

〈特集：講座参加者の声と講座開催案内〉

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～

自分の想いや生活・人生を見つめ言葉で表現する。それを互いに共有することで響き合い、世界を広げていく。そんな公民館で出会い、学び、つながる講座をご案内します。

いまの気持ちを空に例えると、どんな空でしょうか？ 真つ青な夏の空、どんより曇り空、これから明ける茜色の光が差し込んできた空……？ ではなぜ、そんな思いになるのでしょうか？ そんな大塚敦子さんの問いかけから、この講座は始まります。

大塚さんは、様々な場所で「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もの。欧米では盛んに行われ、「癒しのライティング」とも言われる）を実践されてきました。講座では、その日のテーマに沿って物語や詩、散文など様々な文章を創作するワークショップを行います。自分の内にある感情や置かれている状況、過去の経験などを見つめ、言葉にしていく……。大切なものは、うまく書くことしたり推し進めたりせず、心に浮かんだことをパツと書くこと。そうすると、

自分自身でもいままで気づかなかった一面や、飾らない素直な感情が浮かび上がってきます。

もうひとつ大切にしているのは、シェアできる範囲で書いたものを参加者同士で共有すること。分かち合うことによって、同じテーマでも人によってまったく違うものになることや多様な価値観があることに触れ、互いの世界が広がっ



お互いの顔が見えるように座ります

ていきます。こんな考え方もあるんだとハッと気づかされたり、勇気を出して本音を書いた人の文章を聴いて背中を押されたり、ときに共感して涙ぐんだり……。ともに書くことで、場の力が生まれていきます。

育んだ関係性をこれからも続けていきたいと、それぞれの年度で有志による自主グループが生まれました。昨年度は大塚さんを招いての「心のライティング」を、一昨年度は自分たちで毎回お題を考え詩や散文を持ち寄り読み合うかたちで、公民館でつながり続けています。

講座参加者募集 〈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)

と き 9月18日、10月2日、16日、11月6日、20日、12月4日、18日 (全7回)
いずれも金曜日 夜7時～9時

内 容 お互いを知り合う、自分を知り表現する、他者と分かち合う、そしてこれから など
※参加者のベースを見ながら講師が考えます。

と ころ 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 8月18日(火)朝9時～
電話で公民館へ

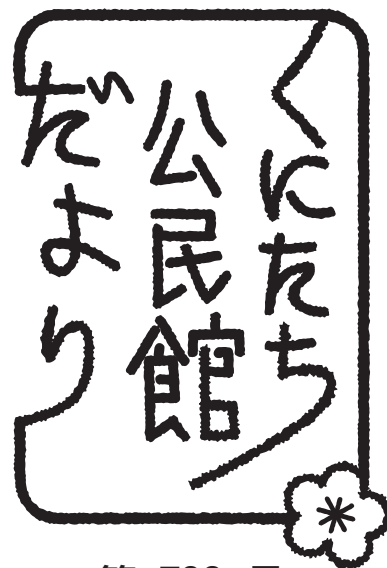


◀講師の
大塚敦子さん

大塚さんの近著
『刑務所の文章教室—
言葉が心をほどくとき—』
(紀伊國屋書店)



持ち物 ・ノート（書いたものがあとで見返せるよう綴られているもの）
・ボールペン



第 798 号

2026年 8 月 5 日

(令和 8 年)



公民館ホームページ▶

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

文章創作ワークショップ・これまでの参加者の声

わたしのサードプレイス

池田 祐子



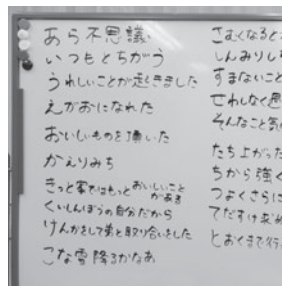
家庭、学校や職場とは別の「第3の居場所」、「サードプレイス」という言葉を最近よく聞く。退職して10年以上になる私にとって、いつも参加しているボランティアのサークルや市民運動の場を第2の居場所とすると「心のライティング」の講座とその後に始まった自主グループ「ベルの会」はまさに私のサードプレイスである。

