



# あきしま 公民館だより

— であい・ふれあい・学びあい —

No.173

編集・発行  
昭島市公民館

昭島市つつじが丘3-7-7  
042-544-1407・546-1711(代表) (火曜日休館)

2016.4.1号  
(偶数月1日発行)

## 昭島市民大学 第8期受講生を募集

生涯学習の一環として、市民一人ひとりが学習を通して知識を深め、学習の成果を地域社会で発揮することなどを目的に開設します。

学習課程は2年で、1年次(平成28年度)は一般教養と現代的課題に関する基礎知識を学びます。

2年次(平成29年度)は、コースに分かれゼミナール方式で専門的知識を学びます。

### ◎昭島市民大学(1年次)の主なプログラム

開講式、生涯学習時代の市民の学習、健康教育講座、家庭教育講座、交流のつどい、自然保護・資源環境講座、地域・郷土理解講座、まちづくり・住民自治講座、社会福祉講座、コミュニケーション講座、ポラントエイ・社会活動講座など

※詳細は、4月中旬ごろに掲載する市ホームページ、チラシ、ポスター等をご覧ください。

◆期間 1年次 5月21日～2月25日(23回)  
土曜日の午前10時～正午(内容により変更があります)

◆会場 公民館

◆対象 40歳以上の方

◆講師 大串隆吉さん(首都大学東京・名誉教授)ほか

◆定員 50人(申込順)

※今期から再受講ができるようになりました。ただし、初めての方優先

◆参加費 2000円(各年次)

※申し込みは、募集要項(公民館・市立会館等)をご覧ください。4月16日から公民館 ☎5441407へ。

### 平成28年度市民文化祭

#### 参加団体を募集

10月7日から11月3日にかけて開催する市民文化祭(展示・発表・つどい)に参加する市内の団体やグループを募集します。参加希望団体は、説明会に必ず出席してください。なお、個人参加は、後日募集します。

#### 《説明会》

◆日時 4月23日(土)の午後2時から

◆場所 公民館小ホール  
◆申し込みは、4月15日までに公民館 ☎5441407へ。

### 障害のある青年の交流講座

#### 開講のつどい

みんなでパーベキューを楽しもう!

公民館では、障害のある青年たちが地域や社会の中で豊かに生きていくために、年間を通して活動する場として、「障害のある青年の交流講座」を開設しています。障害のある青年たちが、交流を深めながら「なごまづくり」を目標に、よさこい・料理・ハイキングなどの活動を行う2回(土曜・日曜日)の昼間に行っています。

今年度の活動の第一歩として「開講のつどい」を次のとおり行います。パーベキューを囲み

ながら楽しく交流しませんか。

◆期日 4月16日(土)

※雨天中止

◆集合 午前11時にJR西立川駅国営昭和記念公園口

◆ところ 国営昭和記念公園

◆参加費 1000円

◆持ち物 おにぎり等の軽食

◆申込 4月13日までに参加費を添えて公民館事務室へ(火曜日を除く午前9時～午後5時)。

★開講のつどい以降も年間を通して随時参加者を募集しています。障害の有無は問いません。詳しくは、公民館までお問い合わせください

## 公民館 ふれあいコンサート めんそーれ沖繩!コンサート



- ◇日時 5月14日(土)の午後2時～3時30分
- ◇場所 公民館小ホール
- ◇奏者 グラスール(沖縄民謡・ポップスデュオ)
- ◇定員 150人(先着順)
- ※申込不要/入場無料 当日午後1時から整理券を配布
- ◇曲目 涙そうそう 島人ぬ宝 ほかの演奏

# 平成28年度の主な公民館事業

## 市民大学

- ・第8期(1年次)。4月から募集開始します。
- ・第7期修了団体の各団体(財政・福祉・歴史)が公開講座を開設します。

## 市民講座

- ・家庭教育セミナー(子育てセミナー・教育文化セミナー)は、子育てや教育問題を市民の皆さんとともに考えます。
- ・男女共同参画セミナーは、男女の豊かな生き方を考えます。
- ・JAXA子ども教室は、子どもが科学に親しむ機会として実施します。

## 地域公民館事業(時局講演会・趣味教養講座・地域課題講座・夏休み親子映画会)

- ・市立会館など市の公共施設に出向き、講座などを開催します。

## シニア講座

- ・60歳以上の方を対象に、社会文化芸術等をテーマに開設します。

公民館は、市民の皆さんの学習文化活動の拠点として多くの方に利用されています。今後も市民の皆さんとともに利用しやすい公民館づくりを目指していきます。そこで、平成28年度の主な事業を紹介します。

## 自主企画事業(自主市民講座・講師派遣事業)

- ・市民団体が社会や文化にかかわる講座を企画運営します。

## 障害のある青年の交流講座

- ・障害のある青年が健全青年とともに交流し仲間づくりをします。

## 交流鑑賞発表のつどい

- ・市民文化祭は、日頃の活動の成果の発表と市民相互の交流を図る機会として開催します。
- ・ふれあいコンサートは、身近な芸術文化の音楽を市民に気軽に楽しんでいただきます。

