

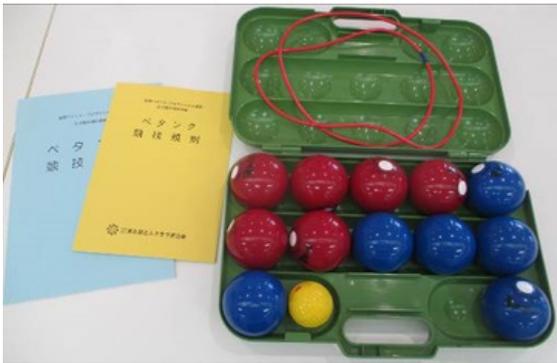


貫井北分館 高齢者学級「はなみずき学級」第三回

インドアペタンクを楽しもう♪ 報告

貫井北分館の高齢者学級「はなみずき学級」でインドアペタンクを体験しました。

小金井市悠友クラブ連合会にご協力いただき、簡単なデモンストレーションの後、8チームに分かれて試合を行いました。最初は投げ方やルールに戸惑っていましたが、だんだん慣れてきて、うまく投げられるようになりました。負けていても最終投で逆転できるのでワクワクドキドキ、とても楽しいひと時を過ごしました。



屋外では鉄の球を使いますが、室内では砂の入った柔らかい球を使います。



ペタンクって？

目標となる小さな玉(ビュット)に、ボールを投げ合い、より近づけることにより得点を競うゲームです。平成25年(2013年)第68回国民体育大会(開催地：東京)のデモスポ種目に選定されたスポーツです。

※インドアペタンクにご興味ある方は、公民館貫井北分館の事務室まで、お気軽にお問い合わせください。

公民館の「涼み処」をご利用ください

涼み処は、「熱中症特別警戒アラート」の発表の有無にかかわらず、市民の皆さまに、一時的に暑さをしのぎ涼しくすごしていただく場所です。

暑い日には、熱中症予防としてぜひご利用ください。

期間 9月30日(火)まで

場所 公民館全館(本館・貫井南分館・東分館・緑分館・貫井北分館)の所定の場所
(各館にてご確認ください)

利用時間 午前9時～午後10時
(第1・3火曜日の休館日を除く)

その他 本館・貫井南分館・東分館には、マイボトル専用給水機があります。



**【本館】令和7年度市民アカデミー秋期
「社会の変化と私たちの課題」**



国内及び国際の今日的な課題を学ぶことにより知識と教養を深め、日々の生活に活力を得ることを目的とする連続5回講座です。

回	とき	内容・講師
1	10/11 (土)	トランプの米国第一黄金時代がやって来るのか 講師：林文隆さん（日本戦略情報研究所所長）
2	10/18 (土)	魅惑の孤島、イースターの歴史と文化 講師：林徹さん（国際基督教大学講師）
3	10/25 (土)	生成AIの活用と社会変化 講師：柳井啓司さん（電気通信大学人工知能先端研究センター教授）
4	11/1 (土)	いかにして、食で農を支えるか 講師：長尾真弓さん（東京農業大学食糧環境経済学科食糧経済研究室助教授）
5	11/8 (土)	歴史は暗記の学問ではない！ 講師：本郷和人さん（東京大学歴史編纂所教授）

※いずれも午前10時～正午

ところ 公民館本館学習室B

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 30人（多数抽選） **参加費** 無料

その他 市民アカデミーは春期と秋期の年2回基本的に同じ内容で実施されます、春期に参加された方は参加できません。

申込 9月24日（水）（必着）までに、申込フォーム、Eメールまたは往復はがき（1人1通）に住所・氏名（ふりがな）・年代・電話番号を明記し、公民館本館「市民アカデミー（秋期）」係へ。

【貫井北分館】青少年連携講座 高校生企画

①つかめる水をつくろう

②廃油でキャンドルをつくろう



アントレプレナーシップ(起業するために必要なスキルやマインド)を学ぶ高校生が企画したイベントです。

とき 10月4日（土）午前10時～正午

①つかめる水を作ろう

ところ 公民館貫井北分館創作室

②廃油でキャンドルを作ろう

ところ 公民館貫井北分館生活室A・B

講師 中央大学附属高等学校2年生

対象 市内在住・在学の小学3～6年生まで

定員 各16人（多数抽選） **参加費** 200円

申込 9月10日（水）（必着）までにEメール（1人1通）に、住所・氏名（ふりがな）・学年・電話番号を明記し、公民館貫井北分館「①つかめる水」もしくは「②キャンドル」係へ。

【貫井北分館】市民講座

「フタバズキリュウがいた世界」



フタバズキリュウを名付けた研究者・佐藤教授より、はるか古代に生息した生物についてわかりやすく解説していただきます。

とき 10月11日（土）午前10時～正午

ところ 公民館貫井北分館学習室A・B

講師 佐藤たまきさん（神奈川大学教授）

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 36人（多数抽選） **参加費** 無料

申込 9月17日（水）（必着）までに、Eメールまたは往復はがき（1人1通）に、住所・氏名（ふりがな）・年代・電話番号を明記し、公民館貫井北分館「フタバズキリュウ」係へ。

