

生涯学習だより

令和元年 10月 第43号

編集・発行：青梅市教育委員会社会教育課



夏の事業報告

～社会教育課生涯学習推進係～

「邦楽囃子教室」 7/30 (火)



邦楽囃子のお話を聞いた後、実際にお囃子を体験しました。楽譜がない音楽は最初こそ戸惑っていましたが、すぐに上手に演奏できるようになりました。

「茶道教室」

8/7 (水)

和菓子を食べて、自分たちで立てたお茶を飲んでみました。

初めて立てたお茶は、とてもおいしかったです。



「英語で料理教室」 8/4 (日)

アメリカの伝統的な料理のマカロニチーズを作りました。焼きあがるまで、英語のクイズにも挑戦しました。



青梅市総合文化祭

会場：ネッツたまぐーセンター
(一部別会場開催あり)

催し物	団体名	日程	内容
HULA	青梅フラダンス連盟	10/13 (日) ※会場は福生市民会館	フラダンスの発表会です。
二胡演奏会	青梅二胡連盟	10/14 (祝・月)	二胡の演奏会です。
華道展	青梅市華道連盟	10/18 (金)～20 (日)	各流派による生け花の展示します。
短歌大会	青梅短歌会	10/19 (土)	互選による大会を開催します。
短歌展		11/22 (金)～24 (日) ※陶芸展と同時開催	会員の短歌の短冊を展示します。
菊花展	青梅秋香会	11/1 (金)～7 (木) ※会場は梅郷バス停前市有地	菊の花の展示します。
		11/3 (日)～9 (土)	
美術展	青梅美術協会	11/12 (火)～17 (日)	会員の描いた絵を展示します。

♪他にも各種催しがあります。詳細はちらし、ポスター、広報おうめ10月1日号をご覧ください。



★文化★
◎「税を考える週間」書道展
青梅税務署管内の小学5、6年生の入賞作品を展示します。
◇日時
①11月8日(金) 10日(日) 午前10時～午後5時
②11月12日(火) 15日(金) 午前8時30分～午後5時(最終日は午後3時まで)

◆会場
①イオンモール日の出イオンホール
②青梅合同庁舎
◇西多摩地区税務協議会(青梅税務署総務課) ☎(22) 3185

◎書道教室(あざみ)
書道体験教室

自分の名前を詩文調にひらがなで仕上げてみましょう。手ぶらで参加OKです。

◆日時 11月2日、9日、16日、23日
各土曜日午前10時～11時
◆会場 薊教室
◆対象 高校生以上
◆定員 5人
◆費用 無料
◇栗原 ☎090(1812) 4751

第18回薊会書展開催

7月26日～31日に西友ポパルトホールで開催し、会員15人の作品を展示しました。思い出の歌、なつかしい歌を詩文調に書き上げ、見学者の中には歌う人もいました。
◇来場者数 634人



◎墨彩画 筆修館
「これから、今から」展
墨彩画教室の展覧会です。
◆日程 10月10日(木) 12日(土)
◆会場 中央図書館多目的室
◇榎原 ☎080(6503) 9483

◎青梅将棋連盟
将棋勉強会
◆日時 毎月第1・3日曜日午後
◆会場 ネットたまぐーセンター
◇島田 ☎(32) 1844



第16回子どもからの人権メッセージ in 青梅

西多摩8市町村の小学生が「人権の大切さ、素晴らしさ」をテーマに日常生活の中で気付いたことや体験したことを発表するほか、全国中学生人権作文コンテストに応募された西多摩8市町村の中学生の作文を発表します。

◆日時 12月21日(土) 午後1時～4時
※開場は12時30分
◆会場 市役所2階会議室
◆対象 どなたでも
◆問合せ 市民安全課(内線2312、2313)

★実施しました!
第47回夏季ソフトテニス教室

5月～6月の間に全5回実施しました。小学生から大人まで、44人が参加し、基礎から学びました。

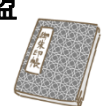
◇野口 ☎090(6929) 5319
◆申し込み締切 10月29日
◆参加費 1チーム2千円
◆会場 市民球技場、友田レクリエーション広場テニスコート

◆日程 11月10日(日) 予備日24日(日)
◆対象 市内在住・在勤・在学者、連盟加盟クラブ員、ソフトテニス愛好者
◆会場 市民球技場、友田レクリエーション広場テニスコート