## そのほか

- ・保育室保育者連絡会
- ・公民館利用者連絡会

# 夏休み親子映画会 実施団体を募集

夏休みに地域で親子が一緒に楽しむ映画会を実施してみませんか。

実施日は7月下旬から8月下旬の間の一定期間を予定しています。参加団体と調整し日程を決定します。

- ◆募集数 3団体(多数抽選/初めての団体を優先)
- ◆説明会 5月7日(土)の午前10時から公民館で
- ◆申込 4月29日(祝)までに公民館 ☎544-1407へ。

## 公民館保育室 登録保育者の募集

講座や事業の開催時にお子さんを預かる保育者を募集します(登録制)。

登録を希望する方は、4月7日(木)の午前10時から公民館で行う説明会に参加してください。

◇対象 保育士・幼稚園教諭・教員・看護師のいずれかの資格を持つ方

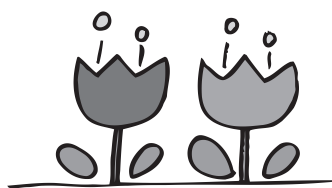
◇勤務時間 1日3時間程度

※回数は不定期です。

※保育に関する報告や情報交換などを行う連絡会が月1回あります。

◇登録期間 平成30年3月31日まで

※申し込みは、4月6日までに公民館 ☎544-1407へ。



## 自主市民講座・講師派遣事業を行う市民団体を募集

あなたも講座を企画・運営しませんか？

社会の課題や文化芸術など様々なテーマで講座を企画・運営する団体を募集します。公民館は、会場の提供や講師謝礼金の負担などの支援を行います。希望する団体は事前に申し込みの上、4月9日(土)の午前10時から公民館で行われる説明会に参加してください。

◇対象 ①自主市民講座 ②一定期間に5回以上継続して講座を実施できる8人以上の市民団体

②講師派遣事業(1回の講座) ③公民館利用登録団体

◇要件 \*平成26〜27年度に①②の制度を利用していない

\*他の機関から補助金等を受けていない

\*営利・宗教・政治行為を行っていない

☆ほかにも要件があります。詳しくは問い合わせください。

◇募集数 自主市民講座3団体 講師派遣事業1団体(初めての団体を優先)

※申し込みは、4月8日までに公民館 ☎544-1407へ。

# 心身の健康は人との繋がりから

ある健康雑誌に興味ある調査

記事が掲載されていた。趣味や地域活動等を通して多くの人と積極的に交流を深めている人と、趣味等には全く関心がなく、人との接触を避けたがる人との分け、病気にかかる比率、罹病率を調査した記事が載っていた。

その調査によると、孤独で無趣味な人に比べ、常に人と接触を保っている方の罹病率は一般的に5分の1に抑えられているとの調査結果であった。無論いろいろの条件によりこの比率は変わることがあるが、人との接触を通して趣味を持つことが罹病率を減らしていることは間違いのないことだ。

一般的に健康を維持するためには、適度な運動やバランスの取れた食事、睡眠の確保等が挙げられている。それと共に大切なことは人との繋がりを持つことで、ストレスを発散させ心身



の健康を保つことだとしていた。病は気からと言うが、いかに心の在り方が健康に影響しているかを教えられた。さらに調査では、現に糖尿病や高血圧等の疾患を抱えている人にとっても、人との交流を深めることで、症状を緩和させ、また快復を促進させるとしている。

現代社会に生きる我々にとつて誰しもストレスは多かれ少なかれ抱えている。それをいかに発散させるかで心身の健康が維持される。

さて、昭島市公民館は趣味や地域活動、さらに講座や学習等を企画・実践する拠点として大きな役割を果たしている。前述した人との繋がりを持つため存分に活用したいのが公民館である。現に多くの人が利用し充実したひと時を送っておられる。

私も公民館を頻繁に利用し、多くの仲間と交流を図っている。また、平成24年から2年間、公民館が主催する昭島市市民大学に学ばせて頂いた。老化した頭には快い刺激を受け新鮮な気分にし

てくれた。修了後も月1回以上定期的な会合を持ち、市民の方を対象にした自主市民講座を企画している。こうして公民館を軸に活動していることが楽しく充実感に浸り、それが心身の健康に繋がっていることを実感している。

さらに、公民館の利用をより充実させたいとの願いから、平成26年10月から公民館運営審議会委員の末端に加えて頂き、活動を始めた。特定の組織に属さない、あくまで市民の目線、市民の皆様の立場に立つて活動していきたいと願っている。個人的にも市民の皆様が公民館の運営や、より充実した利用方法についてランダムではあるがお伺いし、それを審議会に反映させるようにしている。

