



つどい、まなび、つながる

—公民館をご利用ください—

公民館は市民の文化活動や学習・仲間づくりなどのための学習施設です。
会場を利用してグループの学び、講座や図書室などを通してさまざまな学びを広げることができます。講座への参加や会場の利用は無料です。また、講座に参加する際、手話通訳が必要な方は、事前に公民館へお問い合わせください。

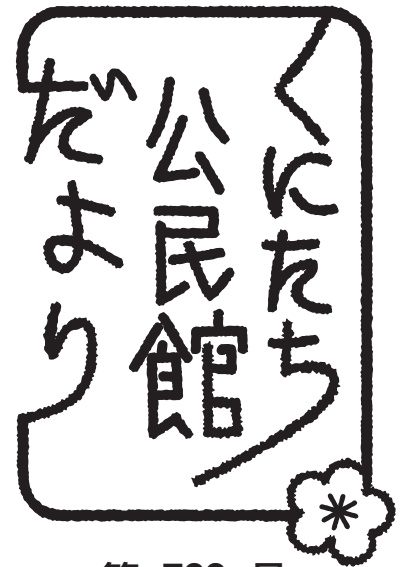


「図書室のつどい」では、毎月さまざまなテーマを取り上げます。

講座やイベントなど、公民館が主催する事業は「公民館だより」やホームページ等でお知らせしています。毎月さまざまな催しを実施していますので、ぜひご参加ください。

「公民館映画会」や、最近出版された本・話題になった本の著者をお招きしてお話をうかがう「図書室のつどい」など、申込み不要で、毎月開催している講座もあります。

公民館の催し



第 722 号

2020年 4月 5日

(令和 2 年)

「くにたち公民館だより」
ホームページの QR コード ▶



発行

国立市公民館

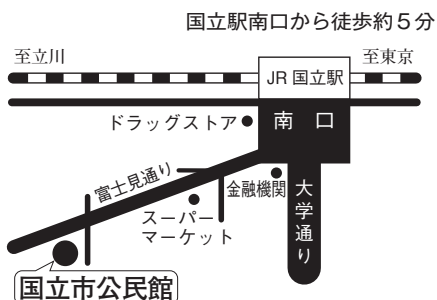
〒186-0004

国立市中1-15-1

TEL 042-572-5141

FAX 042-573-0480

休館日：毎週月曜日



公民館前から西方向に富士山が見えることも!

今年度の公民館講座が始まります!

新型コロナウイルス感染症対策として、公民館だより掲載の講座・イベントを中止・延期、または受付方法を変更する可能性があります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。変更につきましては、ホームページをご参照ください。



4月

16日(木) 夜～文化祭実行委員会

18日(土) 昼 平和について考える連続講座⑨

『いま私たちにできること

～すべての変化は一人から始まる～』

25日(土) 昼 図書室のつどい

『南極ではたらく

かあちゃん、調理隊員になる』

5月～

12日(火) 朝～ 生活のための日本語講座

13日(水) 朝～ シルバー学習室

14日(木) 夜～ くにとちブッククラブ

16日(土) 昼～ 哲学講座

長谷川宏さんと読む『苦海浄土』

19日(火) 朝～ 女性のライフデザイン

23日(土) 昼～ からだであそぼう

～のびのびとうごくワークショップ～

6月6日(土) 昼～ しょうがいのある若者と

つくる陶芸講座

会場

公民館には、市民によるグループ活動の場として無料で利用できる8つの会場があります。また、市民交流ロビーでは、グループ活動の展示をすることもできます。

公民館の会場を利用できるのは、主に市内在住、在勤、在学の方で構成される、3名以上の自主的な活動を行うグループです。個人が主催するもの、指導者が行う教室や、宗教活動、政治活動、営利に関わる活動では利用することができません。

公民館の各会場及び敷地内は喫煙・飲酒禁止です。また、調理ができるのは実習室のみ、音を出せるのは、ホールと音楽室のみです。使用後の机等の備品は必ず原状復帰して下さい。

