

生涯学習だより



令和5年4月 第57号

編集・発行：青梅市教育委員会社会教育課
〒198-8701 青梅市東青梅1-11-1
電話 0428-22-1111 FAX 0428-22-9835



生涯学習フェスティバル

5/13～5/14

釜の淵新緑祭 2023



【1日目】5月13日(土)

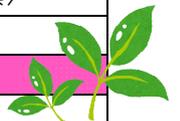
釜の淵公園広場	雨天時
10:00～11:00 青梅太鼓 (和太鼓演奏)	中止
11:00～12:00 青梅草笛クラブ (草笛演奏)	S&Dたまぐーセンター 会議室AB (4階)
13:00～14:00 マイレラウイイ (フラダンス)	S&Dたまぐーセンター 会議室AB (4階)
14:30～15:30 東京都立青梅総合高校和太鼓部 (都立青梅総合高等学校和太鼓部「回春」)	中止
旧宮崎家住宅	雨天時
13:00～14:00 紙芝居サークル「繭」(紙芝居)	14:00～15:00 S&Dたまぐーセンター 研修室B (3階)
S&Dたまぐーセンター 多目的ホール (1階)	
10:00～11:00 ベルサークル流音 (ベルサークル流音ミニコンサート)	
11:00～12:00 熙楽 (お箏演奏)	
12:00～13:00 中村一座 (腹話術だヨ! 全員集合 in 新緑祭)	
13:00～14:00 青梅市民合唱団 (市民合唱団コンサート)	
14:00～15:00 青梅マンドリンクラブ (ほのぼのコンサート)	
15:00～16:00 中琴実里とバームクーヘン (中之島流大正琴 中琴実里とバームクーヘンLive)	
S&Dたまぐーセンター 研修室A (3階)	
10:00～16:00 ばあばまま (手づくりおもちゃワークショップ)	
S&Dたまぐーセンター 研修室B (3階)	
11:00～12:00 ハーモニカの会ブループラム (ハーモニカコンサート)	
12:00～13:00 ベルバンドきらきら星 (ミュージックベルの演奏)	
13:00～14:00 Blue Wink (アコースティックライブ)	
S&Dたまぐーセンター 研修室C (3階)	
10:30～12:30 Yokota フレンド (くえいごで遊ぶカードゲーム～大人も子どもも楽しく遊ぼう!)	
S&Dたまぐーセンター 会議室 (4階)	
15:00～16:00 北極星 (ミュージックトリオ・ボリス～ハーモニカ・ギター・ピアノのひびきを)	

※ネットたまぐーセンターは4月1日より「S&Dたまぐーセンター」に名称が変更になります。



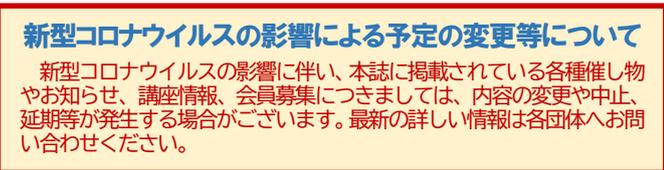
【2日目】5月14日(日)

