

〈特集：公民館と若者〉

みんなの学び、みんなの居場所

中高生のための学習支援 LABO☆くにスタ

公民館では、大学生と一緒に、中高生の学習や居場所づくりをサポートする事業を開催しています。交流を通して自分たちの居場所をつくっていく、そんな若者たちの活動を紹介します。



▲みんなの参加を待ってるよ！ by 支援者一同

毎週水曜日の夕方、公民館の地下ホールでは中学生、高校生、大学生たちが思い思いの時間を過ごしています。自習に取り組む姿、大学生に聞きながら勉強する姿、進路の相談、学校であったことの話や、時にはカードゲームで盛り上がることも……。

「LABO☆くにスタ」（通称ラボ）は中高生向けの学習支援事業です。主に大学生のボランティアが支援者として中高生の学習のサポートをしています。基礎的な学習習慣を身に付けたい、自分のペースで教わりながら学びたい、学校や家庭の他に色々な人に関わってみたいなど、様々な背景を持つ学習者が参加しています。

ラボは学習のサポートだけでなく、学習者と支援者、学習者同士、支援者同士がつながるとともに「居場所」としての役割を大切にしています。学習のサポートはもちろんのこと、交流を深めながら学習者がどう過ごしたいかという気持ちを大切に、そこに寄り添いながら過ごす場もあります。

また、支援者はふり返りを毎回行っており、どうすれば中高生にとって安心して過ごせる場になるかと考えることで、支援者にとつ



▲みんなで食べるお弁当

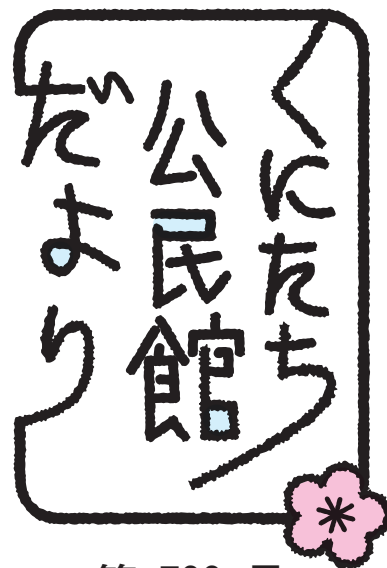
ても学びの場となっています。

今回の特集では、支援者4名・学習者3名にラボの魅力について語ってもらいました。幼馴染に会いに来てくれる人、学習者として参加し大学進学後に支援者になった人など、それぞれの思いについて知っていただきながら、ぜひ自分にとっての「居場所」について考える機会となればと思います。

ラボに参加して3年半になります。この間支援者も学習者もずいぶん顔ぶれが変わり、私が参加し始めた頃からのメンバーは数えるほどになりました。それでも、「居場所をつくる」というラボのDNAは、新たなメンバーへ連綿と受け継がれ続けています。私は大学のような同世代のコミュニティにうまく馴染めないタイプの人間です。その意味でラボのような活動は本来あまり「柄じゃない」はずなのですが、意外なことに、ラボという場が支援者である私自身にとっても重要な居場所になってい

一緒に「居場所」を考え、つくる

佐々木 翔（支援者・大学生）



第 799 号

2026年 9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

中高生の参加者募集！

あなたも LABO ☆くにスタに参加しませんか？

勉強するもよし、大学生とお喋りするもよし、過ごし方は自由です。

また、市民の方からいただくパンやお菓子、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、お気軽にお問い合わせください！

とき 月3回程度 水曜日 夜6～8時
ところ 公民館 地下ホール
対象 市内在住・在学の中高生
申込先 電話または申込フォームより

今後の開催予定

9月9日、16日、30日
10月14日、21日、28日
11月11日、18日、25日
12月9日、16日、23日





▲支援者ミーティング

と感じます。「学習者にとって居やすい場所をつくる」ことは、結局「誰にとっても居やすい場所をつくる」ことにほかならないのだらうと思います。

ラボでは、「居場所」というキーワード以外とくに具体的なルールのない中で、「居場所をつくる」とはどういうことか」を各々が自分なりに考え、実践しています。多様な支援者の多様な居場所観がひとつところに調和的に共存する、読み終えた文庫本のスピン(ひものしおり)のように自由でしなやかな空気が、学習者の多様なニーズを引き受ける懐の深い学習支援を可能にするとともに、私のようなはみだし者が居られる隙間をつくってくれてもいるのです。