グループ活動の際、地下1階や3階にある給湯室を利用することができます。但し、茶葉や布巾は各グループで持って来て下さい。また、使用したお茶碗は必ず洗い、布巾で拭いてください。ごみも各自でお持ち帰りください。

会場使用にあたっては、限られた会場をより有効に活用できるように、市民の方々と協力し、会場調整会を毎月開催しています。

会場調整会の詳細は、公民館にある案内またはホームページをご覧ください。

※4月の会場調整会については、8ページをご覧ください。



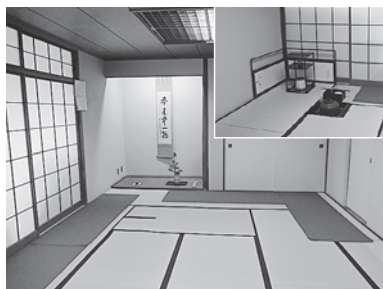
備品

公民館内で使うCDラジカセ(申込不要)の他に、プロジェクター、液晶モニター、DVDプレイヤー、テレビモニター等(要申込)を貸出ししています。

印刷機は、市内のグループ活動などの資料作りに利用できます。紙は持ち込みです。インク代等の実費がかかります。

受付時間

午前9時～午後5時(月曜、祝日、年末年始を除く)。



和室(13.5畳) 秋には市民茶会も開催されます



ホール(定員85名) ピアノもあります

どなたでも利用できます

1階 市民交流ロビー

グループの集まりの前後や合間に休憩することができます。また壁面はグループの展示会などに利用することができます。



公民館ではミニ工房が使えます。日頃の学習活動等でご活用ください。

図書室

図書室には約2万5千冊余りの本と、50種類ほどの日本語・外国語の新聞、雑誌があります。公民館活動、市民活動の資料室としての役割を持っています。開室時間中は自由に読むことができ、国立市内在住、在勤、在学者および国分寺・府中・立川・日野市民は借りることもできます。(書籍の取り寄せやリクエストは市外の方はできません。)

初めて借りる方は住所を確認できる公的証明書をお持ちください。図書利用カードは市内の図書館と共通です。

開室時間 火、木、金、日、祝日…朝9時～夕5時

水、土…朝9時～夜8時

休室日 毎週月曜日と年末年始、蔵書点検期間

現在、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、図書閲覧席・市民交流ロビー等の使用を制限しています。

入館の際は、アルコール除菌・手洗い・うがい等を行い、咳や発熱の症状がある場合はご使用をお控えください。

サークル・団体等の活動についてもできるだけ延期や自粛を検討ください。

図書はできるだけ貸出してご自宅でお読みいただくなどして、長時間のご利用はご遠慮ください。

ご不便をおかけしますがご理解ご協力をお願い申し上げます。



地域資料や新聞・雑誌の閲覧ができます



新着図書の紹介コーナー

〈女性の生き方を考える講座〉

女性のライフデザイン

人生では、様々な選択や意思決定が必要です。なかでも子育ての時期は、育児、パートナーや家族関係、仕事や自分の将来について悩む人が少なくありません。でも悩むのは「こう生きたい」という希望や目標があるからです。自分はどのような人生や暮らしを送りたいのか、それを実現するにはどうしたらいいのか、具体的に考えてみませんか。同じ地域に暮らす女性たちと一緒に話し合うことで、次のステージを見つめてみましょう。また、大人が学んでいる間、子どもは公民館保育室であずかります。保育室では子どもたちの成長を大事にしています。

コーディネーター 新井 浩子 (早稲田大学)
他ゲスト講師ありの予定

と き 毎週火曜日、朝10時～12時。全13回。
5月19日～9月15日 (7月後半、8月は夏休み)
10月13日 (フォローアップ)