3分間の瞑想が終わり、リン、とベルの音が響くと自身の心と向き合い仲間と心と触れ合う不思議な時間が始まる。大塚敦子先生の提示してくださるテーマは毎回、興味深く奇想天外。数分間でそのテーマについて文章を書き、みんなで見あつて共有するのだが、メンバーたちの発表する内容は様々で、毎回思いがけない気づきがあり、大笑いしたり、涙ぐんでしまったたり2時間があつという間に過ぎていく。

ある日のテーマは「自分がよい状態であるために大切なもの」。安全、遊び、直観力など46の項目から一つを選び、選んだ理由についてエピソードを交えて書く、というものであった。私は目頃から「平和が一番大事」と思っていたので迷いなく「平和」を選んで書いた。12人のメンバーの発表した内容は「自分らしく生きること」「人に受け入れられること」がそれぞれ3人ずつ。残りのメンバーはそれぞれみんな違う項目を選んでいた。私の周りには「平和が一番」と言っている人が多いので私以外に「平和」を選んだ人がいなかったのは少し意外だった。しかしメンバーたちの発表する文章はどれも心から共感できるものだった。大好きな金子みすゞさんの詩の一節、「みんながたがって、みんないい。」が心に浮かぶ。

嬉しいことに、この講座終了後、

参加者全員で創作する「アルファ・ポエム」(一部)



お互いの話に耳を傾けます



「ベルの会」の由来になった、大塚さんの鳴らすベル

自主グループ「ベルの会」が誕生し、大塚先生をお呼びして月に一度の集まりが続いている。年齢も経歴も価値観も違い、知り合っても浅い、それなのに心の深いところを共有し合った仲間たちと、まっすぐに自身の心と向き合い語り合える時間をこれからも大切にしていきたい。

仲間の力、場の力

小澤 晃子



2024年度公民館主催の大塚敦子先生による『心のライティング』講座を経て、有志による自主グループとして活動を続けてきた「心のライティング卒業生のちいさな集まり」は、私にとって居場所と感じられる場です。

こと、こうした仲間の力・場の力こそが、固定化された日常の中で偏りがちな自分の捉え方を広げ、依然状況は変わっていないのに、心境の変化により軽やかになりスタートを切らせてくれると実感します。

月に一度、同じ時間、同じ場所で開催される集まりは、毎回冒頭で皆が安心して話すための「グラウンドルール」を読み上げ、その場における約束事を確認した後に、前回に決めたお題に沿って各人がしたためてきた文章を読み上げ、それを受けて仲間はコメントを返す、という流れで進行します。

もともとずっと、と互いに求めたり、あれこれ故意に手を加え過ぎず、仲間の力を信じ、流れと共に存在を受けとめていく姿勢の中、発酵食品のように豊かで滋味溢れる、味わい深い関係が醸造されているのかもしれない。自分だけで考えを巡らせていると、障壁やコンプレックスのように感じられ、消極的に捉えがちな年齢、性別、属性、持病といった背景要因も、人間の交流にとって何ら差し支えないことなのだと思えて感じています。

ときに、一対一で打ち明けられ、居るだけで精一杯だろうと感じられる切実な思いの吐露に、戸惑うこともあり。しかし、メンバー全体による場の力で、発表者の存在が丸のままに敬意をもって受けとめられるうちに、いきいきとした表情へと変わっていく。そうした場面を何度も共にしてきまし

た。思いを率直に言語化すること、勇気をもって口に出すこと、存在ごと受けとめてくれる仲間がいる

活動2年目を迎えた現在、益々皆さんの個性がのびのびと表現される充実した面白い時間が展開されています。出会えた奇跡に感謝し、愛すべき素晴らしい仲間と共に、細く長く、この集まりが続いたら、と心より願っています。

〈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

一緒に学ぶ・考える上映&交流会



朝起きられない、原因不明の体調不良で学校を休みがちになってしまった……。もしかするとそれは「起立性調節障害」という病気かもしれません。

この講座では、起立性調節障害を抱える、当時高校生だった西山夏実監督が、自身の体験をもとに主に高校生の仲間たちと制作した映画を上映

します。映像の前半は映画本編、後半は病気を抱えながら撮影を行った監督と、彼女を支えるスタッフ・キャストの様子を追ったメイキングという構成になっています。

(配給：一般社団法人 MAKEINU. 2022年／カラー／105分／監督：西山夏実／原作：小田実里)