◆日程 10月3日(木) 予備日10日(木)
◆会場 市民球技場テニスコート
※申込み受付は終了しています。
◆大会 ③第42回連盟クラブ戦ソフトテニス大会
(チーム対抗、混合・団体戦大会)
階級別・団体戦(5ペア(男子3ペア十女子2ペア)で1チーム)

★スポーツ★

◎青梅市ソフトテニス連盟
①第41回青梅ママさんソフトテニス大会
②第15回シニア男子60ソフトテニス大会



★実施しました!
わが町青梅「みたけ」を描く
8月20日に玉堂美術館周辺で行い、小・中学生33人が参加しました。

◎青梅美術協会
「御朱印帳」作りのワークショップ
◆日程 12月14日(土)
◆対象 小学生～一般
◆会場、時間等はお問い合わせください。
◇野村 ☎(22) 9062

☆会員募集!

青梅市アーチェリー射場で30～50mのターゲット競技ができます。市民体育大会や合宿等あります。

◆日時 毎週土曜日午後1時～4時
◆会場 住友金属鉾山アリーナ青梅東側広場、永山射場(弓道場脇)
◆対象 中学生以上
◆費用 年5千円(中・高生3千円)
◇本田 ☎(23) 7370 (FAX共用)

◆日程 10月19日、26日、11月2日、9日
各土曜日午後1時～4時
◆参加費 千円(4回で)

②スポレク アーチェリー体験
アーチェリーの初心者体験。5mから風船割実施。
◆日時 10月14日(祝・月) 午前10時～午後2時(雨天中止)
◆参加費 無料

◎青梅市アーチェリー協会
①アーチェリー初心者講習会
アーチェリーによる5mからのターゲット練習で安全講習と実技指導を行います。
◆日時 10月19日、26日、11月2日、9日
各土曜日午後1時～4時
◆参加費 千円(4回で)

◆日程 12月中旬予定
◆対象 市内在住・在勤・在学者および協会登録者
◆会場等詳細はお問い合わせください。
◇坂田 ☎(23) 7815

◎青梅市バドミントン協会
バドミントン指導者育成講習会(シニアおよび初心者)
ジュニア、初心者指導の基礎を学びます。
◆日程 12月中旬予定
◆対象 市内在住・在勤・在学者および協会登録者
◆会場等詳細はお問い合わせください。



◎青梅市水泳協会

水泳教室
初心者から上級者まで、レベルに応じて指導、練習をしています。体験可
◆日時 毎週木曜日(会場が使える日)午後8時30分〜9時30分
◆会場 セントラルフィットネスクラブ 西東京
◆対象 右記日時に参加できる方
◇中条 ☎042(558)8695



◎青梅市スケート連盟

アイススケート教室
クラス別にアイススケート(フィギュアスケート)を立ち方、歩き方からやさしく指導します。
◆日程【前期】1月の土曜日(3回)【後期】2月の土曜日(3回)
◆時間 午前10時30分〜11時30分
◆会場 東大和スケートセンター
◆対象 幼児〜成人(初心者歓迎)
◆費用 前・後期共3回4千500円、1回2千円(貸靴代別)
◇中村 ☎090(8682)8636

◎青梅市健康太極拳協会

健康太極拳講習会
橋口澄子先生を招いて健康太極拳について学び、体験します。
◆日程 10月26日(土)
◆会場 霞共益会館
◆対象 市民、会員

☆「太極拳の集い」を開催しました!

5月26日に100人が参加し、八段錦24式、百花拳等の表演を行いました。

◇須田 ☎(31)5773

★その他★

◎東京都立青梅総合高等学校

①こどもふれあい農業体験
11月はクリスマスリースを、12月は春の七草鉢植を作ります。
◆日時 11月23日、12月21日各土曜日 午前9時30分〜正午
◆会場 青梅総合高等学校
◆対象 小学4年生〜中学2年生(保護者同伴)
◆募集は10月24日まで

◎青梅市スポーツレクリエーションフェスティバル

和太鼓演奏を行います。
◆日時 10月14日(祝・月) 午前10時〜10時30分
☆いずれも
◆会場 住友金属鉾山アリーナ青梅
◇☎(22)7604(担当①福田 ②渡邊)