ところ 公民館 3階集会室ほか

対象・定員 女性 (年齢不問)・20名

申込先 4月14日 (火) 朝9時～
公民館 ☎ (572) 5141



〈取り上げるテーマ〉

- ・ライフ&キャリアデザインの基礎知識
- ・日本の男女格差問題 ・子どもの成長と親の役割
- ・父親の育児参加
- ・これからの人権—LGBT I
- ・自分時間を考えよう
- ・自分も相手も大切にコミュニケーション など

保 育

子ども定員12名 (市内在住の方のみ、申込先着順)。講座の申し込みと同時に申し込み。保育室オリエンテーションを5月12日 (火) 朝10時から行いますので、お子さんと一緒に参加してください。



おやつ代325円 (全13回分)をお持ちください。

シルバー学習室

—新たな発見と地域の仲間づくり—



1年間を通してさまざまなことを学びながら、同じ市内に暮らす仲間との交流を深めていく講座です。終了後には同窓会「心遊会」に参加して、サークル活動が続けることもできます。春から新しいことに挑戦してみたい方、市内での仲間づくりをしたい方ぜひご参加ください！

と き 5月13日～2月24日 毎週水曜日 朝10時～12時 ※水彩画のみ木曜日

ところ 公民館 3階集会室ほか (料理は福祉会館)

対象 おおむね60歳以上の市内在住の方

定員 25名 (年間を通して参加できる方)

申込先 4月15日 (水) 朝9時から 公民館 ☎ (572) 5141

《主な内容》 *全ての講座に参加していただきます

◆健康を考えた手軽な料理

高血圧や骨粗しょう症予防の食事などを作ります。

講師 北川 みどり (管理栄養士)

◆く に たちの自然に目をむける (自然観察)

春と秋に市内を歩いて、自然の移り変わりを学びます。

講師 佐藤 節子 (NPO国立市動物調査会)

◆地域を知る (地域探訪)

市内を歩きながら、地域の歴史や魅力を探ります。

講師 今村 和義 (心遊会)

◆三原色で絵が描ける (水彩画入門)

初心者でも描きやすい「キミ子方式」で水彩画に挑戦します。

講師 松本 キミ子 (キミ子方式アートスクール)

◆音を楽しみながら体を動かす (リトミック)

軽い運動をしたり歌を歌って、心と体をほぐします。

講師 濱谷 紀子 (NPOヘルシーチルドレン・ヘルシーライブス音楽療法部門)

坂本 真理 (むらさきmusicラボ)

◆く に たちの昔の暮らしを知り、時代を振り返る (歴史)

昔の道具や食事から、国立の歴史を学びます。

講師 佐伯 安子 (く に たちの暮らしを記録する会)

◆高齢者の生活を考える (リクエスト講座)

高齢者福祉制度や市内の高齢者グループの活動など、皆さんが学びたいことを取り上げます。



1つの題材を丁寧に描きます



く に たちの自然を観察します

せいかつ 生活のための にほんごこうざ 日本語講座



生活に必要な日本語を学びます。自分の日本語のレベルに合わせて勉強できます。市内に住んでいる小さな子どものいる方は、子どもをあずけて勉強できます。
 楽しいことは公民館までお問合せください。
 公民館 ☎042-572-5141