釜の淵公園広場	雨天時
10:00～10:30 鼓夢青梅 (和太鼓の演奏)	中止
10:30～11:00 和太鼓蝶華～Joker～ (和太鼓パフォーマンス)	中止
11:00～11:40 プアエナ Ome (Pua'ena Ome フラダンスステージ)	中止
11:40～12:00 フラハウス (フラダンス)	中止
12:00～13:00 フラ ハラウ オ レイラニ 多摩 (ハワイアンフラ)	中止
13:00～14:00 フラパマカニ (フラダンス)	中止
14:00～15:00 青梅おわらの会 (越中おわら節)	中止
15:00～16:00 Anela Lei (Anela Lei Hula Dance Show)	中止
旧宮崎家住宅	雨天時
14:00～15:00 青梅中央図書館おはなしボランティア (旧宮崎家で聞く 日本と青梅の昔話)	S&Dたまぐーセンター 和室 (4階)
15:00～16:00 剣舞 (お芝居 竹取物語)	S&Dたまぐーセンター 会議室AB (4階)
S&Dたまぐーセンター 多目的ホール (1階)	
10:00～(前半) 青梅市青少年吹奏楽団 (新緑コンサート)	
(後半)～11:30 青梅児童合唱団 (青梅児童合唱団ミニコンサート)	
11:30～12:00 ブループラム (ストレッチ&タップダンス) (タップダンス)	
12:00～12:45 青梅ジュニアダンスクラブ・愛夢美会 (たのしい舞踊会)	
12:45～13:30 西多摩・子どもオペラ教室 (オペラ「ヘンゼルとグレーテル」ダイジェスト)	
13:30～14:15 ギターフレンズ (新緑ギターコンサート)	
14:15～15:00 オウメブルーグラスバンド (ブルーグラスミュージック)	
15:00～16:00 シンフォニエッタ青梅 (小さなオーケストラ新緑コンサート)	
S&Dたまぐーセンター 研修室A (3階)	
10:00～12:00 ズンバ (ZUMBA エクササイズ体験)	
12:00～14:00 青梅市民舞踊連盟 (盆踊り体験)	
14:00～16:00 ソシアルダンス team「ムーンリパー」 (マンボ&チャチャチャ簡単ステップ体験&デモンストレーション)	
S&Dたまぐーセンター 研修室B (3階)	
11:00～12:00 二胡の会 (二胡コンサート)	
13:00～14:00 青梅ギターサークル (クラシックギター合奏)	
14:00～15:00 青梅二胡連盟 (二胡の調べ)	
S&Dたまぐーセンター 研修室C (3階)	
12:00～14:00 青梅市書道連盟 (書道体験)	
S&Dたまぐーセンター 会議室 (4階)	
12:00～13:00 青梅ギターアンサンブル (ギターミニコンサート)	
14:00～15:00 アンサンブル・クルール (アンサンブル・クルール ミニコンサート)	



新型コロナウイルスの影響による予定の変更等について

新型コロナウイルスの影響に伴い、本誌に掲載されている各種催し物やお知らせ、講座情報、会員募集につきましては、内容の変更や中止、延期等が発生する場合がございます。最新の詳しい情報は各団体へお問い合わせください。



催し物

◎青梅市書道連盟

書道講座 『文字をデザインする』
隷書体・楷書体・行書体・草書体・かなの
書き方を考えてみよう

- ◆日程 ①4月14日、21日、28日
②5月12日、19日、26日
- ①②いずれも金曜日 午後1時～2時
30分

- ◆会場 薊書道会(仲町256の8青梅
図書館東、青梅医院となり 駐車場あり)
- ◆対象 一般
- ◆費用 無料 ①②どちらか選択
- ◆定員 6人
- ◆持ち物 書道用具(なければ手ぶら可)
- ◇栗原 ☎090(1812)4751

◎青梅市二胡連盟

釜の淵新緑祭2023
二胡演奏

- ◆日程 5月14日(日)
- ◆会場 S&Dたまごセンター
- ◆対象 市民
- ◆費用 無料
- ◇遠藤 ☎(24)7088

☆開催報告☆
二胡演奏会

- ◆日時 8月26日(金) 午後1時～2時
- ◆会場 今井長寿会
- ◆参加者数 30人



- ◆日時 1月18日(水) 午後1時30分～
2時30分
- ◆会場 五日市(老人)センター
- ◆参加者数 30人

◎プリモホールゆとりぎ

(羽村市生涯学習センター)

22ndアートinはむら展
主に多摩地域で活動している60人以上
の現代アート作家によるゆとりぎ全館を
使用した展覧会

- ◆日程 6月27日(火)～7月9日(日)
- ※7月3日(月) 休館
- ◆会場 プリモホールゆとりぎ館内各所
- ◆対象 どなたでも
- ◆費用 入場無料
- ◆会期中、わくわく鑑賞ツアーやワークシ
ョップを予定しています。詳しくは、羽村
市公式サイトをご覧ください。
- ◇プリモホールゆとりぎ
☎042(570)0707

◎青梅短歌会

☆開催報告☆

①青梅短歌大会

- 一年の成果の発表の場として短歌一首を
提出し互選により金・銀・銅・会長賞を決
めて表彰しました。
- ◆日時 10月15日(土) 午後1時～5時
- ◆会場 ネットたまごセンター4階
- ◆対象 青梅短歌会会員
- ◆参加会員数 16人

