



小金井 2014.2/1 No.430 月刊 こうみんかん

編集・発行 小金井市民館 小金井市中町4-15-14 TEL042-383-1184

起きます！ 起こせます！
あなたの想いを！
見つけよう！ 僕・私！
仲間へのメッセージを、
この場所で！！

公民館主催 人気講座紹介

公民館で行われる講座を紹介していきます。

本町分館の人気講座 元気な歌声で小金井を明るくしよう ～懐かしの歌声喫茶～

平成21年度から始めたこの講座も今年、5年目を迎えました。本町分館近くに店を構えるNPO法人「あん工房」の美味しいコーヒー、ケーキを囲んで懐かしの歌を楽しむこの講座は大変人気で、毎回募集人員をオーバーいたします。会場の都合で多くの方々が参加することができなくて心苦しく思っています。

なぜ、こんなに人気があるのですかと、質問されます。考えられるのは、歌声喫茶が昭和30年～35年の間に全盛期だった頃、その当時、青春真っ盛りだった人たちが懐かしく思い、参加するのではないかと思います。

参加者の平均年齢が73～74歳であることからそのように推測できると思います。



あん工房の手作りケーキとコーヒー



皆さんの 楽しい合唱風景

歌声喫茶は現在もいくつかの店が営業していますが、それはかつて歌声喫茶を経験している方々の根強い人気に支えられているのでしょう。

参加者からは毎回年に4回の開催を要望されています。予算の範囲内で要望に応えられるようにしていきたいと思えます。

次回は、3月を予定しています。詳しくは、市報3月1日号をご覧ください。



貫井南分館の人気講座 自分で捏ねて・打って・食べよう！ 成人学校「そば打ち体験」

この講座は、目で見て、触って、利いて、試して、味わうという五感をつかって、食べ方やそばの香りを楽しむ健康増進を目指すことを目的とした講座です。

定員20名のところ、43名の応募があり、全市内から応募があったのは、市民の関心の高さがうかがえます。

「そば打ち体験」講座は、山梨県道志村にある、道志村村営「水源の森」で行われました。

北海道産のそば粉をつかってそばをねって、その場で食べられる体験講座です。



そば打ちの経験者が、2・3人いましたが、ほとんどの人が未経験者の中で始まった講座でした。

粉打ちの段階では、これが本当に食べるそばになるのかと心配しましたが、捏ねて行くうちに段々とそばになっていき、切った形が一定にならなくても、自分で打ったそばを茹でてもらって、美味しく食べていました。

受講者からは

- 念願のそば打ちの方法が分かり、とても人生にとって貴重な体験となりました。
- 講師のそばそのものの話も、とても意味深く何うことができてうれしかったです。
- 初めてのそば打ち体験、大変勉強になり、早速家で実践します。
- 思いがけず遠いところまで連れて行って下さり、しかも勉強もでき、自然豊かな道志村を身近に感じられ、とても意義ある1日を過ごさせていただきました。等、感想が寄せられました。

**おいでよ、もっと公民館！
ITサポートセンター
こがねいパソコン相談室の紹介**

ITサポートパソコン相談室の案内は市報こがねいに年に4回、次の内容で掲載しています。

パソコンでお困りのことなどを気軽にご相談ください。インターネットやメールの体験や見学もできます。

とき 毎週水曜・日曜 午後1～3時

ところ 公民館各館

申込方法 当日直接会場へ。

簡潔明瞭でシンプルな案内ですが、多くの市民の方々に支えられて相談活動を行っています。

ITサポートセンターの始まりは、平成14年9月の市報こがねいで公民館からの呼びかけにより市内の団体および個人が集まり14名で始まりました。

初回は平成14年11月貫井南分館で始まり、平成21年からは公民館全館で開催しています。昨年の市制施行55周年式典では、ITサポートセンターが10周年を迎え、協力をいただいているITサポート運営協議会に対し市民功労者賞の表彰を受けました。