みんなちがって

長竹 葵(支援者・大学生)

正直、子どもと関わりたい、というふわっとした動機で始めたボランティアでした。初めて参加した時、学習支援ボランティアという字面からは想像できない和やかな雰囲気になったのを覚えています。ラボには、得意なことややっていることも違う学習者・支援者がたくさんいます。そんな参加者たちが、お互いに興味を持って交流したり、その中の共通点を見つけて盛り上がりたりする時間が、このラボの素敵な雰囲気を作り出しているのではないかと思います。

私自身、初めはかなり緊張していたのですが、顔見知りの支援者や学習者が増えていって、ラボが楽しい場に変わっていききました。また、現役の中高生の話を聞いて、今の学校や流行りについて知ることができるのもいいところです。ジェネレーションギャップを覚えることもあります(笑)。そんな話をする中で、私自身の世界も少し広がったような感じがしています。こんな経験は普通に大学生をやっているとなかなかできないと思います。

早いもので、ラボに参加し始めてから約3年になります。今は、

私もラボを構成する大切なメンバーだと思えるようになりました。少しでも私の好きなラボの雰囲気作りの助けになれたらいいなと思って参加しています。

「支えられる側」から

「支える側」への私の歩み

奥村 珠妃(支援者・大学生)

私は中学入学後から高校卒業まで、学習者としてLABO☆くスタにお世話になりました。塾に通っていなかったため、ラボで勉強を教えてくれたり、どんな話でも聞いて聞いてくれる支援者の存在が、日々の生活や受験の大きな支えとなっていました。そのおかげで第一志望の大学に合格することができ、今は恩返ししたいので支援者としてラボに関わっています。

はじめは、名札の色が学習者の赤から支援者の青に変わったくらいしか変化がないのではないかと思います。しかし、今では支援者としてのやりがいを感じています。かつてお世話になった支援者ほどのことができていくかは分かりませんが、学習者出身ならではの視点を生かして、学習者に寄り添えるよう、これからも頑張っていきたいです。



▲お楽しみ会(たこ焼きパーティー)

「支援者」だけど

池田 茉莉百(支援者・大学生)

私も元学習者で、LABO☆くスタに関わり7年目になります。支援者の立場から見ると、ラボは単なる学習支援にとどまらず、家庭とも学校とも違う、少し先の将来をリアルにイメージできる「ちょっと年上の先輩」として中高生と関わることが魅力です。一緒に学習を進め、時には友達のように会話し、お弁当を食べ、お楽しみ会をしながら中高生と過ごしていたら、彼らの居場所づくりをしているつもりが、いつの間にか私自身の居場所にもなっていました。また、支援者同士の交流も生まれ、公民館を通じて同世代と関わりを深められる場でもあります。今後も誰かの居場所であり続けるために活動していきたいです。

そこに行けば友がいる

藤居 勇太(学習者・高校生)

いつも通りそこに行ったら友達がいるという場所はいくつあるでしょうか。中学を卒業する頃、先生から「学校のように約束をしていなくても友達に会えることは特別だ」と教わりました。当時はその言葉の意味を理解したつもりでいました。しかし高校生になり、気軽に集まれる場所のありがたさを実感しました。そこで友達と過ごす時間が少しずつ積み重なり、居場所が一つ増えるだけで思い出もこんなに増えるのだと改めて感じました。

私がラボに通うようになったのは中学生の時に親友に誘われたことがきっかけです。その後はほかの友達も誘い、毎週水曜日にラボに集まるようになりました。勉強した日もあれば、カードゲームをして笑いあった日もあります。学校が違っても変わらず集まれることが、私にとって何よりうれしいことです。また、ラボでは勉強する人もいれば、話をして過ごす人もいます。それぞれが自分のペースで過ごせるので、私にとって気軽に過ごせる場所になっています。ラボは私にとって友達に会える場所というだけでなく、自分らし

く過ごせる大切な居場所です。高校生活が終わっても「そこに行けば誰かいる」と思える場所を大切にしていきたいと思います。

つながり

東嶋 祥幸(学習者・高校生)