②青梅市芸術文化祭短歌展

- 会員の歌一人二首を短冊にして展示しま
した。(俳句と合同開催)
- ◆日時 11月4日(金)～9日(水)
- 午前10時～午後6時
- ◆会場 河辺西友ポットパルトホール
- ◆対象 青梅短歌会会員
- ◆参加会員数 18人

- ☆いずれも
- ◇西山 ☎(22)4280

★ スポーツ ★

◎青梅市軟式野球連盟

青梅市軟式野球春季大会

- ◆日程 4月2日(日)～6月25日(日)
- ◆会場 青梅市民球技場
- ◆対象 青梅市在住および在勤者で構成
されるチーム
- ◆費用 参加費25000円
- ◇豊田 ☎090(1706)6334

☆開催報告☆

青梅市軟式野球秋季大会

- 青梅市民球技場で参加28チームによる
トーナメント方式により実施しました。
- ◆日程 8月28日(日)～11月6日(日)



◎青梅市ソフトテニス連盟

①第12回 青梅ミックス大会

- 〈ダブルス個人戦大会〉U-80の部(合計
80歳未満)、U-130の部(合計130歳
未満、O-130の部(合計130歳以上)
- ◆日程 5月14日(日)、予備日5月21
日(日)
- 申込締切日4月17日(月)

②第12回 青梅ミックス大会

- ◆会場 市民球技場、青梅スタジアム
- ◆対象 市内在住者、市内在勤者、市内在
学者、連盟加盟クラブ員、ソフトテニス
愛好者
- ◆雨天時等での実施有無はお問い合わせ
ください。
- ◆費用 1ペア2000円(組合せ日)
- ◇渡邊 ☎090(2435)4852

②第51回 夏季ソフトテニス教室

これからソフトテニスを始めたい方、今
の技術のレベルアップを目指す方、ソフ
トテニスを楽しみたい方の教室です。

- ◆日時 6月4日(日)、11日(日)、15
日(木)、22日(木)、29日(木) 午後
7時～9時15分
- 申込締切日 5月15日(月)

- ◆会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第1
スポーツホール
- ◆対象 小学生、中学生、社会人各15人
- ◆費用 小学生 1600円、中学生以上
2200円(教室・当日、会場で徴収)
- ◇渡邊 ☎090(2435)4852

③第64回市民体育大会中学生の部

- 〈ダブルス個人戦大会〉
- 男子1年の部、男子2・3年の部
女子1年の部、女子2・3年の部
- ◆日程 1日目 7月9日(日)(女子の部)
2日目 7月16日(日)(男子の部)
- 予備日 8月11日(金・祝)
- 申込締切日 6月15日(木)

- ◆会場 市民球技場(A～E5面)
- ◆対象 市内在住、在学の中学生
- ◆雨天時等での実施有無はお問い合わせ
下さい。
- ◆費用 無料
- ◇高野 ☎080(2012)4173

☆①～③いずれも

※新型コロナウイルス対策の関係上、連絡先を登
録できる方

※コロナ感染状況で内容が変わります。

担当まで、お問い合わせください。

※大会終了後2週間以内に異変が起きた
場合は連絡が必要

☆開催報告

①第59回 青梅オーブン・会長杯ソフトテニス大会

10月23日(日)に市民球技場・青梅スタジアムで、市内在住・在勤・在クラブの方を対象に、ソフトテニス種目でのクラス分けした秋季の個人戦大会を行いました。男女各4部と多くの種目をもうけ、ソフトテニスの楽しさを満喫していただき、これからもテニスを楽しめるよう企画しています。今大会は、「新型コロナウイルス」の中で「コロナ対策・ガイドライン」を作成して取り組み運営しました。爽やかな秋晴れの下、熱戦が繰り広げられました。けが人もなく無事に終わりました。

◆参加者数 64ペア(128人)

②第45回

連盟クラブ戦ソフトテニス大会

11月27日(日)に、市民球技場・青梅スタジアム・友田レクリエーション広場で市内在住・在勤・在クラブの方を対象に、ソフトテニス・大人のチーム対抗、団体戦大会を行いました。市内で活動している男子3チーム、女子2チームの5チームでの団体対抗の大会。毎年前年の成績でクラス分けがされており日ごろのチームワークで戦う年一回の行事です。3会場に分かれての試合でしたが、それぞれ消毒、応援方法、コート内の人数制限等々ガイドラインに沿った運営を心掛け、けが人もなく無事に実施できました。団体戦でほぼ全員が出場する大会なので本部は手薄でしたが、競技部をはじめ手のあいた理事ほかの協力で乗り切りました。