相談室ではパソコンの操作手順や動作トラブルなどの対応と助言が主な活動内容です。相談者も初心者から上級者までバラバラな相談案件が持ち込まれます。

まさにパソコンに関した街のお医者さんのようなかけこみ場所です。相談者と顔見知りになると相談内容もコミュニケーションまで広げることがあります。

相談者がノートパソコンを持参して相談されますと、操作手順やトラブルなどの説明と問題解決は画面を通じ分かり易く説明することができますので助かります。なお、相談内容によっては対応不可能な案件もあります。

相談が解決し帰りの笑顔と感謝の言葉が我々にとって最大の喜びです。パソコンの相談は予約なし無料で受けられます。お近くの公民館へ気軽にお越しください。

【お願い】

相談者のほとんどが年配者ですが、昨年度は全館で述べ12000名を超えています。現在、相談員（市民ボランティア）は42名が登録されています。相談員の中には市外からITサポートセンターの活動趣旨に賛同した数名の相談員もいます。

しかし全館で同日同時刻であるため相談員数が不足している状態です。パソコンの知識が無くても参加できますので皆様のご参加お待ちしております。



有志による受賞記念パーティの様子

募集

**成人学校
「バードウォッチング入門」
貫井南分館**

自然の多い小金井で、バードウォッチングを体験してみませんか。

とき・ところ・内容

① 2月22日（土）午前10時～正午

公民館貫井南分館＝「鳥の観察ポイントと楽しみ方」

② 3月1日（土）午前9時30分～11時30分

野川公園での野外学習（野川公園二枚橋側入口集合）

講師 大石征夫さん（森林インストラクター）

渡辺昭彦さん（小金井市自然観察会会員）

対象・定員 初心者で市内在住・在勤・

在学の方20人（申込順）

参加費 無料

申込 2月3日から電話または直接、
公民館貫井南分館（☎042-383-1168）へ。



募集

**市民講座「遙かなるシルクロード」
～なぜ、「絹の道」と呼ばれたか～
本町分館**

とき 2月14日（金）午前10時～正午

ところ 公民館本町分館 学習室B

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 30人（申込順）

講師 増山榮太郎さん（シルクロード研究家）

参加費 無料

申込 2月3日から電話または直接、公民館本町分館
（☎042-383-1170）へ。



募集

**市民講座
「よいよい生活を目指すために」
本館**

日程	内容	講師
2/6	元気なうちに心の整理 ～緊急対応ノートの書き方と 生前整理の方法～	嘉成勝子さん （NPO法人 おもとくらぶ代表）
2/13	老人ホームの基礎知識	藤井律治さん （聖ヨハネホーム 施設長）
2/20	上手な医者のかかり方	山崎博臣さん （小金井市医師会）
2/27	上手な子どものほめ方・叱り方 子どものしつけ	武田頂子さん （教育評論家）

いずれも木曜日、午後1時30分～午後3時30分

2/20のみ午後2時～午後4時（全4回）

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 60人（申込順）

参加費 200円（第1回目のみ）

申込 1月15日から電話または直接、公民館本館
（☎042-383-1184）へ。



3.11を考える

東日本大震災からまもなく3年を迎えます。復興に向けて小金井市内で行われている活動を紹介します。

編集委員(以下“編”): 小金井市商店会連合会の今井啓一郎さんにお聞きしました。

今、市民活動団体、社会福祉協議会、市の各課、公民館……いろいろ応援活動や学習活動がなされています。

そんな中、小金井市商工会主催で、東日本大震災復興バスツアーを企画したと聞きました。今井さんが、関わられたきっかけは何だったのでしょうか。

——まだ、震災直後の4月に被災地に行きました。

茫然としましたね、これはひとりの力でどうにかなるものではないと。

そんな時、助成制度があるという話を聞きました。

編: 東京都の新しい公共支援事業ですね。小金井市子育て・子育て支援ネットワーク協議会が立ちあがったのもこの助成がきっかけですね。もう一つのプロジェクトが……

——そうです。小金井市商工会と、市も参加してネットワークをつくって新しい公共支援事業に手を挙げました。ご存じのように助成金は終わりました。

でも、だから取り組みも終わっていいの? ということで、今も活動を続けています。

私は、小金井市商店会連合会の会長をやっているのですが、「東日本大震災 復興応援 小金井プロジェクト」の取り組みとして、「福島県いわき市 復興応援 日帰りバスツアー」をやっています。