アドバイザー 野澤 菊枝
(Kiku-Ne 代表)

上映会の後には、映画の感想を共有する時間を設けます。起立性調節障害をテーマにした講演会や勉強会での講師活動を行われている団体

「Kiku-Ne」の代表である野澤さんは、「この病気で一番大切なのは一人でも多くの理解者を得ること」だとおっしゃいます。どなたでも、ともに起立性調節障害についての理解を深める講座にしたいと思います。

野澤菊枝さんプロフィール

長女が起立性調節障害と診断されたのを機に、病気の認知と理解を目的とした活動を始める。
2022年に当事者団体「Kiku-Ne」を立ち上げ活動している。

*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かなくなる病気。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る。思春期に多く、軽症例も含めると、中学生の約1割に症状がみられる。

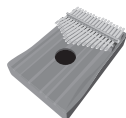
と き 8月22日(土) 昼2時から4時45分頃
ところ 公民館 地下ホール
定 員 50名(申込先着順)
申込先 8月7日(金) 朝9時～
電話または申込フォームより



〈人権講座〉

—音楽から触れる・感じる・学ぶ—

ブラック・カルチャー



講 師 中村 隆之(早稲田大学)

かつて、西アフリカを主として、奴隷制度の下に多くの人々が、船で南北アメリカ大陸に運ばれました。彼・彼女たちは、奴隷として生きていく苦しみや理不尽さを表現するために、そして故郷であるアフリカの文化を後世に受け継ぐために、歌い、踊りました。そうして生まれた文化は、今も強く根付いています。

講座では、アフリカの口頭伝承をはじめ、スピリチュアル、ジャズ、R & B、ヒップホップ等のさまざまな曲を聴きながら、アフリカ由来の文化と奴隷制度の歴史を紐解いていきます。「ブラック」と呼ばれる人々の心身に刻まれてきたものを、音楽を通して体感し、現代社会、そして未来へ学びを深めていく講座にしたいと思います。

〈中村さんの本〉

『ブラック・カルチャー —大西洋を旅する声と音』(岩波新書)



第1回 「歌い継がれる奴隷の歌」
と き 9月5日(土) 昼2時～4時

第2回 「ブラック・パワー
—公民権運動と音楽—」
と き 9月12日(土) 昼2時～4時

第3回 「音楽と共に学ぶブラック・フェミニズム」
と き 9月19日(土) 昼2時～4時

第4回 「アフロフューチャリズムに託される希望」
と き 9月26日(土) 昼2時～4時

ところ 公民館 3階講座室
定 員 30名(申込先着順)
申込先 8月13日(木) 朝9時～
電話または申込フォームより
※なるべくすべての回にご参加ください。



〈多文化共生講座〉

あなたの身近にいる外国にルーツがある方について考えてみませんか？

現在、国立市には2,000人あまりの外国人が暮らしており、その数は年々増えています。この講座が外国人であることで抱えている困難について知り、自分にできることや誰もが暮らしやすい地域について考える機会となれば幸いです。

在住外国人の現状、その法的地位と人権

お話 宮本 亮^{まさる} (弁護士)

高校生のときに人種差別と法の下での平等を描いた映画『評決のとき』を見て、弁護士に興味を持った宮本さんは、同時に沢木耕太郎の『深夜特急』やブラジル移民の伯父の影響で海外にも興味を持ち弁護士となりました。

現在は社会で起きている外国人の事件とその背景に関心を持ちながら、まちの弁護士として外国人の法律相談もされています。

そもそも外国人とは法的にどういった位置づけなのか、実際の事件の争点や背景、これまで宮本さんが外国人との関わりで感じてきたことなどについてお話いただきます。

と き 8月29日(土) 昼2時～4時

ところ 公民館 地下ホール

定 員 50名(申込先着順)