◆参加者数 15チーム(150人)

◎コスモス(自彊術)

自彊術無料体験会

自彊術体操や療法をして健康増進を図る健康体操です。

◆日時 4月7日、14日、28日、5月12日(いずれも金曜日)午後7時30分～9時

◆会場 東青梅市民センター和室

◆対象 何歳からでもできます。

◆費用 無料・入会後月額1500円

◆服装・持ち物 体操のできる服装、バスタオル、フェイスタオル

◇藤谷(22)7196

◎河辺自彊術

自彊術無料体験会

自彊術体操や療法をして健康増進を図る健康体操です。

◆日時 4月11日、18日、25日、5月9日(いずれも火曜日)午前10時30分～正午

◆会場 新町市民センター和室

◆対象 何歳からでもできます。

◆費用 無料・入会後月額2000円

◆服装・持ち物 体操のできる服装、バスタオル、フェイスタオル

◇藤谷(22)7196

◎青梅市サイクリング協会

①第76回都民体育大会

自転車競技

400m速度競争、1000mタイムトライアル

◆日程 5月14日(日)

◆会場 立川競輪場

◆対象 市民

◇松永(09)054905990

☆開催報告☆

第63回市民体育大会

青梅市役所前をスタートし御岳駅にて入場券を購入し、青梅市役所前でゴールする競技。スピード競争ではなくサイクリングの最も基本的な走行時間を設定し、その時間になるべく近い時間で走行する競技です。予想時間と実走時間の差が一番少ない選手の順位をつけてあります。

◆日程 1月15日(日)

◆対象 市民

◎青梅市インディアカ協会

第66回青梅市インディアカ大会

男子の部・女子の部

◆日時 6月11日(日)午前8時45分～

◆会場 住友金属鉾山アリーナ青梅第1スポーツホール

◆対象 協会会員と近隣協会及び連盟会員

◇小澤(08)080(7225)2389

※コロナ感染予防対策をして開催

☆開催報告

第26回青梅フレンドシップ大会

コロナ禍の試合開催となりましたが、時間短縮や各コートで手指消毒の徹底を行うことで、感染報告もなく、無事に終えることができました。参加者は、1月の凜とした空気の中、汗をかき試合を楽しみました。

◆日程 1月22日(日)

◆参加者数 29チーム(140人)

◎青梅市バドミントン協会

①第51回

青梅市民バドミントン大会

男子ダブルス…一般1部・2部・3部、男子シングルの部(50歳以上)、女子ダブルス…一般1部・2部・3部・4部、女子トリプル①150歳の部②180歳の部(各最低年齢は①50歳以上②60歳以上)

◆日程 4月9日(日)

◆会場 住友金属鉾山アリーナ青梅

◆対象 青梅市在住・在勤・在学者および協会登録者

◆費用 あり

②第10回

青梅オーブンバドミントン大会

男子ダブルス及び女子ダブルス、トリプル(女子のみ)の個人戦で、男子…一般1部・2部・3部及び50歳以上・60歳以上の部、女子…一般1部・2部・3部及びトリプル(合計年齢①120歳以上②150歳以上③180歳以上の部(各最低年齢は①35歳以上②45歳以上③55歳以上)※年齢は大会当日年齢とする。

◆日程 6月18日(日)

◆会場 住友金属鉾山アリーナ青梅

◆対象 高校生以上で、主審・線審が出来る方

◆費用 あり

☆いずれも

◇坂田(23)7815



◎青梅市弓道連盟

夏季初心者教室
弓を引いてみませんか



- ◆日時 未定
 - ◆会場 永山公園弓道場
 - ◆対象 16歳以上
 - ◆費用 参加費3,500円(18歳以下は2,000円)、状況により中止の場合あり
 - ◇渡辺 ☎070(6483)9456
- 広報おうめ5月15日号に掲載予定です。

★学校★

◎青梅市立今井小学校

道徳授業地区公開公開講座

道徳教育の在り方や連携について、相互理解を深めるための講座です。

- ◆日程 4月22日(土)
- ◆会場 青梅市立今井小学校体育館
- ◆対象 保護者及び地域の方々
- ◆費用 無料
- ◇青梅市立今井小学校 ☎(31)2225