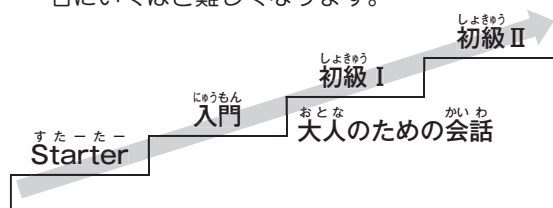
曜日 時間	火曜日 10:00~11:30	火曜日 10:00~11:30	火曜日 18:30~20:00	水曜日 10:00~11:30	水曜日 10:00~11:30	木曜日 10:00~11:30	木曜日 10:00~11:30
レベル	入門	初級Ⅱ	大人のための 会話(夜)	スタート Starter	初級Ⅰ	入門	初級Ⅱ
対象	ひらがなが読める方	テキスト『みんなの日本語初級Ⅰ』が終わった方	日常会話を学びたい方	ひらがなからはじめます	ひらがなの読み書きができる方	ひらがなが読める方	テキスト『みんなの日本語初級Ⅱ』の35課まで終わった方
講師	かわむら 双葉	たかまつ やすこ 高松 泰子	おおの ひろこ 大野 宏子 他	いもと みほ 井本 美穂	よしざわ りなこ 吉澤 里奈子	やまもと せいこ 山本 誠子	もり けいこ 森 恵子
開始日	5月12日~	5月12日~	5月12日~	5月13日~	5月13日~	5月14日~	5月14日

※各曜日の午前の講座終了後と土曜日の午前10時から、ボランティアによる会話練習のサポートがあります。

場所 公民館 定員 各コースとも15人くらい
 費用 テキスト代 2,500円くらい
 申込先 公民館2階窓口で申し込んでください。
 火~金曜日 9:00a.m.-5:00p.m. (祝日を除く)

レベルの目安

右にいくほど難しくなります。



Japanese classes for daily life

From 12 May 2020, new semester will start.
 If you would like to join this program or for more information, please call Kominkan or come to the office (2nd floor).
 Kominkan ☎ 042-572-5141

在公民館举办的日常日语讲座将于2020/5/12开始新学期。想参加讲座或了解更多资讯，请来电公民馆或前往公民馆办公室(2楼)。公民馆 ☎042-572-5141

생활을 위한 일본어 강좌

2020년 5월12일부터, 일본어 강좌를 시작합니다.
 참가하시고 싶은 분, 자세한 내용을 알고 싶은 분은 공민관으로 전화를 하시거나, 2층 오피스로 오셔서 문의 바랍니다.
 공민관 ☎042-572-5141



←日本語講座のようす

各曜日の講座終了後や、土曜日→は地域のボランティアスタッフとの会話を楽しめます



外国からきたみなさんのための にほんごサロン

いま国立で生活している外国からきたみなさん、みんなで話しながら交流しませんか。

「ゴミってどうやって捨てればいい?」、「子どもが学校からもらってくるお便りが読めない」、「生活の情報ほしい」、「友達が欲しい!」など、悩みや疑問を話してみよう。小さなお子さんがいる方は、ぜひ一緒に参加してください。

*サロンとは……交流の場、会話を楽しむ場を意味します。



←昨年度にほんごサロンの様子

とき 月1回 おおむね第3金曜日、10:00-12:00a.m.
 ところ 公民館 3階講座室など
 申込・問合せ先 公民館 ☎042-572-5141
 協力: KUNIBO (くにたち地域外国人のための防災連絡会)



しょうがいしゃ青年教室



しょうがいしゃ青年教室は、しょうがいのある若者とない若者が共に活動して、お互いに学び合う場をつくることを目的とした青年教育事業です。一緒に活動するメンバーを募集します。

右記の7つのコースに分かれ、年に6～10回程度活動します。いずれか1つコースを選んで参加してください。

また、全体での活動(クリスマス会、合宿など)も年に数回あり、希望に応じて参加することができます。

期 間 5月～来年2月(一部3月まで)。月1～2回程度
対 象 市内在住・在学・在勤の学校卒業後～30歳くらいまでのしょうがいしゃ手帳を持つ方

申込先 4月14日(火)までの朝9時～夕5時の間に電話で担当までご連絡ください(後日面談有り)。
 公民館 ☎(572) 5141

※コースの参加人数にはそれぞれ定員がありますので、ご希望にそえない場合もあります。

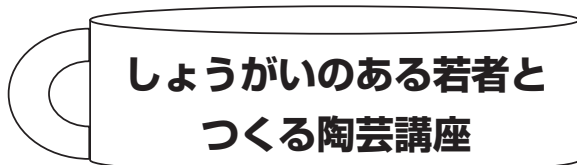


白熱のバートボール(スポーツ) 美味しい!楽しい!BBQ!(夏企画)