私は中学一年生の時、姉の紹介をきっかけにラボへ通い始めました。通い続けるうちに、ラボは勉強をするだけでなく、人とのつながりや新しい考え方に会える私にとってかけがえのない居心地の良い場所になっていきました。

私は特に数学が苦手で、学校の授業についていけなかったりテストで思うようにいい点が取れないことがありました。しかし、ラボでは支援者の方々が「どこでつまづいているのか」「どうしたら理解しやすくなるのか」を一緒に考えながら、私のペースに合わせて丁寧に教えてくださいました。分か



▲普段のラボの様子

らないことを質問したら優しく教えてくださるので、安心して学ぶことができました。そのおかげで、今では苦手だった数学も「頑張ってみよう」と前向きに取り組める教科になりました。一方で、好きな英語や歴史はさらに得意になれるよう、自分から積極的に勉強するようにになりました。教えてもらいながら勉強をすることが増えるたびに自信につながり、勉強することの楽しさも感じられるようになりました。

また、勉強だけでなく、支援者の方々とおしゃべりをする時間も私にとって大切で楽しい時間です。学校の友達と話すのとは違い、年齢や経験が異なる方と話すことで、自分では思いつかなかった考え方や価値観に触れることができました。進路について相談したときも、学校の先生とは違う立場や経験から「こんな道もあるんじゃない?」と新しい選択肢を提案してくださることがありました。そのたびに、自分の世界が少しずつ広がっていくような気持ちになりました。

私が大学生になったら、今度は学習者ではなく支援者として、勉強を教えたり、おしゃべりをしたりしながら、子どもたちの気持ちに寄り添える存在になりたいと思います。

つています。これからも、たくさんの方がラボで楽しい時間を過ごし安心して場所として親しまれ続けてほしいと思います。

私の居場所

安藤 佳太郎(学習者・高校生)

私がラボに初めて参加させていただいたのは小学校卒業前でした。小学校時代、放課後学習支援教室に行っていて、そこでラボのチラシをもらい見学に行ったのが最初です。中学生になってからは、中学校の勉強についていけないか不安だったので、主に苦手だった数学を大学生に見てもらっていました。社会科の教員を目指している大学生がいっぱい、勉強を教えてもらったことで、もともと得意だった社会科がより得意になり、今では私も社会科の教員を目指すようになりました。

高校生になり、課題が非常に多くなったので大学生に勉強を教わるといよりは課題をやってわからないところがあったら聞くという勉強スタイルになりましたが、大学生とたくさん話すことができるので、大学生活のイメージが湧きやすく、今後は大学選びについてもいろいろと相談したいと思っています。これからも活用していきたいです。

グランドピアノをご寄贈いただきました!

—公民館に広がる音楽の輪—

このたび、国立市内でピアノ教室を主宰されている音楽講師の五十嵐智美さんより、長年大切に使われてきた立派なグランドピアノ1台を公民館にご寄贈いただきました。これまで使用していたグランドピアノは、老朽化が進んでおり、音の狂いや鍵盤の不具合などが重なっていましたが、今回いただいたピアノは、大変状態が良く、美しい音色を響かせてくれます。

寄贈者の五十嵐さんからは、「私自身、中・高音楽科教員時代に合唱部の指導をしており、今後、公民館で練習なさる合唱団の方々や国立市内のさまざまな活動をされる皆さまのお役に立つことができましたら嬉しいかぎりです。私もいつか、何かのイベント等でピアノを弾ける機会ができましたら、そのときの再会が楽しみです!」との温かいお言葉をいただいています。

いただいたピアノは公民館の地下ホールに設置しており、今後は、サークル活動やさまざまな催しにおいて、ご活用いただけます。公民館へお立ち寄りの際は、ぜひその素晴らしい音色に触れてみてください。末永く、みんなで大切に使用していきましょう。



地下ホールに立派なピアノが届きました!サークル活動等や催しでどなたでも演奏することが出来ます。



ピアノが無事に設置された様子を見に公民館へお越しくださった五十嵐さん。素敵な音色を響かせてくださいました。

〈男性の料理入門〉
親子でナポリタン作り

講師 北川 みどり (管理栄養士)