★保育園等のお知らせ★

◎三田保育園

①モンテッソーリで遊ぼう!!
モンテッソーリの環境で遊んでみましょう!
◆日時 第1水曜日、第3金曜日 午前10時20分〜

◎運動会

小さなお子さんも参加できるプログラムもあります。ぜひご参加ください。
◆日時 10月5日(土) 午前中

◎七五三参り

千歳飴の袋を作り、近くの神社にお参りに行きます。
◆日時 11月14日(木) 午前10時〜

◎やきいも会

焼きたてのおいしいおいもを園児と一緒に食べましょう。
◆日時 12月10日(火) 午前10時30分〜

◎もちつき

きねとうすでおもちつき! つきたてを園児と一緒に食べましょう!
◆日時 12月19日(木) 午前10時30分〜

◎クリスマス会

園児によるキャンドルサービスやピアノ演奏を楽しみましょう!
◆日時 12月24日(火) 午前10時30分〜
☆いずれも
◆会場 保育園
◆対象 未就学児の親子
◇☎(78)8022

◎日向和田保育園

クリスマス飾り制作
親子でクリスマスの飾りを楽しみながら作りましょう。
◆日程 12月19日(木)
◆会場 保育園
◆対象 未就学児親子
◇☎(23)3420



◎長洲保育園

▽子育てひろば(ほのぼの)
①ランチパーティー「あぶ玉井・味噌汁」
◆日時 10月22日(火) 午前11時〜11時50分

②ランチパーティー「ちらし寿司・煮物・すまし汁」

七五三のお祝い膳を作ります。
◆日時 11月12日(火) 午前11時〜11時50分

◎身体測定、健康相談

お子さんの身体測定のほか、看護師による健康相談もあります。
◆日時 10月8日、11月19日、12月10日各火曜日 午前11時〜11時45分
☆いずれも
◆会場 保育園ホール
◆対象 未就学児の親子、祖父母等
◇☎(22)8102

▽子育てひろば(とくとく)

①簡単エアロビクス
◆日時 10月3日(木)、10月21日(月)、11月7日(木)、25日(月) 午前11時〜11時30分

②洋服・絵本等の交換会

◆日時 11月18日、12月9日各月曜日 午前11時〜11時50分
☆いずれも
◆会場 下長洲自治会館2階大広間
◆対象 未就学児の親子、祖父母等関心のある方
◇☎(22)8102

◎二俣尾保育園

①運動会
◆日程 10月5日(土) 午前9時〜(雨天時は9日(水))
◆会場 保育園園庭

②生活発表会

園児の歌、遊戯、合奏、舞蹈劇等、発表します。
◆日程 12月7日(土) 午前9時開演
◆会場 保育園保育室

③クリスマス音楽会

◆日時 12月25日(水) 午後3時30分〜4時30分
◆会場 保育園保育室

☆いずれも

◆対象 どなたでも
◇☎(78)9466

◎よしの保育園

やきいも会
たき火で焼いたサツマイモをみんなで一緒に食べましょう。
◆日時 10月24日(木) 午前10時〜
◆会場 保育園前グラウンド
◆対象 おひさまクラブ、未就学児親子
◇☎(76)0809



◎畑中保育園

子育てひろば「すこやか」

◆日時 11月1日(金) 午前11時〜正午

◆会場 保育園園庭(雨天時はすこやかルーム)

◆対象 どなたでも

◆費用 大人350円、子ども320円

◆要事前申込み

◇☎(21) 5358



◎青梅みどり第一保育園

①運動会

◆日時 10月5日(土) 午前9時〜11時30分

◆会場 早道運動広場(雨天時は霞台小学校体育館)