◎青梅市立藤橋小学校

セーフティー教室

危険を予測し、安全に生活する判断力を子供たちに育てます。地域・家庭で連携して子供たちを守っていきましょう。

- ◆日時 6月10日(土) 午前9時35分～午後0時15分(都合により変更の場合あり)
- ◆会場 青梅市立藤橋小学校体育館
- ◆対象 保護者及び地域の方々
- ◆費用 無料
- ◇青梅市立藤橋小学校 ☎(31)2295

※地域の方による写真・動画撮影やSNS、HP等への公開はご遠慮ください。

◎青梅市立第一小学校

学校公開・セーフティー教室

児童の学習の様子や自分の生命を守るための方法を学ぶ様子を公開します。

- ◆日時 6月10日(土) 午前8時30分～11時30分
 - ◆会場 青梅市立第一小学校
 - ◆対象 保護者及び地域の方々
 - ◇青梅市立第一小学校 ☎(22)7261
- ※コロナの感染状況によって変更あり

★その他★

◎多摩リハビリテーション学院
専門学校

☆開催報告☆

介護福祉士実務者研修・介護職員初任者研修

介護福祉士を目指すにあたり合格者を多数輩出している実務者研修や介護資格の登竜門的な研修である初任者研修を開催しています。毎年開催しており大変好評をいただいております。

◇鈴木 ☎(21)2001

保育園・幼稚園からのお知らせ

◎長瀬保育園

子育てひろば とことん

①ママエクササイズ

講師フレミング容子氏による産後ママのためのエクササイズ。もちろんパパと一緒にの参加も大歓迎です!

- ◆日程 4月3日、5月1日、6月5日、7月3日 いずれも月曜日

②ピラティス

スポーツトレーナー池田美帆氏によるピラティス。スタッフ見守りの中、子どもを遊ばせながら行えます。

- ◆日程 4月10日、5月8日、6月12日、7月10日 いずれも月曜日

③英語でラララ

講師ブジェークリス氏による英語遊び。歌や絵本、カードを使って英語に触れ遊べます。

- ◆日程 4月12日、5月17日、6月14日 いずれも水曜日

☆①～③いずれも

- ◆会場 下長瀬自治会館2階大広間
- ◆対象 未就学児とその保護者
- ◆費用 無料、直接会場へ
- ◇長瀬保育園 ☎(22)8102

☆開催報告☆

お花を生けよう

12月26日(月)にお正月飾り用のお花を生けるイベントを開催しました。竹の器は講師の久保ミエ子氏が子どもたちの健やかな成長を願いながら一つ一つ丁寧に作ってくださったものです。その器にマスキングテープで飾り付けをし、趣くままに自由にお花を生けていきました。



市役所からのお知らせ

◎青梅市立美術館

①館蔵企画展「大屏風展」

美術館の所蔵作品を展示します。屏風は日本美術を代表する表現形式ですが、現在ではあまり描かれることがありません。本展では、所蔵する屏風を展示し、屏風の造形表現の面白さと豊かさを探る展覧会です。

- ◆日時 4月15日(土)～6月4日(日) 午前9時～午後5時(入館は4時30分まで) ※月曜休館
- ◆観覧料 大人200円、小・中学生50円

②学芸員によるギャラリーガイド
館蔵企画展「大屏風展」を学芸員の解説とともに鑑賞します。

- ◆日時 4月29日(土・祝)、5月21日(日) 午後2時～約30分間(午後1時30分から受付)
- ◆参加費 無料(ただし、要観覧券)
- ◆定員 各回10人(先着順)
- ◆担当 美術館学芸員

☆いずれも

- ◆会場 青梅市立美術館
- ◆対象 どなたでも
- ◇青梅市立美術館 ☎(24)1195

☆開催報告☆

①館蔵企画展

「没後30年 藤本能道展」

- ◆会期 11月19日(土)～1月15日(日)
- ◆来館者数 848人

②ゲストスピーカーによる講演会とギャラリートーク

講演会「藤本能道の創作の軌跡」

◆日時 12月10日(土) 午後2時～4時
◆参加者数 20人

③「藤本能道展」

学芸員によるギャラリートーク

◆日時 12月24日(土)
◆参加者数 10人

◆日時 1月8日(日)