◆一緒に活動するボランティアを随時募集中です!◆

しょうがいのある方と一緒に上記の活動を、協力しながら企画・運営していきます。高校生～30代の方、一緒にやってみませんか? ぜひお気軽にお問合せください。

☎(572) 5141 ✉sec_kominkan@city.kunitachi.lg.jp



しょうがいのある若者とつくる陶芸講座

しょうがいのある若者と交流しながら陶芸作品をつくります。講座終了後は公民館の市民交流ロビーで作品展を開催し、作品の一部を公民館内の喫茶「わいがや」で使います。交流に理解のある方のご参加をお待ちしています。

※立ち作業中心の講座です。

講 師 木村 富美枝、今井 知子

と き 6月6日～10月17日 全8回
 第1・3土曜日 昼1時半～3時半
 (8月は夏休み、作品展は後日決定)

と ころ くにたち郷土文化館 研修室
 ※初回は公民館1階青年室で説明会を行います。

対 象 全回参加できる方(市内在住・18歳以上)

定 員 10名(申込先着順)

申込先 4月10日(金)朝9時～
 公民館 ☎(572) 5141

コース	活動予定日	内容
スポーツ	第1 金曜日 夜6時半～8時	市内体育館などで様々なスポーツに挑戦します。昨年度はバートボールやソフトボールなどを行いました。
クラフト	第4 土曜日 夕5時半～7時	毎回オリジナルの工芸やアート作品を作ります。昨年度は七夕飾りや布ぞうりなどを作りました。
料 理	隔月第3 土曜日 夕5時半～8時	色々な料理に挑戦しています。昨年度は、かき揚げ丼やフルーツポンチ、カレーうどんなどを作りました。
リトミック	隔月第2 土曜日 昼2時～4時	音楽のリズムに合わせて身体を動かしたり、歌ったりします。
YYW	基本日曜日の午後(皆で相談して決めます)	一人ではやらないことを皆で企画して楽しいときを過ごす講座。昨年度は映画鑑賞やボーリングを楽しみました。
喫茶実習	開店時と希望日時を調整して日程を決めます。	公民館内の「喫茶わいがや」でコーヒーを淹れるなど喫茶体験をします。
陶 芸	毎月第1・3 土曜日の午後	※下段左参照



のびのびとからだを動かして、自分を表現してみませんか? まずは深呼吸をしてからだをほぐし、音楽やもの、いっしょに参加するメンバーのからだなど、毎回、いろいろなヒントを使って楽しみながら自分のイメージを豊かに表現していきます。講座の最後には、しょうがいしゃ青年教室のクリスマス会で作品を発表します。

ファシリテーター 大川 あじさい

〈プロフィール〉多摩美術大学卒。アーティスト。演劇・ダンス・絵画作品など発表。ジャンルにとらわれない独自の表現を模索・活動中。喫茶「わいがや」元スタッフ。

と き 全7回 昼2時～4時
 5月23日、6月27日、7月11日、9月26日、
 10月10日、12月5日、6日(発表会)
 ※7月11日、10月10日のみ夕4時～6時

と ころ 公民館 地下ホール

対 象 身体を使って表現すること、しょうがいがある人と一緒に舞台をつくることに関心がある方。年齢・国籍・性別・しょうがいの有無は問いません。
 ※しょうがいのある方は、後日面談をする場合があります。保護者の方や、ヘルパーさんの参加も、大歓迎です!