申込先 8月12日(水) 朝9時～

電話または申込フォームより



母語と日本語どちらも大切

—多言語環境下での親と子どもの支援—

お話 中村 ジェニス (神奈川大学)

友成 久恵 (子どもの学習支援教室「ひまわり」)

マレーシアにて多言語環境下で育ち、複数言語を話す中村さんは、これまでに日本で100名を超えるバイリンガル児童の研究、支援に携わってきました。

今回は、日本に暮らす外国人の親子が直面する母語と日本語に関する悩み、母語の大切さ、複数の言語に触れることはどの子どもにとっても様々な力につながるなどについてお話いただきます。

また、国立市で外国にルーツのある子どもの学習指導もしている友成さんに、これまでの実践から感じていることなどについてお話いただきます。

と き 9月13日(日) 朝10時～12時

ところ 公民館 地下ホール

定 員 50名(申込先着順)

申込先 8月13日(木) 朝9時～

電話または申込フォームより



版画をつくってみよう！ —プレス機体験ワークショップ—

プレス機を使って、大人も子どもも楽しめる本格的な版画を体験してみませんか？ 紙の版(ドライポイントプレート)とプレス機を使って版画を作ります。紙の版に、線を描いたり、切ったり、はがしたりして、インクを詰めて刷ると、銅版画のような作品ができて上がります。

講師 タダ ジュン (イラストレーター、版画家)

さかた きよこ (版画家)

山本 佳奈枝 (版画家)

と き 9月13日(日)

第1部 昼1時～2時15分

第2部 昼2時半～3時45分

ところ 公民館 1階市民交流ロビー

定 員 20名程度(各部10名程度)

申込先着順・2部入替制

申込先 8月14日(金) 朝9時～ 電話で公民館へ

材料費 300円(お釣りの無いようにお持ちください。)

持ち物 エプロン(よごれてもよい服装)、

ハガキサイズぐらいの下絵(なくても可)

※所要時間は1時間程度です。完全入れ替え制ですので、申し込まれた部にお越しください。



同時開催！

「はじめての銅版画」展

創作講座「はじめての銅版画—Etching Work Shop—」の作品展を行います。一人ひとり個性豊かな作品ができました。ぜひ見に来てください！

と き 9月8日(火)～13日(日) ※最終日昼2時まで

ところ 公民館 1階市民交流ロビー

第71回くにたち市民文化祭

～文化祭 70周年からまた一步～

◎総合美術展にご出品ください！

市内在住、在勤、在学（高校生以上）の方なら、どなたでも出品できます。

出品申込 9月26日（土）～9月27日（日）

受付場所 公民館 3階中集会室

受付時間 朝10時～昼3時



◆総合美術展開催期間

10月20日（火）～10月25日（日）

◆会場 公民館

*詳しくは市内施設で配布のチラシをご覧ください。

事務局 公民館 ☎042 (572) 5141

◎くにたち合同いけ花展へのお誘い

10月30日（金）～11月1日（日）に「くにたち合同いけ花展」を開催します。グループ、一人でも参加できます。

出展を希望される方は、下記までご連絡ください。

会場 公民館3階

連絡先 石原 ☎080 (4819) 1302



◎第55回 国立市書道展開催のお知らせ

国立市書道連盟による「書道展」を以下の日程で開催します。会場は公民館です。

◆期間 11月13日（金）～11月15日（日）

出品に関するお問合せは事務局までご連絡ください（9月13日（日）まで）。

事務局 小林 ☎080 (1385) 1422



ー10月分(ロビー11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	8月1日(土)～8月27日(木)
予約の重なりがあった団体の掲示開始日 (国立市 HP にも掲載)	8月29日(土) ▶重なり状況 
会場調整会	9月5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。

〈親子で遊ぼう・考えよう〉

部屋一面大きな紙でお絵描き

5m×5mの部屋一面の大きな紙に、クレヨンで絵を描き表現を楽しみます。自分よりも大きな丸を描いたり、長い線を書いたり。体を動かしながら参加者全員で自由に楽しく描きましょう。