最後に公民館を全くご利用されておられない方に一度足を運んで頂き、各種の資料などをご覧頂き、サークル活動や各種講座や学習に参加されることを強く望んでいる。きつと新しい人生や世界が開けるものと確信している。

公民館運営審議会委員

高岡 清治

## 公民館運営審議会活動報告

公民館運営審議会は毎月1回夜間に公民館で開催しています。1月と2月の主な内容は次のとおりです。

### ◆1月8日(金)

東京都公民館連絡協議会の委員部会に出席している担当委員より各市民館の予約方法や時間帯について報告がありました。公民館主催事業については、自主市民講座等の説明並びに終了した講座の報告書が配付されました。公運審が幹事となつて行う昭島市社会教育関係委員研修会について内容を最終確認しました。

### ◆2月12日(金)

公民館運営審議会委員をはじめ昭島市の社会教育関係委員・職員57人が公民館に集い、簡単なグラフで自分史(年表)をつくり、それをもとに自己紹介や各委員会の情報交換を行い交流しました。

## 保育者が避難訓練を実施

公民館保育者連絡会では、2月12日の午前、地震などの災害を想定した避難訓練を実施しました。

訓練では、保育中子どもを安全に避難させるために、保育者が意見を出し合いながら確認しました。



▲避難訓練の様子



▲社会教育関係委員研修会の様子



## KOTORIホール(昭島市民会館)・公民館利用申請受付開始日(抽選日)等のご案内

### 公民館 公民館登録団体の申込み

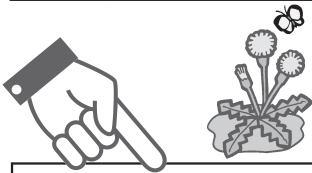
施設区分	利用月	受付期間	抽選日	確定期間	調整会議	随時申込み
小ホール	平成28年 9 月分	4/1～10	4/11	4/11～20	4/23	予約システムでの申込み、変更、取消しは、利用日の7日前まで。その後は窓口で。
	平成28年 10月分	5/1～10	5/11	5/11～20	5/21	
小ホール 以 外	平成28年 7 月分	4/1～10	4/11	4/11～20	4/23	
	平成28年 8 月分	5/1～10	5/11	5/11～20	5/21	

※公民館未登録団体の申込みについては、公民館までお問い合わせください。

公民館利用区分	
午 前	午前9時～正午
午後1	午後1時～4時
午後2	午後4時～7時
夜 間	午後7時～10時

### 抽選申込みの注意

- 公民館登録団体は公共施設予約システムで抽選申込みができます。
- ★当選した団体は上の確定期間内にシステムで確定をしてください。  
(確定しないと予約が無効になりますのでご注意ください)。
  - ★落選した団体は、随時予約が始まる前に、「調整会議」で再度空いている会議室等の申し込みができます。4月、5月の調整会議は公民館第1会議室で午前10時から行います。
- ※登録団体以外の団体の予約方法についてはお問い合わせください。



展示室・陶芸窯・暗室・保育室の施設予約は、公民館登録団体が使用する場合、利用月の3ヶ月前の調整会議で申込みができます。調整会議後は公民館の窓口で利用日の2ヶ月前の月の初日から申込みができます。なお、保育室は会議室等が予約されている場合に限りません(単独での使用はできません)。

### KOTORIホール(昭島市民会館)

利用月	利用申請受付開始日(窓口のみ)
平成29年4月	平成28年4月1日(金)
平成29年5月	平成28年5月1日(日)

◇KOTORIホール(昭島市民会館)の利用受付は、火曜日を除く午前9時～午後5時に事務室窓口で行います(電話・システムでの予約はできません)。

※原則、申請時に使用料をお支払いいただきます。一度予約するとキャンセル料が発生しますのでご注意ください。

- ★空き状況は、団体登録の有無にかかわらず「昭島市公共施設予約システム」で確認できます(公民館、市立会館をはじめ市の公共施設に備え付けの端末機のほか、昭島市ホームページ「施設予約」からもご覧いただけます)。
- ★「昭島市公共施設予約システム」で予約を行う場合は、「予約申込/予約一覧」画面で利用目的・利用人数・催し物名を入力してください。(小ホールで発表会等を行う場合は、舞台担当者との打ち合わせが必要になりますので、事前に連絡をお願いします)

### 公民館小ホールの特例的利用制度について

小ホールの利用は、公民館登録団体は5ヶ月前からの抽選申込みとなっていますが、次のような利用については、6ヶ月前から申請することができます。

- ◆公民館登録団体が日頃の活動の成果を発表する事業(発表会)
  - ◆利用可能団体数 1ヶ月1団体 ◆利用可能区分数 午前から夜間のうち3区分以内
  - ◆利用回数 1団体年1回
  - ◆申請日 利用希望日の6ヶ月前の月の1日から7日まで(休館日を除く)の午前9時から午後5時の間
- ☆同月開催の公民館運営審議会で決定します。詳しくは、公民館までお問い合わせください。