◆参加者数 11人

◎青梅市郷土博物館

企画展「青梅の自然災害と疫病」

近世以降の地震や噴火などの自然災害をはじめ、疱瘡などの疫病について、当時の人々が残した日記や関連資料などを展示し、青梅の先人たちが自然災害や疫病とどう向き合ってきたのかを紹介します。

◆日時 4月22日(土)～7月30日(日)
午前9時～午後5時

◆会場 青梅市郷土博物館企画展示室

◆対象 どなたでも

◆観覧料 無料

◇青梅市郷土博物館 ☎(23)6859

☆開催報告☆

企画展「齋藤眞指の生涯」

勝沼神社の神官や皇国地誌の編纂を手掛けた齋藤眞指生誕200年を記念し、宗教学や国学者としての人物像などを紹介しました。

◆会期 10月15日(土)～
1月9日(月・祝)

◆入館者数 2748人

◎青梅市吉川英治記念館
春季展示

「昭和10年代の英治作品と暮らし」

昭和10年代から終戦までの間にかけて執筆した宮本武蔵などに関する自筆原稿や挿絵を展示し、作品や当時の暮らしについて紹介します。

◆日時 4月8日(土)～6月25日(日)
午前10時～午後5時(入館は4時30分まで)

◆会場 青梅市吉川英治記念館

◆対象 どなたでも

◆観覧料 大人500円、小・中学生200円(青梅市内の小・中学生は土・日・祝日無料)、年間パスポートあり。

青梅市立美術館との共通観覧券あり

◇青梅市吉川英治記念館
☎(74)9477

☆開催報告☆

秋季展示

「『三国志』の世界」

吉川英治が著した『三国志』に関する原稿、挿絵や初版本の内容等を紹介するとともに、人形劇『三国志』で使われた川本喜八郎作の人形や切り絵およびマンガ等の作品を紹介しました。

◆会期 10月1日(土)～12月18日(日)
◆入館者数 2323人



◎健康課(母子保健係)
①ゴックンクラス

(離乳食教室…初期)

離乳食の始め方とその作り方(試食なし)、お口の手入れについてお話します。

◆日時 4月12日(水)、5月23日(火)、6月15日(木)、7月12日(水)

各日とも午前10時～11時10分

◆対象 4か月～5か月のお子さんとその保護者

②モグモグ・カミカミクラス
(離乳食教室…中・後期)

離乳食の進め方と7か月以降の離乳食の作り方についてご説明します(試食なし)。

◆日時 4月13日(木)、6月21日(水)
午前10時～10時50分

◆対象 6か月～9か月のお子さんとその保護者

③プレママ・パパクラス

安心して出産・子育ての準備ができるよう講義・実習を通して学びます。

◆日時 4月22日(土)、5月24日(水)、6月10日(土)

各日とも9時45分～正午

◆対象 妊婦と夫(詳細は広報をご確認ください)。

④プレママクラス

安心して出産・子育ての準備ができるよう講義・実習を通して学びます。

★5月コース

◆日時 5月8日、5月15日、5月22日
(いずれも月曜日、3日間コース)

各日とも午後1時15分～3時50分

◆対象 7月上旬～9月下旬出産予定者

★6月コース

◆日時 6月26日、7月3日、7月10日
(いずれも月曜日、3日間コース)、各日とも午後1時15分～3時50分

◆対象 7月上旬～10月下旬出産予定者

⑤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。

◆日時 5月29日(月)、7月20日(木)
各日とも午前10時～11時15分

◆対象 8か月～1歳未満のお子さんとその保護者

⑥親子食育講座

親子で、食について考える講座です。今回のテーマは「だし」です。

◆日時 6月17日(土) 午前10時～11時30分

◆対象 年長児から小学生とその保護者

⑦幼児食教室

幼児期の栄養・食事について管理栄養士が説明します。

◆日時 6月27日(火) 午前10時～10時50分

◆対象 2歳児から5歳児のお子さんをお持ちの方

⑧ビーバークラス

(5歳児むし歯予防教室)

よく噛むことの大切さ・歯の磨き方・永久歯について、クイズや紙芝居等を使って楽しく学びます。

◆日時 7月8日(土) 午前10時～11時15分

◆対象 5歳児・6歳児(就学時前)とその保護者

⑨妊婦食教室

妊娠中の栄養について管理栄養士がお話しします。

- ◆日時 7月12日(水)午後1時30分～2時15分
- ◆対象 安定期の妊婦



- ☆①～⑨いずれも
- ◆会場 健康センター
- ◆費用 無料
- ◇詳細は市の広報またはホームページを
ご参照の上、電話でお申し込みください。
- ◇子ども家庭センター母子保健係