定 員 20名(申込先着順)

申込先 4月15日(水)朝9時～5月15日(金)夕5時
 公民館 ☎(572) 5141

〈哲学講座〉

長谷川宏さんと読む「苦海浄土」

講師 長谷川 宏 (哲学者)

今年度は石牟礼道子の代表作である『苦海浄土』を取り上げます。この著書は水俣病を書いたもので、水俣の近くに生まれた著者が、愛情慈しみをもって、この病に苦しめられた人々の姿を描いています。講読を通じて、哲学の観点から考えます。

〈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。『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。
※テキストの石牟礼道子著『苦海浄土』(講談社、他)をご用意ください

とき 5月16日, 23日, 30日, 6月6日, 27日(全5回)
いずれも土曜日、昼2時~4時
ところ 公民館 3階講座室
定員 27名(申込先着順、全回出席できる方)
申込先 市内在住者 4月14日(火)朝9時~
市外在住者 4月21日(火)朝9時~
公民館 ☎ (572) 5141

〈図書室のつどい〉

南極ではたらく

かあちゃん、調理隊員になる

お話し 渡貫 淳子

(第57次南極地域観測隊調理隊員)

厳しい自然環境、食料や水、行動にも制限のある南極では、何事もおろそかにはできない緊張感がありながら、様々な発見や感動に巡り合うことができます。

著書では、母として家事、育児に奮闘する日々を送っていた渡貫さんが、南極観測隊の調理隊員にチャレンジし、1年4カ月を過ごした南極での挑戦を描いています。

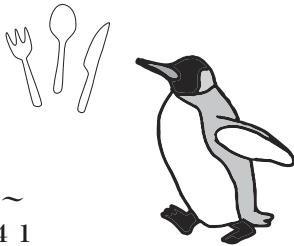
自ら望んでやってきた南極で、それぞれの役割を全うする隊員達の様子は、とても生き生きとしていて魅力的です。

今回は、南極観測隊員となるまでや南極での日々など南極を通して感じたことをお話いただきます。

〈渡貫さんの本〉

表題作 (平凡社)

とき 4月25日(土)
昼2時~4時
ところ 公民館 地下ホール
定員 30名(申込先着順)
申込先 4月17日(金)朝9時~
公民館 ☎ (572) 5141



とき 夜7時半~9時半(12月は夜7時~9時)
ところ 公民館 3階講座室 定員 30名
申込先 公民館 ☎ (572) 5141

1/7(木)	12/10(木)	※11月(木)	10/8(木)	9/10(木)	7/9(木)	6/11(木)	5/14(木)	月日	作品	講師
小野正嗣『九年前の祈り』 (講談社文庫)	石川達三『生きていく兵隊』 (中公文庫)	宇野千代『色さんげ』 (岩波文庫)	柴崎友香『わたしがいなかった街で』 (新潮文庫)	井上靖『敦煌』 (新潮文庫)	東山彰良『流』 (講談社文庫)	沼田真佑『影裏』 (文春文庫)	西加奈子『i』 (ポプラ文庫)			
大野 亮司 (亜細亜大学・日本近代文学)	山岸 郁子 (日本大学・日本近代文学)	金井 景子 (早稲田大学・日本近代文学)	小平 麻衣子 (慶應義塾大学・日本近代文学)	大木 志門 (山梨大学・日本近代文学)	榎本 正樹 (現代日本文学)	佐藤 泉 (青山学院大学・日本近代文学)	紅野 謙介 (日本大学・日本近代文学)			

※11月は、市民文化祭の日になり
が決定次第お知らせします。

月に一度、小説の世界に浸ってみませんか。この講座では、作品を読んで各自の読み出し合い、参加者の話や講師のお話を聞いて読みを深めます。
今年度のブッククラブは、一年を通して時間や空間を超えた世界を味わうことができるような作品がそろいました。どうぞご参加ください。

〈くにたちブッククラブ〉
空間を超えて世界と向きあふ文学

ひ3ば

(8ページにもあります)



春本番 松永 清さん(写遊会)

第65回 くにたち市民文化祭

参加団体募集!