男性の料理入門として、子どもと一緒に朝食ごはんを作ってみましょう。

ナポリタンは日本発祥のスパゲティ料理とご存知でしたか？ 作り方を1回覚えれば簡単にできます。家でアレンジしてマイ・ナポリタンを作ってみても楽しそうです。その他のメニューは、わかめスープ、きゅうりのきゅうり利え(!?), フルーツヨーグルトゼリーの予定です。さあみなさん一緒にパスタランチを作って食べましょう。

と き 9月26日(土) 朝10時～昼1時
ところ 福祉会館 3階料理講座室
定 員 親子8組(お祖父さんでも可)
費 用 1組(子ども1人まで) 1,400円
(子ども2人まで) 1,500円
(子ども3人まで) 1,600円



※9月17日(木)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～夕方5時)。

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

申込先 9月10日(木)夜9時までの間に、申込フォームより。応募者多数の場合抽選。
※15日(火)以降、空きがあれば電話で申し込みを受け付けます。



〈くにたちブッククラブ〉
一なぜ、その道を選んだのか—
野上弥生子『真知子』

(ちくま文庫)

講師 小平 麻衣子 (慶應義塾大学・日本近代文学)

年に8回、日本の文学作品を共同で読む講座です。今回は、女の愛と思想、友情を描いた物語『真知子』を取り上げます。皆さんはどうお読みになるでしょうか。

講座の前半は1人2分程度で簡単に感想を発表し(パスも可)、後半は講師から作品の解説をしていただきます。

年齢も経験も様々な参加者が同じ作品を読んで共に1つの場をつくっています。

年間をとおした参加はもちろん、今回だけのご参加も大歓迎です。

※参加人数等により、発表時間などは変わります。



野上弥生子『真知子』(ちくま文庫)

と き 9月17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 電話またはホームページより

※年間のスケジュールなど、詳しくはホームページをご確認ください。



〈作家と作品〉

くにたちに暮らした作家・嵐山光三郎の世界



国立に長く暮らし、様々な作品を描いてきた作家・嵐山光三郎(1942～2025)とその作品をふり返ります。

一嵐山光三郎について—

雑誌『太陽』編集長を経て、独立。著書に泉鏡花文学賞・読売文学賞受賞『悪党芭蕉』(新潮社)、講談社エッセイ賞受賞『素人庖丁記』の他、『東京旅行記』『日本百名町』(光文社)などの旅行記、編集者時代を綴った『昭和出版残侠传』(筑摩書房)、国立が描かれている『夕焼け学校』(集英社)、『ゆうゆうヨシ子さん』(中央公論新社)など多数。

第1回 リレートーク・嵐山光三郎を語る

- ・〈国立に暮らした嵐山光三郎—その少年時代から、国立での文化活動まで〉
佐藤 収一(明窓浄机館、中学時代からの友人)
- ・〈名編集者祐乘坊英昭から作家嵐山光三郎〉
渡邊 直樹(大正大学客員教授、編集者時代からの後輩)
- ・〈嵐山光三郎の旅〉
檀 将治(光文社、『新廃線紀行』ほか元担当編集者)
- 司会 十松 弘樹
(元担当編集者、国立ギャラリービブリオ)

と き 9月27日(日) 朝10時～12時

嵐山さんと長く公私を共にしてきた方達から、それぞれの視点で嵐山さんの人物像を語っていただきます。

第2回 嵐山光三郎の文学世界

講師 渡邊 直樹(大正大学客員教授)

と き 10月11日(日) 朝10時～12時

絵本、コラム、人物評伝、旅エッセイ、小説と、嵐山光三郎の文学は非常に多彩です。その文学上の関心の中心にあったのは兼好・西行・芭蕉という「漂泊の詩人」たちで、その人物像を嵐山流の解釈で生き生きと描き出したのです。

嵐山さんの文学世界の多様な魅力について、50年にわたり嵐山さんから薫陶を受け、自身も多くの雑誌を創刊し編集長を務めた渡邊さんにお話を伺います。

第3回 国立に暮らし、国立を描いた嵐山光三郎

講師 十松 弘樹

(元担当編集者、国立ギャラリービブリオ)

と き 10月18日(日) 朝10時～12時

昭和初頭の祖父の代から国立っ子の十松さんは、編集者として嵐山さんの担当編集もする中で親交を深めてきました。国立のまちと嵐山さん、どちらもよく知る十松さんに国立にまつわる作品やエピソードなどを伺います。