武蔵小金井駅前のアクアモールの物産展なども少しずつ、市民の方に知って頂けるようになってきています。

観光半分、楽しんで頂いて、知っていただく。そして支援になる、そういう取り組みとして続けていけたらと考えています。



サークル紹介

「3Bロコモ体操」

発足して3カ月の健康体操サークルです。

「ロコモティブシンドローム」とは、骨や関節、筋肉など働きが衰えることで、寝たきりや要介護のリスクが高くなる状態のことで、40代から始まると言われています。

「体力づくりと仲間づくり」をモットーに、44才~81才の幅広い年齢のメンバーが、3つの用具を使って、毎回楽しく体を動かしています。まずは、体験してみませんか。

活動日: 原則毎週水曜日
午前10時~11時30分

場所: 公民館貫井南分館
問合せ: (042-323-9561)



編: それがお息の長い取り組みになる秘訣なのですね。今後も、地域でいろいろな企画が催されるといいですね。

9月8日、震災復興応援小金井プロジェクト実行委員会による福島県いわき市の皆さんとの交流と復興を応援する五回目のバスツアーが催されました。参加者から、バスツアーの感想が届きましたのでご紹介します。

「東日本大震災復興応援バスツアー」 報告

今夏には珍しい霧雨の早朝、バスは市庁舎前から出発。福島県に近づくにつれてパノラマの曇天とむき出しの荒地に這うまばらな草叢の風景を見せ始めます。

幹線道路や生活道には瓦礫や廃材はないものの、それ等は依然として山の麓に積み上げられたままでした。

津波にえぐり取られてコンクリート土台だけが残る区画の角には所々に小さな墓標が立てられて、野の花やペットボトルが手向けられていました。『復興』への道のりにはまだ多くの支援と応援が不可欠であることは誰の目にも明らかでした。

折しも当日の早朝には2020年に東京オリンピックの開催が決まり、「経済が活気づいて震災の復興に弾みがついて欲しい!」と、行く先々で切なる祈りの言葉が聞かれました。

いわき市では被災地の一助として『観光目的の来訪』を希望しています。

以前の観光招致のキャッチコピー、「うつくしま ふくしま」から「人と人の繋がり」「支え合う地域の絆」をテーマに、地域のコミュニティの再生をめざして、新たに「百年後も…いきいきふくしま うつくしま」の県民運動を取り組んでいます。

「観光」というと名所旧跡の見物を思いがちですが、本来は「他の土地を視察すること」を意味します。

「人と人との繋がり」「支え合う地域の絆」を結んで、未曾有の震災の爪痕から立ちあがり復興を目指す東日本は、私たちが訪れなければならない「観光地」であることを改めて痛感させられます。



月刊こうみんかん 市民投稿の話題を募集!

●「心に残った一冊・名画・音楽」

あなたのおきのおきのお勧めを思い出や感想と共に掲載してみませんか?

●「世界の中の小金井」

海外出身の皆さんが住んでみて分かった小金井の魅力や、母国の魅力を教えてください。

●「地域を歩く」

●「野川の野草」

月刊こうみんかん・公民館主催講座への感想もお待ちしております。



問合せ先 公民館本館

(〒184-0012 小金井市中町4-15-14)




☎042-383-1184 FAX042-387-1226

✉k020499@koganei-shi.jp

◆ 2月の公民館主催事業募集情報 ◆

詳細は市報〇月〇日に募集記事あり。公民館メールアドレス k020499@koganei-shi.jp

※ ITサポートは、(9日は選挙のため、本町分館、貫井南分館はお休み)各館にて毎週水曜日、日曜日の午後1時から午後3時。

小金井市公民館	公民館本町分館	公民館貫井南分館	公民館東分館	公民館緑分館
中町4-15-14 ☎ 042-383-1184 FAX 042-387-1226	本町2-15-11 ☎ 042-383-1170 FAX 042-387-1227	貫井南町4-3-23 ☎ 042-383-1168 FAX 042-387-1228	東町1-39-1 ☎ 042-384-4422 FAX 042-387-1229	緑町3-3-23 ☎ 042-387-7301 FAX 042-387-7300
	☆市民講座 「遙かなるシルクロード」 市報2月1日号に詳細	☆成人学校 「バードウォッチング入門」 市報2月1日号に詳細		