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13日（日）

第1回：朝10時～11時

第2回：朝11時15分～12時15分

ところ 矢川プラス

多目的ルーム

持ち物 汚れてもいい服装
(特にズボン、靴下)、飲み物

対象 子ども（2歳から小学生まで）と保護者

定員 一回につき16組（家族単位）

※応募者多数の場合抽選

申込先 8月21日（金）夜9時までに、

申込フォームより



〈職員不定期コラム「公民館の窓」〉
LABO☆くにスタを担当して

私は、今年の4月に初めての異動で公民館に配属となりました。今までと仕事や雰囲気は全く異なり戸惑うこともありましたが、温かい利用者や職員に囲まれて楽しく仕事に取り組んでいます。

私の担当事業に、「LABO☆くにスタ」（通称：ラボ）があります。中高生の学習を大学生が個別にサポートする事業です。ラボは、学習支援という名目ですが、塾とは異なり中高生の「居場所」という役割を持ち合わせています。中高生の中には、勉強に取り

組みたい子だけではなく、他校の生徒や大学生との交流を目的に来ている子もいて、毎回和やかな雰囲気で行われています。

ラボの終了後には、大学生と一緒に、どうすればもっと居心地が良い場所になり、中高生と深く関わられるかなど、より良くするためのミーティングを行っています。積極的に発言する子が多く、ラボへの情熱を感じています。ラボは、年齢・学校・地域を超えた人との関わりを通して様々な学びを得られる、中高生だけでなく、大学生にとっても意義のある事業だと思います。ぜひ多くの方に、このような事業があることを知っていただきたいです。
(R・Y)

次号の公民館だよりには、ラボの魅力について参加者の声を紹介する特集を掲載する予定です！ぜひ次号もご覧ください。

第65回 国立市スポーツ大会

主催 国立市スポーツ協会
 主管 国立市スポーツ協会加盟団体
 後援 国立市教育委員会
 (公財)くにたち文化・スポーツ振興財団

スポーツの普及と振興、健康維持を目的に毎年開催されている、国立市スポーツ大会の時期がやってきました。日頃の練習の成果を発揮し、スポーツを通じた交流を深める機会です。ぜひご参加ください。

ソフトボール大会

とき 一般男子の部 9月6日(日) 10月25日(日)の日曜日、小学生の部 9月13日(日)、同予備日 9月20日(日)

ところ 谷保第三公園、処理場上部公園

代表者会議 期日未定 小学生の部 夕4時、一般男子の部 夕6時、会場 FSXアリーナ地下連絡先 栗畑 080(5675) 5066

少年軟式野球大会

とき 9月6日(日) 11月23日(月)の日曜・祝日

ところ 処理場上部グラウンド 一部(小学5・6年生)、二部(小学4年生以下)

資格 国立市少年野球連盟加盟チーム

連絡先 磯崎 080(9983) 7033



秋季軟式野球大会

とき 9月13日(日) 11月1日(日)の日曜日(雨天順延) 9月27日(日)の天満宮例大祭は除く

ところ 多摩川河川敷公園野球場

資格 市内在住・在勤者で編成したチーム
 新規加入チームの申し込みは、常時受け付けていますので、左記へ連絡してください。

連絡先 国立市野球連盟 080(6513) 0353
 審判部 天田 042(577) 6203

とき 9月17日(木) 昼12時 3時

ところ 谷保第三公園

資格 国立市TBG協会、市内在住・在勤・在学者
 参加費 1人500円
 申込締切 9月10日(木)
 連絡申込先 坂井 090(2449) 9175

サッカー大会

とき 9月21日(月・祝) 10月31日(土)

ところ 多摩川河川敷グラウンド

資格 国立市サッカー協会加盟、市内在住・在勤・在学者
 種目 小学校1～6年生男女の部、中学生の部、シニアの部
 連絡先 和田 090(3685) 8734



バレーボール大会

○秋季市民大会ミックスの部(9人制)
 とき 10月4日(日) 朝9時

ところ FSXアリーナ
 資格 市内在住・在勤・在学で構成されたチーム。(但し、4月1日現在18歳以上)
 ・コート内、男性は3名まで。
 ・帯同審判とする。
 ・スポーツ保険に加入のこと。
 ※詳細は抽選会で。