ところ 公民館 地下ホール

定 員 70名(申込先着順)

申込先 9月8日(火) 朝9時～

電話または申込フォームより



〈図書室のつどい〉

認知症の私が、今を楽しく生きる理由

お 話 丹野 智文 (ネッツトヨタ仙台)

「認知症」と聞いて、どのようなことをイメージしますか？ 自分や、家族などの身近な人が認知症になるということについて、不安を抱えている人も少なくないのではないのでしょうか。

著者の丹野さんは、39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。現在も仕事を続けながら、自身の経験を



▲丹野智文さん

もとに講演や相談活動を行い、「誰もが安心して認知症になれる社会」の実現に向けて全国で発信を続けていらっしやいます。

今回の講演では、丹野さんに認知症当事者としての体験談をお話いただき、「認知症」への向き合い方のヒントを得られればと思います。ぜひご参加ください。

〈丹野さんの本〉表題作 (中央法規出版)、『認知症の私から見える社会』(講談社) ほか多数

と き 10月8日 (木) 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 9月15日 (火) 朝9時～

電話または申込フォームより



シネボックス 公民館映画会

『ティファニーで朝食を』

Breakfast at Tiffany's

アメリカ 1961年 カラー 108分 ※DVD版

監督 ブレイク・エドワーズ

原作 トルーマン・カポーティ

音楽 ヘンリー・マンシーニ 衣裳 ジバンシイ

出演 オードリー・ヘプバーン、ジョージ・ペパードほか

世界中の映画ファンに愛された大スター、オードリー・ヘプバーンの美しさと魅力が満開の、お洒落で都会的センス溢れるラブストーリーの秀作。ニューヨークを舞台に、猫と暮らす孤独な娼婦と売れない小説家の恋が描かれる。娼婦でありながら、妖精のように自由奔放で、時に少女のような純真さを見せる不思議な魅力の女性をヘプバーンが好演。ジバンシイの衣裳、名曲「ムーン・リヴァー」も、ヘプバーンの魅力をより一層引き立たせている。

と き 9月27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 9月10日 (木) 朝9時～

電話または申込フォームより

*事前申込制となっています。必ず電話、窓口、ホームページのいずれかにて事前にお申し込みください。

*日本語字幕付きの上映となります。ご了承ください。



〈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～

性について「いつ頃から、何をどのように伝えていけばいいのかな……」と悩んでいる子育て中の方も多いのではないのでしょうか。現在子育て中の親世代は、学校などで性についてしっかり学ぶ機会が少なかったため、性教育について悩んだり、戸惑うことが多いのかもしれない。

今回の講座では、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「包括的性教育」を取り上げます。

1回目は「包括的性教育」とはどのようなものかというところから、日本の性教育の現状などのお話を伺います。2回目～4回目は子どもの年齢や特性に応じた性教育のお話を伺い理解を深めていきます。

包括的性教育は、子どもの年齢・発達に応じて伝え方などを工夫し継続的・重層的に性を学び、誰もが幸せに生きることを目指しています。

ぜひこの機会に一緒に学んでみませんか。性別・年代・所属を問わず、たくさんの方のご参加をお待ちしています。

講座は全てに参加していただくとより理解を深められる構成になっていますので、全回通しての参加をお勧めします！予定が合わない場合は、お子さんの年齢や特性に合わせてご参加ください。

◆第1回 「包括的性教育ってなんだろう？」※参加必須
講 師 渡辺 大輔 (埼玉大学)

と き 10月11日 (日) 朝10時～12時

◆第2回 「『障がい児・者』とともに生きる意味としての『性』を考えあおう」

講 師 日暮 かをる (元公立特別支援学校教員)

と き 11月7日 (土) 朝10時～12時

◆第3回 「からだのはなし たんじょうのはなし」
(模擬授業・幼児～小学生編)

講 師 北山 ひと美 (和光小学校・和光幼稚園 前校長)

と き 12月13日 (日) 朝10時～12時

◆第4回 「中学生への包括的性教育の実践 性の売買について子どもたちと考える」
(模擬授業・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)

と き 1月10日 (日) 朝10時～12時

ところ 公民館 3階講座室

定 員 30名 (申込先着順)