◆対象 未就学児、小学生

◆未就学児や小学生の競技は午前10時30分頃に予定しています。

◆直接会場にお越しください。

②保育所体験「お芋掘り」

◆お芋の収穫の体験をしましょう。

◆日時 10月18日(金) 午前10時〜11時

◆会場 青梅消防署北側の畑

◆対象 未就学児

◆服装 長靴を履いて来ててください。

◆要予約

③育児講座「おはなし劇場」

◆山の音楽会による人形劇

◆日時 10月23日(水) 午前10時〜11時

◆会場 保育園みどりっこ広場

◆対象 未就学児

④保育所体験

◆保育園の生活や遊び、給食(離乳食)を親子で体験しましょう。

◆日時 10月26日(土)、11月13日(水)、19日(火) 午前10時〜11時

◆会場 保育園保育室

◆対象 未就学児と保護者

◆要予約

⑤育児講座「お魚を観察しよう」

◆色々な魚の紹介や切り身になるまでを見学します。

◆日時 11月12日(火) 午前10時〜11時

◆会場 保育園みどりっこ広場

◆対象 未就学児と保護者

⑥育児講座「プレママ教室」

◆わらべうた遊びや手作りおもちゃを作りながら育児相談を行います。

◆日時 12月10日(火) 午前10時〜11時

◆会場 保育園みどりっこ広場

◆対象 妊婦のお母様、家族の方、新生児 ◆要予約

☆いづれも

◇☎(23) 3600

◎かすみ保育園

◆子育てひろば「かすみ」

①楽しい秋の運動会

◆日時 10月5日(土) 午前9時〜

◆対象 どなたでも ※駐車場なし

②わくわくスポーツ

◆日時 10月9日、11月6日、12月11日

◆各水曜日午前9時30分

◆対象 2〜3歳児

③のびのびサッカー教室

◆日時 10月17日、11月21日、12月19日

◆各木曜日午前9時50分

◆対象 4〜5歳児

④誕生会(お楽しみ会)

◆日時 10月18日(金)、11月14日(木)、12月24日(火)

◆午前10時

◆対象 0歳児〜未就学児の親子

⑤すくすく音感リズム

◆日時 11月13日、12月4日

◆各水曜日 午前9時45分

◆対象 1〜3歳児

⑥親子で楽しめる人形劇団ちろりん

◆「花咲かじいさん」

◆日時 11月14日(木) 午前10時開演

◆対象 0歳児〜未就学児の親子

⑦サンタクロースが来る!クリスマス会

◆日時 12月24日(火) 午前10時〜

◆対象 0歳児〜未就学児の親子

☆いづれも

◆会場 保育園 ①のみ城前公園(雨天時は第四小学校体育館)

◆②〜⑦ 駐車場は事前予約制

◇☎(22) 2235

◎青梅幼稚園

①入園説明会

◆日時 10月16日(水) 午後2時〜

◆会場 青梅幼稚園

◆対象 未就園の親子

◆※託児あります。

②運動会

◆園児はもちろん地域の親子も参加できます。小学生参加の競技もあります。

◆日時 10月12日(土) 雨天時13日(日)

◆会場 若草公園野球場(13日雨天時は若草小学校体育館)

◆対象 在園児とその家族、地域の親子

☆いづれも

◇☎(31) 0373

多摩リハビリテーション学院

◆専門学校 ☎(21) 2001

介護職員初任者研修

◆介護資格の登竜门的な研修です。

◆日程 11月〜2月

◆対象 介護の基本を学びたい方

◆会場 多摩リハビリテーション学院 専門学校

◆詳細は募集要項を郵送します。



出場チーム募集! 第18回親子ふれあい綱引き大会

日時: 令和2年2月2日(日) 午前9時15分〜
会場: 住友金属鉦山アリーナ青梅
対象: 中学生以下は市内在住者
一般は市内在住・在勤・在学者
申込み: 12月2日(月)までに子ども家庭支援課(市役所3階)または各市民センターにある参加申込書で申込み
問合せ: 子ども家庭支援課、各市民センター

◆チーム編成◆
・1チーム8人編成(メンバー登録は10人まで可)
・クラス(全8部門)
○幼稚園・保育園児の部
○小学生低学年の部、高学年の部
○中学生男子の部、女子の部
○ふれあいの部
○一般男子の部、女子の部

※詳細は広報おうめ11月1日号に掲載予定です。

東京都立青梅看護専門学校
☎(31)9051

公開講座「足裏を鍛えて良いことたくさん！」
足裏を鍛えてイキイキした生活を送りませんか？

- ◆日時 10月12日(土) 午後1時30分～2時30分
- ◆会場 青梅看護専門学校第2実習室
- ◆対象 どなたでも
- ◆定員 30人 ※当日先着順
- ◆費用 無料
- ◆当日は動きやすい服装、着脱しやすい靴下でお越しください。

羽村市生涯学習センターゆとろぎ
☎042(570)0707

◎第13回ゆとろぎ想ひ出の映画鑑

1931年公開の無声映画「番場の忠太郎 険の母」を日本を代表する弁士の語りとともに上映します。



- ◆日程 11月17日(日)
- ◆会場 小ホール
- ◆入場料 500円
- ◆未就学児の入場はご遠慮ください。

◎第50回羽村市文化祭

羽村市内で活動する文化団体が日頃の成果を発表します。

- ◆日時 10月5日(土)～11月4日(祝・月) 午前10時～午後5時

▽文化講演

キルギス共和国を知る(仮)