第1回実行委員会のお知らせ

秋の市民文化祭に向けて、今年も実行委員会を立ち上げて準備に入ります。

文化祭は、グループ活動や美術、伝統文化、芸能など、日ごろの活動の成果を発表する場です。文化の交流で、地域の仲間を広げてみませんか。1回目の実行委員会では発表の日時や場所を決めます。

文化祭を盛り上げ、地域での豊かな文化を育むために、多くのグループの参加をお待ちしています。

【第1回 文化祭実行委員会】

と き 4月16日(木)夜7時~

ところ 公民館 地下ホール

連絡・問合先 公民館 ☎ (572) 5141

※初めて参加を希望する団体は、4月14日(火)までに電話ください。



華やかなオープニング式典からスタートします。



団体・サークルの日頃の成果発表の場として、様々な催し物が行われます。

和弓をひいてみませんか?

和弓は姿勢を良くし、集中力を養い誰にでも出来るスポーツです。初めての方も最初は会の用具を使えます。会費一回500円、詳細は夜7時以降電話を。くにたち弓友会。日時 週一回(日)又は(土)午前中場所 昭島市弓道場(東中神駅)連絡先 長谷川(576)1489

ソフトテニスへのお誘い

ウィークデーを中心に楽しい汗を流しています。日頃の運動不足とストレスを解消しませんか。男女年齢は問いません。初心者も丁寧に指導します。国立スピカ日時 毎週(火)谷保、(木)広場コート場所 市内の各テニスコート連絡先 金藤(571)2896

緑化ボランティア募集

公民館の緑化活動に参加しませんか

ボランティアの方々のご協力により、公民館の緑化活動に取り組んでいます。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。

スイセン



クロッカス



ビオラ



活動内容: 植木の剪定、グリーンカーテンの設置、草花の栽培・手入れ、敷地内の除草など

活動頻度: 月2回程度
(水曜日1回、土曜日1回)



「公民館の窓」

「立場」を越えた先に

公民館ではしょうがいしゃや青年教室(以下ししょう青)という事業を行っています。市内のしょうがいのあるメンバーとボランティアのスタッフが参加し、しょうがいの有無にかかわらず楽しめるように、各講座のプログラムをスタッフと共に作っています。

当初、他の講座と同じように、講師と受講者という立場に分かれていると思っていましたが、実際にはそうではなく、むしろ彼らから学ぶことが多くありました。私の知らない世界をそれぞれのメンバーやスタッフは持っていて、新しい世界を見せてくれることが

あります。特にしょうがいのある方の目線は新鮮です。人との関係が上手くないこと。どうしても強い拘りから抜け出せないこと。様々な悩みを持って生きています。彼らとかかわるうちに、私がどれだけ人間関係や自分の好きなものを誤魔化し、諦めているかに彼らは気付かせてくれます。今ではこの関係性を越えた先に、誰もがいきいきと過ごせる場があるのではないかと考えています。

私たちは日々の生活の中でも家庭や職場において立場があります。きつと、この関係性も不変のものではありません。時に移ろいながら、お互いを生かし合う場を求めて変化します。そこには生きた「学び」が存在しているのではないかと日々感じています。(R・K)

会場調整会のお知らせ

4月4日(土)に開催する予定の会場調整会は、新型コロナウイルス感染症対策のため実施方法を変更します。

重なりのある団体には、事前に電話で連絡しますので、必ず調整会にご参加ください。

参加の際は、うがい・手洗い・マスク着用等の感染症対策のうえ、第1希望が取れなかった場合の別の候補日や会場も想定して、活動日を決定できる方(できるだけ1団体1名)がご参加ください。

また、重なりのない団体には、連絡いたしませんので、4月5日(日)から4月30日(木)までの窓口受付時間内に、公民館2階へ本申し込みにお越しください。

なお、5月以降の調整会についても同様に実施する可能性があります。公民館正面玄関内の調整箱付近及びホームページに掲示しますのでご確認ください。

ご不明の点はお問合せください。

公民館 ☎ (572) 5141



ひろば

(7ページにもあります)