申込日 9月9日 (水) 朝9時～ 電話または申込フォームより



〈近現代詩講座 いま、戦後詩を見つめる〉

「死にいたる飢餓、その先へ」 ——黒田喜夫生誕百年

公民館では近年、様々な詩人を取り上げ、その生涯や作品に触れ、詩をとおして現代社会を見つめる講座を開催しています。今回は『死にいたる飢餓』、『詩と反詩』などの著書があり、今年生誕百年を迎える詩人・黒田喜夫(1926-1984)を取り上げます。

〈講師からのメッセージ〉

世界は、いつから私たちの外側にあるものになったのでしょうか。世界は絶えず私たちのもとへ届いています。しかし、その出来事はいつしか「私とは別の出来事」として通り過ぎてはいないのでしょうか。他者の死は数字となり、映像となり、やがて記憶の彼方へ遠ざかってゆきます。それでもなお、人は他者とともに生きることができるのか。言葉は、世界との失われたつながりを回復することができるのか。その問いは、いま、私たち一人ひとりに向けられています。

黒田喜夫が生涯をかけて見つめたのも、この問いでした。死者、飢餓、他者、そして誕生——それらは歴史の中の出来事であるだけでなく、人が世界の痛みを自らのものとして引き受けるとはどういうことか、その根源を問い続ける出来事でもありました。だから彼の詩は、時代の思想や政治に回収されることなく、読む者一人ひとりの生へと深く届いてきます。

『死にいたる飢餓』は、終わりを語る書であると同時に、始まりを問い続ける書でもあります。極限の場所からなお、人間は何を語り、いかに他者とともに生きうるのか。その問いは半世紀を経た今日も、少しも古びてはいません。生誕百年を迎えるいま、黒田喜夫

を過去の詩人としてではなく、私たちの同時代人として読み直したいと思います。

死にいたる飢餓、その先へ——。

死者の声が、なお私たちの生を問い続けるかぎり、黒田喜夫の詩もまた終わることはありません。百年後のいま、その言葉に耳を澄ませることは、世界をもう一度、私たち自身のものとして受けとめ直すことでもあるでしょう。ともに、その時間を過ごすことができれば幸いです。

第1部 「黒田喜夫の遺したもの」

長谷川 宏 (哲学者)

第2部 「黒田喜夫の詩の魅力」

河津 聖恵 (詩人・評論家)

第3部 「黒田喜夫とワタシ」

石毛 拓郎 (詩人)

第4部 鼎談 (講師一同)・質疑応答

司会 水島 英己 (詩人)

と き 10月18日(日) 昼1時～4時半

ところ 公民館 地下ホール

定 員 80名 (申込先着順)

申込先 9月17日(木) 朝9時～

電話またはホームページより



〈哲学講座〉

長谷川宏さんと読む 『アラン わが思想の歩み』

講 師 長谷川 宏 (哲学者)

哲学研究で多くの著作がある長谷川宏さんを講師に、『アラン わが思想の歩み』をテキストとして「哲学講座」を開講します。以下、長谷川さんの紹介です。

曖昧な世界のゆたかさに引かれながら、そこに真実らしきものが見えてくると、そこに踏みとどまるのではなく、真実は極端なものだとおのれに言いかけするようにして前へと思考の歩みを進める。思考の自由をつらぬき、決断の人、意思の人として現実を自由に生きたアランをとおして、自由に考えることの重要さと魅力にせまる。

〈長谷川さんの著訳書〉

ヘーゲル『精神現象学』の翻訳でドイツ連邦政府翻訳賞受賞。『日本精神史 近代篇 上』『日本精神史 近代篇 下』(講談社選書メチエ)、『高校生のための哲学入門』(ちくま新書)、『ことばをめぐる哲学の冒険』(毎日新聞社)、『双書哲学塾 生活を哲学する』(岩波書店)、『ちいさな哲学』(春風社)ほか多数。

※テキストの『アラン わが思想の歩み』(光文社古典新訳文庫)をご用意ください。

と き 10月29日、11月5日、26日、12月3日、17日(全5回) いずれも木曜日、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、全回出席できる方)

申込先 9月24日(木) 朝9時～ 電話で公民館へ

第10回くにたち市民文化祭プレイベント

と き

9月11日(金)～17日(木)