- ◆日時 10月26日(土) 午後4時開演(3時30分開場)
- ◆対象 一般 ※先着順。要整理券
- ◆会場 小ホール
- ◆未就学児の入場はご遠慮ください。

◎国際派人気女声アンサンブル Solo Ensemble
Viebarthokrismasコンサート(仮題)

若手音楽家のソリスト達による歌のアンサンブルをお楽しみください。

- ◆日時 12月1日(日) 午後2時開演(1時30分開場)
- ◆会場 大ホール
- ◆入場料 大人1千500円、小学生高校生1千円
- ◆未就学児の入場はご遠慮ください。

秋川キララホール
☎042(559)7500

◎ワンコインコンサート「小林愛実・ピアノ・リサイタル」

第17回シヨパン国際ピアノコンクールのファイナリストが送る1時間のコンサート

- ◆日時 11月16日(土) 午後2時開演(1時30分開場)
- ◆入場料 500円
- ◆未就学児の入場はご遠慮ください。

◎宗次郎オカリナコンサート

オカリナ奏者の第一人者、宗次郎がキララホールに登場!

- ◆日時 12月15日(日) 午後3時30分開演(3時開場)
- ◆入場料 一般4千円、友の会3千500円、当日4千500円
- ◆未就学児の入場はご遠慮ください。

☆「錦織健テノールリサイタル」を開催しました!

6月15日に日本歌曲、カンツォーネ、オペラ、アリアなど、幅広いジャンルで活躍中の錦織健のコンサートを開催しました。

福生市郷土資料室
☎042(530)1120

◎企画展示「松下紀久雄むかし絵展」
地域の歴史を題材として描く、むかし絵画家として活躍した松下紀久雄の作品約50点を展示します。福生を始め多摩地域の風俗や史跡など往時の姿をノスタルジックなタッチで描いたむかし絵の世界をお楽しみください。

- ◆日程 9月14日(土)～11月24日(日) 午前10時～午後5時
- ※月曜日休館(祝日の場合は翌平日)
- ◆会場 福生市郷土資料室

青梅市郷土博物館
☎(23)6859

◎企画展「青梅の織物と糸が紡ぐ今と昔」
青梅編から始まる青梅織物について青梅夜具地や現在までの織物の歴史を養蚕・織物道具、生地等とともに紹介します。

- ◆日時 10月5日(土)～令和2年1月13日(祝・月) 午前9時～午後5時
- ※月曜日休館(祝日の場合は翌平日)
- ◆対象 どなたでも
- ◆費用 無料

☆催し物報告

◎企画展「甲冑武具展」

青梅市に縁のある甲冑武具を中心に展示するとともに、国宝「赤糸威鏡」等の研究史について紹介しました。



★詳細はお問合せ下さい。間近になりましたら、HPに詳細を掲載します。

《HP》<https://www.ces-net.jp/mitakevc/> ◆問合せ ☎(78)9363

御岳ピジターセンター

開催日	内容	対象/定員	申込締切	参加費
11/10(日)	御岳山の紅葉めぐりハイキング 紅葉と渓谷を楽しみながらハイキング	どなたでも/50人 小学生以下は保護者同伴	10/24 消印有効	100円
12/1(日)	東京都レンジャー体験(仮) 高水三山周辺でレンジャー活動を体験!	18歳以上/20人	お問い合わせください。	お問い合わせください。
12/14(土)～15日(日)	とりっぶ御岳山へ～夜景と鳥に癒される～ 宿坊でゆったり。料理に舌鼓!	18歳以上/20人	11/27	19,000円
12/21(土)、22(日)	御師に学ぶ正月飾り 御岳山の伝統的なしめ縄作りに挑戦!	どなたでも/10人 小学生以下は保護者同伴	お問い合わせください。	2,000円
1/26(日)	御岳山の野鳥観察	どなたでも/50人 小学生以下は保護者同伴	1/15 消印有効	100円
2/8(土)	冬山デビュー～御岳山でアイゼン講座～	18歳以上/20人	お問い合わせください。	4,500円