参加費 2千円
 抽選会 9月18日(金) 夜7時半
 申込受付 8月4日(火)より9月4日(金)までに左記の連絡先へ。
 ※先着8チーム
 申込連絡先 畑内 042(575) 8259
 ※詳細は連絡先まで



剣道大会

とき 10月25日(日)実施
 ところ 国立第五小学校体育館

試合 基本の部、小学校低学年(4年以下)、小学校高学年(5年以上)、中学生個人・男子、中学生個人・女子、中学生団体戦(男子5名+補欠)、中学生団体戦(女子3名+補欠)、高校生個人(男子)、高校生個人(女子)

資格 市内在住および在校生
 参加費 国立連盟会員外500円
 申込先 国立剣道連盟にて受付、稽古日(日曜日)朝9時 11時、水曜日夜7時 9時、第五小学校体育館にて)に持参もしくは郵送・ホームページから。

主管 国立剣道連盟
 連絡先 樋口 042(575) 7599



スポーツウエルネス吹矢

「くにたち大会」

とき 10月31日(土) 昼12時 4時半
 ところ FSXアリーナ1階
 資格 市内在住・在勤・在学、国立市SWF協会、国立市カルチャースクール支部・同好会所属者
 参加費 1人500円
 申込締切 10月9日(金)
 連絡申込先 坂井 090(2449) 9175



アควアスロン大会

とき 11月3日(火・祝)
 ところ FSXアリーナおよびその周辺

種目 小学生低学年の部
 スイム 50m・ラン 0.5km
 小学生高学年の部
 スイム 100m・ラン 1km
 一般の部A(中学生以上の男女)
 スイム 200m・ラン 2km
 一般の部B(中学生以上の男女)
 スイム 300m・ラン 3km
 親子の部A(小学1～3年生と保護者)
 スイム 50m/100m・ラン 0.5km
 親子の部B(小学4～6年生と保護者)
 スイム 100m/100m・ラン 1km

資格 小学生以上の健康な男女
 参加費 小学生・中学生は千円、一般の部A・B共に高校生以上2千円、親子の部A・B共に3千円
 申込先 ウェブ申し込み エムスポエントリー 9月上旬より申し込み開始
 締切 10月25日(日)
 連絡先 吉野 090(7176) 1068



陸上競技大会

とき 11月8日(日)朝9時～(雨天決行)

ところ 一橋大学陸上競技場

種目 一般男子(12種目) 100・200・400・800・1500・5000・10000・35(39歳・40歳以上)、400mリレー、走幅跳、走高跳、砲丸投。

一般女子(8種目) 100・200・400・800m、5000m(40歳以上)、400mリレー、走幅跳、走高跳。

高校男子(9種目) 100・200・400・800・1500・5000m、400mリレー、走幅跳、走高跳。

中学男子(11種目) 100・200m(学年別)、500・3000m、400mリレー、走幅跳、走高跳。

中学女子(10種目) 100・200m(学年別)、800m、400mリレー、走幅跳、走高跳。

小学生 100m・800m、400mリレー、参加制限 リレー除き1人2種目、女子は一般、高校の区別なし

資格 市内在住・在勤者
参加費 一般600円、高校生600円、中学生500円、リレーのみ1000円、小学生500円 1人1種目、

受付 郵送のみ 9月10日締切
連絡先 〒185-0013 国分寺市西恋ヶ窪1-43-5 立石

090(833)7095

秋季卓球大会

とき 11月8日(日)朝9時開場

ところ FSXアリーナ

資格 市内在住・在勤・在学・在クラブ所属者

申込先 個人戦(シングルス)を予定

※変更になる可能性あり

詳細は9月上旬、国立市卓球連盟ブログおよびFSXアリーナ掲示板にて発表予定
(<https://kunitakuren.blogspot.com/>)

連絡先 多摩スポーツ 042(575)4722 月曜定休日

バドミントン大会

とき 11月15日(日)朝9時～

ところ FSXアリーナ

資格 市内在住・在勤・在学者
種目 一般男女ダブルス(一部・二部・三部)