私の散歩道



私は茜屋橋から梶野橋それも北大通り側の路地を散策することが多いです。

数年前、小金井市の健康診断後、私はチャレンジ宣言することになりました。メタボの予備軍の「イエローカード」をもらったわけです。

以来、目標とした歩行数・体重・腹囲を計測し、記録を入力しています。健康チャレンジ終了後も自分にノルマをあたえている生活であります。

散策コースは数カ所あります。茜屋橋からのコースで「仙川」沿いが過去の生活圏でいろいろと思い出す「散策歩道」となっています。

三鷹市新川近くでは、コサギを発見。世田谷砦の撮影所内の藤棚の下を流れていた三・四十年前の「仙川」の景色でした。

現在の小金井市を蛇行しながら下る仙川(水流なし)は見るも無残な姿です。残念です。が、ピオトープの計画があるとか。

また、市教育委員会の要所、要所の案内掲示板を読みながらの散策は楽しみの一つです。

雨にも負けず風にも負けずではありませんが…。

猫背で歩くお婆さんに
出来るだけ背を張って
ハの字歩行をVの字に

ドングリを捨てる親子に
蛆虫が湧くから注意と
えー！ホント！と驚愕

やっぱりそうですか？

慣れない手つきで使う
剪定はさみで手伝いし
分別はイヤネと本音に



今日もまた目にした事、お節介ではと思われるのですが、健康チャレンジを続け自分に課した日標達成と維持の数コマです。

自己評価も高い健康維持「私の散歩道」でした。

投稿することでプレッシャーとなるはてしなく続くノルマです。(市民 Oさん)

心に残った音楽

「交響曲第九番」 ベートーヴェン作曲

『今年こそ「第九」が歌いたい！』と言う母の宣言を聞くとも年末が近くなったと思う。年末によく聞くベートーヴェンの「交響曲第九番」は合唱の経験のない人には敷居が高い。

そんな時出会ったのは小金井市交流センターで開催されるゴスペルコンサートのバックコーラスになる為のワークショップだった。

コンサートまでに覚える歌は5曲中4曲が英語。暗譜なんてできるのだろうか、分かっていたが一気に不安になる。

学生時代、合唱コンクールの練習が苦手の良い印象がなかったが毎回講師の先生のおっしゃる「楽しんで歌えばいい」と言う言葉に心が軽くなった。

「上を向いて歩こう」「Oh Happy Day」「Amazing Grace」「Santa Claus is Coming to Town」

日本人ならまず知っている曲に、クリスマス時期に街中で聞く有名曲ばかりだったが、暗譜となると…難しい。

歌詞と音源とにらめっこの日々を送り、なんとか口ずさめるようになった。暗譜したら次はクラップで手を打ち鳴らし体全体で楽しいという感情を表して歌う練習。笑顔で歌えるようになると楽しくてしょうがない。

課題曲の一曲に囚わらずも「Joyful Joyful」という曲があった。

日本にゴスペルを周知させた洋画の中でも歌われ有名になった「第九」をアレンジした曲だ。

奇しくも母の願いは叶ったようだった。

1回の練習で1曲をマスターするハイペースな練習だったが、毎回充実した時間を過ごした。



練習の成果のお披露目は、交流センターの小ホールでの無料のコンサート。そして本番は大ホールで行なわれる海外から来日したニューヨーク・ハーレム・シンガーズによるゴスペルコンサートのアンコールでのバックコーラス。

どちらも、始まるまでは緊張と不安でいっぱいだったが始まるとあっという間に終わってしまった。

日常生活では味わえない爽快な充実感を味わう事ができた。

拍手を受け、ほっとしながら舞台裏に戻るとイケメンのシンガーの1人とハイタッチが出来た。

「thank you」自然と発した言葉に自分でびっくり。

2013年最高の思い出が出来た。さて、2014年は何が企画されるだろうか、楽しみだ。(桜町在住 Nさん)