市立美術館 ☎(24)1195

◎共催展「アートビュイニング西多摩2019」ARTの地産地消

西多摩に縁のある作家30人による展覧会です。会期中には参加作家によるギャラリートークや子ども向けのワークショップを開催します。

◆日時 11月16日(土)〜令和2年1月13日(祝・月) 午前9時〜午後5時 (入館は午後4時30分まで)

※月曜日休館(祝日の場合は翌平日)

◆対象 どなたでも

◆観覧料 大人200円、小・中学生50円 ※土日祝日は小中学生無料

★催し物報告

◎親子向け実技講座「オリジナルデコトラづくり」

小物入れにもなるダンボール製のトラックキットに着色、装飾してオリジナル作品を作成しました。

□実施日 8月11日

□参加者数 20人

講座

◎青梅商工会議所 パソコン教室

◆日時 月〜土曜日 午前10時〜午後4時 50分(火・水・金は午後6時30分〜8時20分も実施)

◆会場 青梅商工会議所2階

◆対象 年齢制限なし。初心者大歓迎

◆入会金・教材費無料。月4回コース(6千200円)から。日程は自由に決められます。

◆趣味や仕事に おすすめの講座多数あり。まずは説明会にお越しください。

◇ ☎(84)0732

◎青梅市日中友好協会 中国語講座(中級クラス)

◆日時 土曜日(月2回) 午前10時30分〜正午

◆会場 ネットたまぐーセンター

◆費用 月3千500円

◇ ☎(22)9022(担当:岩松)

◎青梅ジュニアダンスクラブ

◆日程 金曜日

◆対象・時間 《3歳〜》午後4時〜4時50分・《小学校低学年》午後5時〜6時・《小学校3年生以上》午後6時〜7時

◆会費 3千200円

◆その他 動きやすい服装・飲み物持参

◆お問い合わせ 0428-83-3300

◎新舞踊・愛夢美会

◆日程 1・2・4月曜日

◆時間 《新舞踊》午後1時30分〜《詩舞》午後3時〜4時

◆対象 どなたでも

◆持ち物 ゆかた等

◆いづれも

◆会場 ネットたまぐーセンター

◇ 齊藤 ☎(76)0966(午前中)

◎マイレラウリフラスタジオ

◆日時 金曜日(月3回) 午後5時30分〜9時50分

◆会場 今井市民センター

◆対象 子どもから大人まで

◇ 岡野 ☎090(6925)6155

◎フラ・パマカニ

◆日時 ①火曜日 午前9時30分〜 ②金曜日 午後8時〜 ③土曜日 午前9時〜

◆会場 ①③ ネットたまぐーセンター

② 長洲市民センター

◆対象 ①③ 大人 ② 小学校低学年以下の子どもと保護者

◇ 清水 ☎090(6484)0132

◎青梅短歌会

◆日時 第3土曜日 午後1時30分〜5時

◆会場 ネットたまぐーセンター

◆対象 短歌に興味のある方

◇ 荒井 ☎(22)2341

◇ 福島 ☎(22)8061

★健康について★

高齢者支援課

★健康寿命のびる教室【要予約】

自宅でも手軽にできる運動を中心とした教室です。管理栄養士や歯科衛生士による講話もあります。

◆日時 12月4日〜3月4日 各水曜日 午後2時〜3時30分(全12回)

◆会場 福祉センター第4集会室

◆対象 65歳以上で要介護認定を受けておらず、医師から運動制限を受けていない市民(今年度同講座を受講している方は受講不可)

※広報おうめ11月1日号に掲載予定

★介護予防教室

リハビリの専門家が運動や介護予防についてお話しします。参加型の楽しい脳トレゲームあります。お気軽にお越しください。

◆日時 10月25日(金) 午前10時〜11時30分

◆会場 黒沢2丁目第1自治会館

◆対象 黒沢地区在住の方

◇ 問合せ 包括支援センター すえひろ ☎(33)4477

総合病院管理課 ☎(22)3191

★おうち健康塾★

①感染管理認定看護師による「インフルエンザ 予防と対策」

◆日程 10月23日(水)

②臨床検査技師による「生活習慣と検査結果について」

◆日程 11月20日(水)

会員募集

◎青梅市新体操クラブ

◆会場・日時

【河辺市民センター】《火曜日》午後4時15分〜《木曜日》午後5時〜《土曜日》午後1時30分

【長洲市民センター】《水曜日》午後3時30分〜《金曜日》午後5時〜

◆対象 3歳から

◆会費 月3千円

◇ 横山 ☎(24)6914



おくたま日原白箸づくり
おめでたい席で使われていた白箸を作ります。
日時 10/19(土)、11/16(土)
午後1時30分〜4時
会場 奥多摩町日原森林館(奥多摩町日原819)
費用 500円(入館料含む)
問合せ 奥多摩町日原森林館 ☎0428-83-3300