初日は12時から、
最終日は16時まで

ところ

旧国立駅舎



▲昨年の様子

毎年、10月中旬から11月下旬にかけて開催している市民文化祭。今年もプレイベントを旧国立駅舎で実施します！

開催期間中は作品展示と、土日にはさまざまな演奏やパフォーマンスが行われます。ぜひこの機会に市民文化祭に触れてみませんか。10月からの本番もお待ちしております！

♪♪♪ 演奏・パフォーマンス ♪♪♪

✧✧✧ 作品展示 ✧✧✧

日程	時間	発表団体	内容
9月12日(土)	10:30-11:00	こぎつねの会	朗読
	13:00-13:30	文化祭実行委員会	書道パフォーマンス
	14:00-14:30	ピースリーディング結 ^{ゆい}	朗読
	15:00-15:30	花のゆりかご	コーラス・踊り
9月13日(日)	11:30-12:00	くにたちギタークラブ かなで	ギターアンサンブル
	13:10-13:40	合同いけ花の会	いけ花パフォーマンス
	14:00-14:30	桜音の会	フルートアンサンブル
	15:30-16:00	パサール・スニくにたち	ガムラン (インドネシア民族音楽)

展示団体
総合美術展
地域国際交流—まほうのランプ—
くにたち絵画グループ
国立茶道連盟
かよう会
国際文化交流協会
プロウタイム & i-ze(いーぜ)
合同いけ花の会

○館長諮問「サークル活動をほし

審議事項

習会を開催予定。

○社会教育学習会担当委員から報

告。10月29日(木)に社会教育学

習会を開催予定。

○東京都公民館連絡協議会から報

告。10月24日(土)に委員部会公

開研修会を開催予定。

○公民館だより編集研究委員会か

ら報告。今期の活動のまとめ記事

を、公民館だよりに掲載予定。

○公民館だより編集研究委員会か

ら報告。今期の活動のまとめ記事

を、公民館だよりに掲載予定。

○公民館だより編集研究委員会か

ら報告。今期の活動のまとめ記事

を、公民館だよりに掲載予定。

○公民館だより編集研究委員会か

ら報告。今期の活動のまとめ記事

を、公民館だよりに掲載予定。

公民館運営審議会報告

報告事項

議事録修正あり。

前回議事録確認

員2名出席。傍聴人3名。

例会を開催。委員12名、館長、職

員2名出席。傍聴人3名。

例会を開催。委員12名、館長、職

員2名出席。傍聴人3名。

例会を開催。委員12名、館長、職

員2名出席。傍聴人3名。

ー11月分(ロビー12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	9月5日(土) ～9月24日(木)
予約の重なりのある 団体の掲示開始日 (国立市 HP にも掲載)	9月26日(土) ▶重なり状況 
会場調整会	10月3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。

めとする公民館利用拡大に向けた
方策について」に対する答申案を
検討。毎月の定例会に加え、歴史
班・講座班・サークル班の3つの
分科会で重ねてきた議論をもとに、
執筆は主に正・副委員長および学
識委員が担当。各執筆者が担当し
た箇所についての補足や、前回の
修正点等を説明しながら、答
申案全体を確認。その後、各委員
からの質疑応答と内容の協議。今
後は、再度答申案を修正し、次回
定例会で最終的な協議を行い、10
月に答申を提出予定。
○12月5日号公民館だより、今
期の活動のまとめおよび活動記録
を掲載予定。
次回9月8日(火)夜7時15分
から講座室。傍聴歓迎。(森本)



今月の公民館 (9月～10月)

- 9月8日(火) 朝～ 「初めての銅版画展」
 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
 ー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！
 ープレス機体験ワークショップー
 17日(木) くになちブッククラブ 野上弥生子「真知子」
 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」
 26日(土) 朝 男性の料理入門「親子でナポリタン作り」
 27日(日) 朝～ 作家と作品「くにたちに暮らした作家、嵐山
 光三郎の世界」
 27日(日) 昼 CINEVOX 公民館映画会『ティファニーで
 朝食を』
 10月8日(木) 昼 図書室のつどい「認知症の私が、今を楽しく
 生きる理由」
 11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～」