参加費 1ペア 2千円
申込受付 10月24日(土)夜6時～7時 FSXアリーナ会議室

連絡先 丹野02(576)8852 明田02(575)2372

バスケットボール大会

とき 12月20日(日)、27日(日)、令和9年1月17日(日)、24日(日)

ところ FSXアリーナ

種目 男子1部、男子2部、女子、シニア(40歳以上)

資格 市内在住・在勤・在学
受付 左記アドレスへお問い合わせください

連絡先 kunitakibasketball@yahoo.co.jp 国立市バスケットボール連盟 榎本

ソフトテニス大会

とき 中学男女 令和9年1月10日(日)朝9時～、予備日1月17日(日)

ところ 一般および高校男女 11月15日(日)朝9時～、予備日11月22日(日)

ところ 広場テニスコート

試合 ダブルス個人戦
資格 市内在住・在勤・在学・連盟会員

参加費 1人500円(中学生無料)
申込先 国立市ソフトテニス連盟 高校生200円

連絡先 野和田080(175)3496

スキー大会

とき 令和9年2月6日(土)

ところ 北秋田市阿仁スキー場

種目 大回り和小回りとタイムレースの複合競技

資格 市内在住・在勤・在学・連盟会員

参加費 1人千円
申込 令和8年12月末締切
連絡先 田中070(546)8291 国立市スキー・スノーボード連盟

市民ゴルフ大会について

昨年度、諸般の理由により、やむ無く中止となりました市民ゴルフ大会は、今年度の開催に向け、只今調整中です。開催の可否を含め、未確定ではありますが、今暫くお待ちください。

ゴルフ協会 遠藤直孝

水泳大会の廃止

国立市水泳連盟は役員不足による機能不全のため、本年6月14日をもって同連盟を解散いたしました。コロナ禍による中断時期を除き、昨年まで例年行っていた「国立市スポーツ大会 水泳競技」(旧・国立市民水泳大会)を本年以降開催することができなくなりましたのでお知らせいたします。

連絡先 武政02(574)2879(夜)

公民館の地下ホールで、卓球台が使えます!

卓球がお好きな方、体を動かしたい方、公民館で卓球をしてみませんか? 当館では、地下ホールにある2台の卓球台の使用が可能です。ご利用希望の方は、地下ホールの利用申込みの上、窓口で備品申込みをお願いします。ラケット・ボールの貸し出しも行っています。古く傷みのある台ですので、レクリエーション用としてお使いください。



貸出備品

- ・卓球台: 2台
- ・ネット: 2組
- ・ラケット: 4本
- ・ピンポン玉: 2球

台の組み立て方法などは職員にお問い合わせください。

公民館運営審議会報告

7月14日(火)第35期第21回定例会を開催。委員11名、館長、職員3名出席。傍聴人6名。

前回事務録修正あり。
議事録修正あり。

新任職員挨拶
7月1日付異動職員より自己紹介。

報告事項

○公民館だより編集研究委員会「公民館だより」に掲載する第20期公民館だより編集研究委員会のまとめについて。

○東京都公民館連絡協議会委員部の報告。10月24日(土)に委員会研修会を開催予定。

○社会教育学習会担当委員

10月29日(木)に社会教育学習会を開催予定。学識の長澤委員に講演いただく。

審議事項

○令和7年度公民館決算書及び事務報告書について館長より報告、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拡大に向けた方策について」の答申作成に向け、歴史班・講座班・サークル班および各分科会の活動報告。全体構成および答申タイトル、各担当が執筆した答申文案について検討。今回の検討をもとにブラッシュアップしていく。

次回8月18日(火)夜7時15分から講座室。傍聴歓迎。(野口)



今月の公民館 (8月～9月)