③医師による「がんについて(予定)」

- ◆日程 12月18日(水)
- ☆いずれも
- ◆時間 午後2時～3時
- ◆会場 総合病院南棟3階講堂
- ◆対象 一般



健康センター ☎(23)2191

☆90分の運動教室【要予約】

ロコモや関節痛予防のための教室です。

①おうち筋肉体操2

- ◆日程 10月16日(水)
- ◆会場 住友金属鉱山アリーナ青梅
- ※広報おうち9月15日号を「ご覧ください。」

②脂肪燃焼エクササイズ2

- ◆日程 11月21日(木)
- ◆会場 河辺市民センター体育館
- ◆対象 64歳以下の市民
- ☆いずれも
- ※広報おうち10月15日号に掲載予定

☆健診結果の活かし方講座【要予約】

健診結果の見方、活かし方や食事と運動についての講話です。

- ◆日時 10月25日(金) 午後1時30分～3時10分
- ◆会場 健康センター

- ◆対象 令和元年度に青梅市特定健康診査・後期高齢者医療健康診査を受診済み・受診予定の方

※広報おうち10月1日号を「ご覧ください。」

☆健康相談・栄養相談【予約不要】

- ◆日程 ①10月25日(金) ②11月28日(木) ③12月13日(金)
- ◆時間 ①③午後1時30分～3時15分 ②午前9時30分～11時15分
- ◆会場 ①③中央図書館 ②住友金属鉱山アリーナ青梅
- ◆対象 市民
- ◆担当 保健師・管理栄養士

☆健康相談【予約不要】

- ◆日程 ①10月11日(金) ②11月1日(金) ③11月8日(金)
- ◆時間 ①③午前9時30分～11時15分 ②午後1時30分～3時15分
- ◆会場 ①健康センター ②中央図書館 ③住友金属鉱山アリーナ青梅
- ◆対象 市民
- ◆担当 保健師

☆糖尿病予防講座【要予約】

- ◆日時 ①医学講座 11月7日(木) 午後1時30分～3時 ②栄養講座 11月13日(水) 午前10時～11時30分
- ◆会場 ①市役所2階会議室 ②健康センター
- ◆対象 市民
- ◆定員 ①70人 ②60人
- ※広報おうち10月15日号に掲載予定

☆脂質異常症予防講演会【要予約】

- ◆日時 10月22日(火) 午前10時～11時30分
- ◆会場 市役所2階会議室
- ◆対象 市民
- ◆定員 70人
- ※広報おうち9月15日号を「ご覧ください。」

★子育てについて★

健康センター ☎(23)2191

☆親子クッキング

調理実習を交えながら食の大切さを学びます。

- ◆対象 年長児～小学生と保護者
- ◆日時 11月16日(土) 午前10時～午後2時
- ◆会場 新町市民センター
- ◆費用 一人400円

☆プレママクラス

- ◆対象 12月中旬～4月上旬出産予定の妊婦
- ◆日程 11月21日(木)

②10月コース(3日間コース)

- ◆対象 12月上旬～3月上旬出産予定の妊婦
- ◆日程 10月21日、28日、11月11日各月曜日

③11月コース(3日間コース)

- ◆対象 1月上旬～4月上旬出産予定の妊婦
- ◆日程 11月25日、12月2日、9日各月曜日

- ☆いずれも
- ◆時間 午後1時15分～3時50分
- ◆会場 健康センター
- ◆費用 無料

☆プレママ・プレパパクラス

- ◆対象 妊婦と夫(詳細は広報おうち参照)
- ◆日時 11月16日、12月14日各土曜日 午前9時45分～正午
- ◆会場 健康センター
- ◆費用 無料

☆離乳食教室

離乳食について、始める時期や食材等、試食を交えて学びます。

①ゴックンクラス(初期)

- ◆対象 4～5か月のお子さんと保護者
- ◆日程 11月12日、12月10日各火曜日
- ◆費用 100円

②モグモグ・カミカミクラス(中・後期)