【貫井北分館】子ども子育て支援

「音楽に合わせて親子で
仲良しベビーリトミック」



音楽を通して、お子様と触れ合いながら、楽しくリトミックを体験してみませんか？

回	とき	対象
1	10/2 (木)	午前10時～10時50分 乳児クラス（1回目）
		午前11時～11時50分 幼児クラス（1回目）
2	10/23 (木)	午前10時～10時50分 乳児クラス（2回目）
		午前11時～11時50分 幼児クラス（2回目）

ところ 公民館貫井北分館北町ホール

講師 立川美歌さん（リトミック講師）

定員・対象 ※2回とも参加できる方

〈乳児クラス〉…15組（多数抽選）

市内在住・在勤・在学の6か月～概ね1歳6か月程度までの首すわり後の子どもと保護者

〈幼児クラス〉…10組（多数抽選）

市内在住・在勤・在学の1歳6か月～概ね2歳6か月程度までの一人歩きできる子どもと保護者

参加費 無料

申込 9月15日（月）（必着）までにEメール（親子1組で1通）に住所・親子氏名（ふりがな）・保護者の年代・乳幼児の月齢・電話番号を明記し、公民館貫井北分館「リトミック」係へ。

※講座申込メール送受信について※

公民館講座のEメール申込は、主催の公民館が確認後、受付完了メールを送付しています。3日（土日祝、休館日を除く）以内に受付完了メールが届かない場合は、募集している公民館へご連絡ください。

ドメイン受信設定をしている方は

【@koganei-shi.jp(本館・貫井南分館)】

【@nifty.com(緑分館・東分館・貫井北分館)】

【@logofom.jp(申込フォーム)】を受信できるように設定をお願いします。

【貫井北分館】成人教育事業 陶芸入門講座
「はじめての陶芸」



作陶から本焼きまでを経験して、陶芸の基礎を一緒に学びませんか。

と き 10月3日・10日・17日・24日・31日・
11月21日・12月5日 (全7回)
いずれも金曜日、午後2時～4時

と ころ 公民館貫井北分館創作室 (窯室)

講 師 佐藤弘隆さん (陶芸家)

対 象 市内在住・在勤・在学の方
全日程参加できる初めて陶芸をされる方

定 員 16人 (多数抽選)

参加費 3,500円 (材料費)

申 込 9月10日 (水) (必着) までにEメールまたは往復はがき (1人1通) に、住所・氏名 (ふりがな)・年代・電話番号を明記し、公民館貫井北分館「陶芸」係へ。

【東分館】男女共同参画講座
「男女の身体 不調の原因と対策



—楽しく乗り越え人生を前向きに—

性別や年代を問わず起こる不定愁訴。不調に役立つエクササイズと、食生活の知識を学びます。

と き 10月23日 (木)・30日 (木) (全2回)
いずれも、午後2時～4時

と ころ 公民館東分館集会室A・B

講 師 10/23 菊地志麻さん (更年期ライフ
デザインファシリテーター)
10/30 浅野まみこさん (管理栄養士)

対 象 市内在住・在勤・在学の方

定 員 24人 (多数抽選) **参加費** 無料

保 育 5人 (概ね2歳以上、要事前申込)

申 込 9月16日 (火) から9月30日 (火) (必着) までにEメールまたは往復はがき (1人1通) に、住所・氏名 (ふりがな)・年代・保育の有無 (有の場合子どもの年齢・性別)・電話番号を明記し、公民館東分館「身体の不調」係へ。

【貫井南分館】成人学校
「楽しくトレッキング～八王子城跡編～」



トレッキングを始めてみたい方、必見の講座です。

と き 10月24日 (金)
午前8時～午後5時予定 (悪天候中止)

と ころ 八王子城跡 (八王子市元八王子町)

講 師 越前屋博さん (北多摩山の会会員)

対 象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の、2時間以上歩ける方

定 員 12人 (多数抽選) **参加費** 無料

申 込 9月30日 (火) (必着) までに申込フォームEメールまたは往復はがき (1人1通) に、住所氏名 (ふりがな)・年代・電話番号を明記し、公民館貫井南分館「トレッキング」係へ。

【緑分館】成人学校
「ピラティスで健康的なカラダづくり
～毎日を快適に過ごすコツ～」



インナーマッスルに働きかけることで、身体の柔軟性を向上させ筋力増強・全身のバランス能力アップなどの効果が期待されています。その一方で、腰痛、膝痛の予防、疲れにくい身体づくりなどに取り組むことは、日々の生活を快適に過ごすことに繋がります。

回	とき	内 容
1	10/2 (木)	肩や股関節を動かして可動域アップ ～ほぐして緩めて凝りを改善～
2	10/9 (木)	呼吸を深めて心身共にリラックス ～疲れにくい身体づくり～
3	10/16 (木)	インナーマッスルにアプローチ ～体幹を鍛えて腰痛改善～
4	10/23 (木)	正しい姿勢で健康アップ ～毎日を快適に過ごすポイント～