還暦軟式野球の部員募集

市内唯一の還暦野球チーム。

健康の維持・増進を図り、楽しくプレーしたい野球好きを募集中。

活動日は火水土曜。まず、練習にご参加を。国立フレンド・シニア

日時 毎週火曜日午前中(練習)

場所 谷保第三公園野球場

連絡先 石垣(573) 0817

くにたち市民オーケストラ 第42回ファミリーコンサート

ボロディン 歌劇「イーゴリ公」よりムソルグスキー 交響詩「はげ山の一夜」「プリテン」青少年のための管弦楽入門」他 指揮 和田一樹

日時 4月26日(日) 昼2時開演

場所 一橋大学兼松講堂 無料

連絡先 事務局 080(545) 9292

「ひろば」欄投稿規定

市内の団体・グループ活動のお知らせの場です。

原稿の締切りは、掲載希望月の前月7日の午後5時です

(7日が月曜日の場合は、翌日の8日まで)。原則として

掲載月の7日から翌月6日までのお知らせを掲載します。

公民館備付けの原稿用紙に団体名・サークル名を含めて

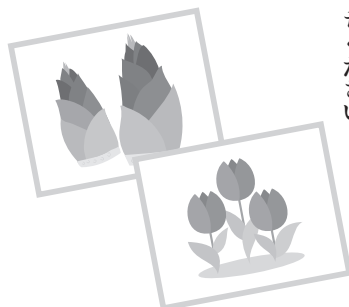
お書きください。氏名には振りがなをふってください。

会員募集は6カ月に一回掲載することができですが、紙面の都合により翌月掲載となる場合がありますので、ご了承ください。

*「ひろば」

写真募集中*

国立の風景や行事、自然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写真またはデータをお持ちください。



〈サークル訪問342〉

東京多摩ココナ

(ボッチャサークル)

います。技術やチームワーク、戦略が必要な上に頭脳も要求されるスポーツで、私も体験しましたがなかなか難しいです。

ココナは国際大会、関東大会等数々の試合に出場し、メダルも獲得しています。今年の1月、関東ボッチャ選手権大会には7名が参加、個人クラス別戦で金、銀、銅メダルを獲得しました。座位クラス代表の方は「チーム内によりきらいバルがいて切磋琢磨し合えて楽しい、もともと技術を向上させたい」とのことでした。当初初めて参加した方は勾配具(ランプ)を使い、サポーターを受けながらボールを転がし楽しそうに仲間入りしていました。

ボッチャとは脳性麻痺や四肢重度しうがいしゃのためにヨーロッパで考案され、老若男女、しうがいのあるなしにかかわらず全ての人が一緒に楽しめるスポーツです。1988年ソウルパラリンピックから正式競技となり、リオパラリンピックで日本チームが銀メダルを獲得し一躍注目されました。東京では金メダルを期待されています。

バドミントンと同じ位の広さのコートに白(ジャックボール)を先に投げ、その白の真下に近づけるかを4回戦競います。

サークル名のココナは、立ち上げ時のメンバーの頭文字から取りました。狛江や立川等多摩地区の方が主となり、会員は30名、毎回13名程が参加。正式大会ではしうがい別ですが練習では皆が一緒になって行います。団体(3名1チーム)、ペア、個人に分かれ練習開始。ボールは赤、青それぞれ6球、白をめがけ、団体は2球、ペアは3球ずつを各自が持ち順番で投げます。チーム内では緊張した表情で作戦を練り、成功しても失敗しても楽しそう。個人戦は6球、制限時間もあるが孤独に戦



→ジャックボールを
目掛けて

現在、会員の募集はしていませんが、お手伝いをしてくださるボランティア募集中。
日時 毎週金曜日から9時〜12時
場所 東京都多摩障害者スポーツセンター体育館
連絡 北島 090(954) 2708
〈文・写真 藤澤 和子〉