- ◆対象 6～9か月のお子さんと保護者
- ◆日程 11月6日(水)
- ◆費用 200円
- ☆いずれも
- ◆会場 健康センター
- ◆時間 午前10時～11時30分

☆キッズクラス(幼児食教室)

- ◆対象 2～5歳児のお子さんをお持ちの方
- ◆日時 12月5日(木) 午前10時～正午
- ◆会場 今井市民センター
- ◆費用 400円

☆むし歯予防教室

離乳食の食べさせ方や乳歯のむし歯予防、歯の磨き方について学びます。

- ◆対象 8か月～1歳未満のお子さんと保護者
- ◆日時 10月9日、11月13日、12月11日各水曜日 午前10時～11時45分
- ◆会場 健康センター

☆ビーパークラス

- ◆日時 10月26日(土) 午前10時～正午
- ◆会場 新町市民センター
- ◆対象 5～6歳児と保護者
- ◆費用 1組200円



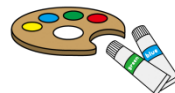
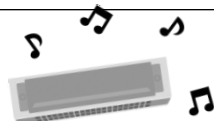
※いずれも
◇詳細は広報おうちを「ご覧の上、電話で申込み。」

学校情報



◎地域の子どもの活動を見に行きませんか。
詳細はお問合せください。

学校名	電話番号	日程	催し物
第一小学校	☎22-7261	11/2 (土)	道徳授業地区公開講座 10:15~正午
第二小学校	☎22-7264	11/2 (土)	音楽会 10:00~
第三小学校	☎31-7266	11/16 (土)	音楽会 9:00~正午 ※上履きをお持ちください。
第五小学校	☎76-0414	10/25 (金)	五小まつり 9:00~11:25 学級・学年ごとに様々なイベントを企画しています。
		11/16 (土)	展覧会 9:00~16:00 図画工作や家庭科作品を展示します。
第七小学校	☎74-5304	10/19 (土)	小中合同音楽会 13:00~15:00 七小と六中の児童・生徒による合唱と演奏を披露します。
		11/16日 (土)	学芸会 8:30~11:30 劇の発表会です。
成木小学校	☎74-5240	11/2 (土)	とちの実発表会 ・音楽発表会 (会場: 体育館) 10:45~12:10 ・展覧会 (会場: なかよしホール) 9:00~16:00
友田小学校	☎24-2117	11/9 (土)	第22回展覧会「ART CARNIVAL」 9:00~15:45 各学年ごとに制作した平面や立体作品を展示します。
藤橋小学校	☎31-2295	10/19 (土)	学校公開 8:45~12:10 ※上履きをお持ちください。
		11/9 (土)	音楽会 9:00~正午 ※上履きをお持ちください。
吹上小学校	☎22-7241	11/2 (土)	道徳授業地区公開講座
吹上中学校	☎24-1880	10/12 (土)	本物にふれる会 古典芸能 (落語) 13:30開演予定
		12/21 (土)	落ち葉掃き 8:45~12:30 参加者には豚汁を配布します! ・環境講演会 (会場: 体育館) 8:45~ ・学校と周辺の落ち葉掃き (会場: 校庭等) 9:30~
新町中学校	☎31-0411	10/5 (土)	授業公開および道徳授業地区公開講座 午前中
		12/14 (土)	授業公開および本物に学ぶ会 午前中
		1/11 (土)	授業公開 午前中



社会教育課では今後も様々な講座や講演会を実施します！
皆様のご参加をお待ちしております！！

問合せ：社会教育課生涯学習推進係

第2回家庭教育講演会 「子どもをやる気にさせる！家族の応援」

7月27日に明星大学教育学部教授の神山敬章先生を講師にお迎えし、家で自主的に勉強できる子になるために、家族はどうしたらいいのかなどのお話を伺いました。

長時間子どもだけに机に向かわせるのではなく、毎日10分でもいいので、親と一緒に勉強する習慣をつける方が良く、親は学校の先生と同じ評価をしてはならない、夜時間が取れない場合は朝、少し早く起きて一緒に勉強するなど、改めて子どもと向かい合う時大切な心構えについてお話を伺うことができました。

生涯学習だより第43号
令和元年10月1日発行

編集・発行
青梅市教育委員会
社会教育課生涯学習推進係

〒198-8701
青梅市東青梅1-11-1
☎ 0428-22-1111 (代表)
内線2381~2383
FAX 0428-22-9835

次回発行は1月です♪