- 8月16日(日) 朝 図書室のついで
『いじめられっ子だった弁護士が教える 自分の身のまもり方』
- 22日(土) 昼 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」
一緒に学ぶ・考える上映&交流会
- 29日(土) 昼 多文化共生講座「在住外国人の現状、その法的地位と人権」
- 9月5日(土) 昼～ 人権講座「音楽から触れる・感じる・学ぶ ブラック・カルチャー」
- 8日(火) 朝～ 「はじめての銅版画展」
- 13日(日) 朝 親子で遊ぼう・考えよう
「部屋一面大きな紙でお絵描き」
- 13日(日) 朝 多文化共生講座「母語と日本語どちらも大切—多言語環境下での親と子どもの支援—」
- 13日(日) 昼 版画をつくってみよう！
—プレス機体験ワークショップ—
- 18日(金) 朝～ 子育て短歌入門講座
「子育ての日々を三十一音で語り合おう」

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

心理学勉強会 初心者歓迎

メンタルヘルスが注目される中、カジュアルに心理学を学ぶ会です。お気軽にどうぞ。私自身も初学者です。ビジネスや宗教の勧誘はご遠慮願います。

日時 毎週(日) 夕4時(変更有)
場所 国立駅南口 国立ビル
連絡先 瀬野 090 (7264) 6166



ひろば

水泳会員募集！初心者大歓迎

初級から上級まで幅広い世代が楽しく泳いでいます。健康づくりにもピッタリ。毎週火曜夜の1時間と一緒に泳ぎませんか？ 月謝制。体験無料。国立スイミングクラブ

日時 毎週(火) 夜8時～
場所 FSXアリーナ室内プール
連絡先 北 080 (3458) 6994

僧侶が伝える心整う瞑想会

参加無料。僧侶と心を整えるマインドフルネスを体験。ストレス軽減や集中力向上に役立ちます。初心者歓迎、どなたでもお気軽にご参加下さい。

日時 8月23日(日) 朝10時半～12時
場所 公民館 3階講座室
連絡先 酒井 070 (8446) 8668

「ひろば」写真募集中

国立市内の風景や行事などの写真を募集しています。ご協力いただける方は公民館までご連絡ください。

「サークル訪問」取材希望団体募集中！

下の記事のように、公民館だよりに掲載の様子を取材させていただきます。お問い合わせは公民館2階窓口まで。

〈サークル訪問418〉

くにたち混声合唱団ときわ

(旧称：混声合唱団国立ときわ会)

昨年に創立70周年を迎えた、歴史の長い合唱サークルだ。現在17名の団員が所属し、木野村雅子先生の指導のもと、合唱を楽しんでいる。

演奏会を開催したり、多くの合唱祭に参加しており、発表に向けた練習に励んでいる。団員の中には、実際に演奏会や合唱祭を鑑賞したことが、サークルに参加するきっかけとなった方もいる。音響が整った大きなホールで、舞台衣装を身に付けて合唱を披露すること、練習のモチベーションの一つとなっている。

団員に合唱の魅力を尋ねると、「みんなで声を合わせてハーモニーを創り上げていくことが楽しい」「練習を重ね、合唱が上手くなっていく過程で感動し、鳥肌が立つ」との声があった。また、「合唱には、和が大切」という言葉も心に残った。それぞれの良さを調和させ、ハーモニーを響かせる。それゆえ、サークルは和気あいあいとした、柔らかな雰囲気だ。

取材日に練習していた曲の一つに「五月の森で」があった。この曲には、「時間をにじませ 恋をにじませ ふりしきる 五月の雨の中」という歌詞がある。音楽初



「仲良く、楽しく、上手に」をモットーに活動中！

連絡先 深町 marchi@ozzio.jp
〈文・写真 公民館だより編集研究委員 森本 彩里紗〉

心者の筆者には、初めから十分きれいな合唱に聴こえた。しかし、木野村先生は、この歌詞に込められた思いを想像して表現することを問いかけた。それを受けた団員たちの合唱に、筆者は思わず引き込まれた。広い緑の森の中に、惹かれ合う者同士が切なさを抱えながらたずむ様子が、目に浮かんでくるような味わいを感じられたからである。

全員の息を合わせ、響きを生み出していく。合唱の魅力は、とても奥深い。

現在、団員募集中。ご興味のある方は、ぜひ見学へ。

日時 毎週金曜 夜7時～9時
場所 スペースコウヨウ6階 または公民館