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



国立あひる、合唱団員募集

女声三部のコーラスグループです。童謡、ポップス、宗教曲等幅広いジャンルの曲を歌います。皆で心を合わせ歌うのは楽しく、心も身体も元気に!!見学歓迎です!
 日時 毎週金曜午後会費月3千円
 場所 公民館 地下ホール
 連絡先 宮坂042 (576) 3872

歌おう楽しく「ひまわりの会」

指導者はピアノリストで表現豊かな演奏で会員を曲の世界へと誘います。童謡、唱歌、日本や世界の名曲を歌います。常時見学可能。
 日時 第2・4水曜日 朝10時
 場所 北市民プラザ多目的ホール
 連絡先 新里042 (577) 1062

加害者としての戦争を語る会

『支配と加害 中国侵略を描いた作家たち』の著者で東京工科大学教養学環教授の神子島健さんと1950年代の文学作品から日本の戦争責任を考えます。無料。
 日時 9月20日(日) 昼2時
 場所 公民館 3階集会室
 連絡先 龍野090 (469) 1094

学習会「女性が一人でも年をとっても安心して生きるために」

講演・和田静香(『中高年シングル女性』岩波新書著者)シンポジスト・遠藤良子(Jikka責任者)ほか。主催・人権・平和学習会 資料代500円。
 日時 9月21日(月)祝 昼1時半
 場所 さくらホール(国立駅3分)
 連絡先 田島042 (576) 4015

マトリョーシカの会コンサート

花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 9月22日(火)祝 昼3時～4時
 場所 公民館 地下ホール
 連絡先 大貫042 (572) 5214

くにたち市民オーケストラ

第48回定期演奏会のご案内
 チャイコフスキーヴァイオリン協奏曲・ラフマニノフ交響曲第2番
 ヴァイオリン独奏・對馬佳祐
 指揮・湯川紘恵 全席自由・千円
 日時 9月27日(日) 昼1時半開演
 場所 なかのZERO大ホール
 連絡先 事務局080 (545) 9292

無料筆ペン講習 主催「いろは」

筆ペンの特徴を一から学ぶ講座。これを知るだけで、あなたの字が格段にグレードアップします。
 (申込) 左記連絡先へ10月5日までに。電話かSMSで。
 日時 10月6日(火)昼1時～と2時
 場所 公民館を予定
 連絡先 清水080 (503) 2328

「サークル訪問419」 国立真向法体操同好会

「真向法体操」とはどんな体操なのかと東福祉館の和室を訪ねると、「よかつたらご一緒に」と誘われ、私も仲間に入って体験させてもらった。今年50周年という歴史のある会だ。

真向法体操は90年の歴史を持つ。そうで、股関節を中心に呼吸に合わせて体を曲げる第一から第四の4つの体操から成り、目的は精神・肉体の老化を遅らせ免疫力を向上させること。

畳に座り足を伸ばしてたたき、足に沿って撫でる準備運動から始まり、いよいよ真向法体操。①背筋を真直にして座り、足裏を合わせて股関節を中心に前傾する第一体操 ②背筋を曲げずに上体を前傾し、再び起こす第二体操 ③両脚を開き内側の筋肉を伸ばしながら前傾する第三体操 ④両脚の間にお尻を落として座り、後ろに上体を倒す第四体操をセットで行う。この4つのポーズで元気になる。この真向法体操は一人でもどこでもいつでもできるが、補導体操は二人組で互いの体の各部をほぐし骨格を正しくしていく。まずうつ伏せになった人をもう一人が肩から腰まで手を当てがい刺激を与える。大腿やふくらはぎを伸ばしたり、上向きになった相手のひざを



▶二人一組で行う補導体操

曲げたり、胸につけたり股関節を外側へ回すなどさまざまな動きを続けていく。お話を伺った田野崎さんは、できなかったことも何年か掛かってできるようになったそう。私も仲間に入り体を動かしてみると、普段伸ばさない筋肉が伸ばされ気持ちよかつた。
 「集まって皆でできるのがいい」と田野崎さんは仰る。「体を動かすことは年齢に関わりなく大切。見学や体験もできるので、ひざや腰に不安を抱えている人もいない人も一度見に来てください」とのこと。見学歓迎。
 日時 第2・3・4日曜日
 昼1時半～3時
 場所 東福祉館
 連絡先 田野崎090 (3877) 6326
 (文・写真 公民館だより編集研究委員 鶴田 美緒)