いずれも、午後2時～4時

と ころ 公民館緑分館レクリエーション室

講 師 渡辺操さん (ピラティスインストラクター)

対 象 市内在住・在勤・在学の方

定 員 20人 (多数抽選)

持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル・長めのタオル (ストレッチ用)・飲み物・動きやすい服装

参加費 100円 (用具代)

申 込 9月16日 (火) (必着) までにEメールまたは往復はがき (1人1通) に、住所・氏名 (ふりがな)・年代・電話番号を明記し、公民館緑分館「ピラティスで健康的なカラダづくり」係へ。

【東分館】市民講座
「大昔の野川流域と国際基督教大学の遺跡」



野川流域では旧石器時代の遺跡が多数発掘されています。気候変動に伴い人々の暮らしがどう変化していったのか、出土品を見ながら楽しく学びます。

回	とき	内容・ところ
1	10/25 (土)	旧石器時代から縄文時代へ 道具から推測する環境と暮らしの変遷 ところ：公民館東分館学習室A・B
2	11/8 (土)	国際基督教大学博物館湯浅八郎記念館の見学 ところ：国際基督教大学博物館湯浅八郎記念館

いずれも、午前10時～正午

講 師 林徹さん (国際基督教大学講師)

対 象 小学生以上の市内在住・在勤・在学の方
(小学生は保護者同伴)

定 員 35人 (多数抽選) **参加費** 無料

申 込 9月16日 (火) から29日 (月) (必着) までにEメールまたは往復はがき (1人1通、小学生は1家族1通) に、住所・氏名 (ふりがな)・年代または学年・電話番号を明記し、公民館東分館「大昔の野川」係へ。

◆小金井市各公民館X (旧Twitter) アカウント・問合せ一覧◆

公民館本館	公民館貫井南分館	公民館緑分館	公民館東分館	公民館貫井北分館
〒184-0004 本町2-15-11 ☎042-383-1184 FAX042-387-1226	〒184-0014 貫井南町4-3-23 ☎042-383-1168 FAX042-387-1228	〒184-0003 緑町3-3-23 ☎042-387-7301 FAX042-387-7300	〒184-0011 東町1-39-1 ☎042-384-4422 FAX042-387-1229	〒184-0015 貫井北町1-11-12 ☎042-385-3401 FAX042-385-3402
2館共通 k020499@koganei-shi.jp		k020414@nifty.com	k020413@nifty.com	k020415@nifty.com
 小金井市HP掲載の カラー版月刊こうみんかんへ アクセスできます	 本館・貫井南分館 共通アカウント 小金井市公民館 @koganei_koumink	 小金井市緑センター @midori_com_lib	 小金井市東センター @npo_higashi	 公民館 貫井北分館 @cc_nukuikita

公民館からの工事等のお知らせ

●公民館緑分館 空調設備等改修工事

一階視聴覚室と生活室の利用が中止となります。(他の部屋は、利用が可能です)

工事期間 10月1日(水)～11月28日(金) 問合せ 公民館庶務係(☎042-383-1184)

●公民館貫井南分館 空調設備等改修工事

改修工事による臨時休館となるため、施設利用及び印刷・コピー機の利用が中止となります。

工事期間 10月1日(水)～11月28日(金) ※児童館の工事期間については、児童館にお問合せください。

問合せ 公民館貫井南分館(☎042-383-1168)

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

ITサポートセンター

パソコン・スマートフォン操作に関する
相談を受け付けます。

本館・貫井南分館 隔週開催中

インターネットやメールの使い方など
パソコンやスマートフォンについて
色々とお答えします。

場所	とき
公民館本館	第2・4水曜日
貫井南分館	第1日曜日 第1・3水曜日

※いずれも、午後1時～3時
(2時45分までに入室してください)

費用 無料

対象 市内在住・在勤・在学の方

講師 ITサポートセンターボランティア

問合せ 公民館本館

お知らせ

●10月から、活動時間を変更●

時間はいずれも、午後1時30分～3時30分
(3時15分までに入室してください)

●10月・11月の活動中止について●

10月・11月の公民館貫井南分館の活動は、貫井南
センターの臨時休館のため、中止となります。

【貫井北分館】市民講座

「きたまちカフェ～認知症を予防しよう～」

きたまちカフェは、おしゃべりなどを楽しみ、
情報交換をする場所です。
※会場の都合により、健康マージャンは9月までと
させていただきます。

とき 9月22日(月)
午前10時～正午

ところ 公民館貫井北分館
生活室A・B

対象 どなたでも

参加費 100円(お茶代)

申込 当日直接会場へ。

問合せ 公民館貫井北分館



月刊こうみんかんで 仲間を募集しませんか？

毎月公民館で発行している「月刊こうみん
かん」には、原則公民館を利用されている団
体・サークルの会員募集、または団体サーク
ルの活動報告を掲載することができます。
月刊こうみんかんは、駅や図書館、宮地楽
器ホールなどへ設置、また市内の町内会な
どへ配布をしています。