



# ひろば

2025 令和7年 5.15  
第619号



「はんぺん・ちくわ・ちゃんこ」  
こはる作

編集・発行 稲城市教育委員会生涯学習課 〒206-8601 東京都稲城市東長沼2111 ☎042-377-2121 042-379-0491

## であい・ふれ愛・まなびⅠ 生涯学習宅配便講座

### 生涯学習宅配便講座とは

市民のみなさんが企画するイベントや研修会などに、市の担当職員・市民ボランティア・NPO・企業・官公庁から講師を無料で派遣する制度です。「いつでも」「だれでも」「どこでも」学習できることを目的にしています。様々な講座を用意していますので、ぜひご利用ください。  
※講座によっては、材料費等の実費がかかる場合もあります。

#### 講座日程

月曜から日曜までの午前9時～午後9時の時間帯で原則2時間以内

#### 会場

講座を申し込んだグループ・団体でご準備ください。  
なお、市内の公共施設・学校・自治会館・自宅などに限ります。

#### 講座の種類

ふるさと学(稲城の文化・歴史・自然など)  
子育て・家庭・地域・福祉(家庭生活、地域社会の活性化、福祉、人権など)  
社会・経済(社会、政治、経済など)  
自然・科学(自然や科学など)  
技術・芸能(職業能力の開発や資格取得、技能の向上を目指す)  
芸術・文化・趣味(豊かな生活の創造を目指すための学習)  
健康・スポーツ(健康増進、体力増強、保健など)  
7カテゴリーの79講座を用意しています。



障害などがあり外出が難しい方に対応できる講座もあります。

詳しくは、各公共施設にある生涯学習宅配便講座の小冊子または市Webをご覧ください。

#### 対象

原則として、市内在住・在勤・在学の10人以上のグループ・団体(宅配便講座受講のため一時的に結成された団体も含まれます)。

#### 講師

講師派遣は、無料です。

#### 申込方法(3通りの方法で申し込みます)

##### 1. オンライン

右記二次元コードからお申し込みください。



##### 2. 窓口

申込書に必要事項を記入し、窓口へ提出してください。生涯学習課、各文化センター、平尾出張所、若葉台出張所の窓口で受け付けています。申込書は、「生涯学習宅配便講座」小冊子の巻末についています。

##### 3. FAX、郵送

申込書に必要事項を記入し、生涯学習課へFAXまたは郵送してください。

#### 申込期限

受講希望日の3週間前(一部講座を除く)

### 受講者からの声

#### 『親子体操～親子のスキンシップ～』(参加:大人7人、子ども8人)

赤ちゃんへのふれあい体操、産後ママのための体操、親子でする体操とうまくミックスされていてよかったです。自分のことは後まわしになってしまいがちなので、首、肩、腰のセルフケア体操は気持ちの上でもリフレッシュできました。



#### 『おなか健康教室<大人向け健康セミナー>』(参加:大人15人)

消化管のそれぞれの特徴や役割についての模型を使った詳しい説明が、とてもわかりやすく勉強になりました。脳腸相関には腸内細菌が関わっていることなど、実際に目で見て理解できました。大変学ぶことが多い内容でした。楽しく学び合うことができ、良かったと思います。



#### 『助産師からの教育講座』(参加:大人4人、子ども87人)

実際に命が育ち、誕生する場面でお仕事をされている方々の話が聞けて、興味深く話を聞くことができました。質問にも答えていただきました。



#### 『ふろしき活用法～包み布を楽しむ～』(参加:大人16人)

講師が見本を持ってきてくれたので、わかりやすかったです。普段ふろしきを使わなくなったので、できあがったふろしきを見て、使い方にびっくりしました。



#### 『レクリエーションダンス・カントリーダンス～楽しく踊ろう～』(参加:大人19人)

期待どおり楽しく有意義な内容でした。音楽を使いレクリエーションダンスを行い、フレイル予防効果を感じました。さらに2～3回宅配していただけたら嬉しいです。



### 二十歳の式典(旧成人式)実行委員を募集します

今年度二十歳を迎える皆さん、二十歳の式典を自分たちの手で企画・運営してみませんか。チャレンジ精神あふれる方の応募をお待ちしています。

- ▷対象 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの市内在住者
- ▷定員 10人程度
- ▷条件 7月から月一回程度の会議に参加できる方
- ▷申込 5月末日までに右記応募フォームからお申し込みください。
- ▷昨年度実行委員からのメッセージ

人生で一度きりの二十歳の式典に、実行委員として関わる機会をいただいたことに本当に感謝しています。私生活との両立が大変な時期もありましたが、当日、多くの方から「ありがとう!」と声をかけてもらい、心の底からやってよかったと感じました。

準備段階から式当日まで、みんなで協力しながら進める中で、仲間との絆が深まりました。大変なこともありましたが、二十歳の式典を無事に終えたときの達成感忘れられません。参加者の笑顔を見て、委員として関わった意味を感じました。



昨年度の実行委員

▷問合せ 生涯学習課



**古民家の一般公開**

平尾の古民家の一般公開を実施します。この古民家は江戸時代後期に、平尾村の名士の住宅として建てられたものです。母屋と土蔵の建物を公開し、併せて古い農耕具の展示も行います。

▽日時 ①5月31日(土)午前9時～正午 ②6月11日(水)午前9時半～11時半

▽会場 平尾2の45の19

▽行き方 稲城駅または若葉台駅から新百合ヶ丘行きバスで「平尾」下車、徒歩約5分

▽古民家の概要

○母屋 天保14年(1843年)建造。木造平屋建て、寄棟造り



▽問合せ 郷土資料室

▽その他 駐車場はありませんので、車での来場はご遠慮ください。

▽土蔵 明治26年(1893年)建造。土蔵造り二階建て。

▽留意事項 名士の格式を示す構造(接客用玄関など)が見られる。