺』
- 20日(水)昼〜 介護短歌講座
- 22日(金)朝〜 「母と娘のむすかしさ」
- 24日(日)昼〜 院生講座「背景を越えて  
—展示空間が美術作品に関与するとき—」
- 24日(日)昼 CINEVOX『カルメン故郷に帰る』
- 24日(日)昼〜 はじめての銅版画
- 27日(水)昼 図書室のつどい  
『種から種へ 命つながるお野菜の一生』
- 30日(土)昼 男性の料理入門  
「ワンプレートランチを作ろう!」
- 8月6日(土)昼 環境講座  
『「エコな生活」って本当に環境にいいの?』
- 20日(土)朝 親子で遊ぼう・考えよう  
「プラネタリウムで星を見よう!」
- 27日(土)昼〜 青年講座  
「初心者 山部〜山登り、初めの一步を踏み出そう〜」

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いたします。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▲

## 「サークル訪問369」 まちのこ

「まちのこ」は、「育児をする母親である自分」、そして「ひとり親としての自分」も楽しむ「親子のひろば」として2021年4月に発足した。

運営代表の永澤あきこさんは離乳食教室を主宰する管理栄養士で2児の母。育児や仕事に奔走する中、縁あって知り合ったカメラマンの三上今日子さんと本音で語り合い、救われたという。三上さんも3児の母。何回も会ううちにお互いの子どもとも打ち解けた。そして子どもにとっては、母親と同じように安心できる存在になったという。

2人は「まちのこ」を立ち上げ、同じ思いを抱えている人たちが話そうと、月1回の「おしゃべり会」を設けた。取材の日は赤ちゃん連れて参加の人も。まずは自己紹介から。幼稚園・保育園の入園など时期的な情報交換になることもあるし、この日は「夜中に子どもが泣いてもなぜ父親は起きないのか」というあるあるの話題まで。話すことで自分の「短所」が実は「いいところ」と客観的に気づかされたり、夢を語ることで現実的なアドバイスをもらえたり。育

児休暇を利用して働き方や生き方を見直している人もいます。  
 「ママだからこそ、わたしを大切に」をコンセプトに「おしゃべり会」の他、様々なイベントも開催している。メンバーには「科学あそび教室」やお皿をデザインして作る「アールポセ教室」の主宰者など個人事業主で活動している人が多く、講師を務めたりする。ピラティス、親子でおやつクッキングなど盛りだくさんだが、開催は不定期なのでホームページで確認、予約を。



▲まちのこHP QRコード

日時 「おしゃべり会」は月1回、朝10時〜12時

場所 公民館、東地域防災センター、国分寺市ひかりプラザなど

連絡先 永澤、三上  
 machinoco2021@gmail.com  
 (文・写真 西尾 万樹)



初めましての方も大歓迎