☎(22) 1111

◎健康課(健康推進係)

①Eトレ(エンジヨイトレーニング)

有酸素運動、筋トレ、ストレッチなど

- ◆日時 ①4月6日(木)・25日(火)
②5月10日(水)・25日(木)
③6月14日(水)・29日(木)
④7月4日(火)・19日(水)
- 各日とも午前9時40分～11時40分
- ◆会場 ①今井市民センター
②河辺市民センター
③長淵市民センター
④住友金属鉱山アリーナ青梅

②ヘルスアップ教室

健康体操や筋トレ、健康講座など

- ◆日時 4月12日(水)・19日(水)、5月24日(水)・31日(水)、6月22日(木)・28日(水)、7月5日(水)・12日(水)
- 各日とも午前9時30分～11時30分

◆会場 健康センター

- ◆対象 64歳以下(4月12日時点)の市民
- ◆担当 健康運動指導士、保健師など
- ◆定員 12人(要予約)

③健康相談・栄養相談

生活習慣病予防に関する個別の健康相談(保健師)、栄養相談(栄養士)

- ◆日時 4月13日(木)、5月26日(金)、6月9日(金)、7月13日(木)
- いずれも午後2時～3時45分
- ◆会場 中央図書館
- ◆対象 市民
- ◆栄養相談は定員4人(要予約)
- 健康相談は直接会場へ(予約不要)

④普通救命講習会

心臓マッサージ等の救命措置とAEDの安全な操作法

- ◆日時 5月23日(火)午後1時30分～4時30分
- ◆会場 健康センター
- ◆対象 市内在住、市内在勤
- ◆定員 15人(要予約)
- 広報おうめ5月1日号に掲載予定です。

⑤おうめ健康まつり

健康相談・健康に関する講演会ほか

- ◆日時 6月4日(日)午前10時～3、4時間
- ◆会場 青梅市役所2階
- ◆対象 どなたでも
- 広報おうめ5月15号に掲載予定です。

⑥骨密度検診

健康増進法に基づくDXA法(X線)による骨密度測定および生活習慣改善の啓発パネル展示

- ◆日時 6、7月、8月のうち5日間
- ◆会場 健康センター
- ◆対象 令和5年4月1日までに18歳以上になる女性市民
- ◆定員 2000人(要予約)
- 広報おうめ5月1日号に掲載予定です。
- ☆①～⑥いずれも
- ◇健康センター☎(23) 2191

会員募集・講座情報

◎スキるん

- スキルをるるんで学び、自分がよくなることで皆がよくなる相互応援の場所。
- オンラインコミュニケーション「スキるん」。
- ◆対象 女性限定人生をよくしたい人、仕事をよりよくして収入UPしたい人、頑張っている人の応援をしたい人。
- ◆費用 月額500円(会員制)
- ◇桐原☎080(5185)4538

◎青梅水彩同好会

水彩画の同好会です。会員どうし仲良く協力し、描くことを楽しんでいきます。

- ◆日時 毎月第1・2・3週の
- 水曜日 午後1時～3時または4時
- 木曜日 午後7時～9時30分
- ◆会場 S&Dたまごセンター
- ◆対象 成人(経験、技量問わず)
- ◆費用 月額2000円(年2回、半年分ずつ徴収)
- ◇宮崎☎080(1008)5610

◎青梅商工会議所

パソコン教室

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。

- ◆日時 月～土曜日 午前10時～午後4時50分 火・水・金曜日は午後6時30分～8時20分も実施 日程自由
- ◆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
- ◆費用 月4回コース7000円、入会金・教材費無料
- ◇パソコン教室☎(84)0732

◎プアエナOME

女性向けフラダンス&ストレッチ

- ◆日時 ①1月3回火曜日 午前10時～10時40分
②2月3回金曜日 午後7時～7時40分
- ◆費用 ①月額4000円 ②月額4500円
- ◆会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第一会議室ほか
- ◆対象 20～60代程度の女性※子連れ歓迎
- ◇秋元☎090(6491)5262
- ※他クラスもあり詳細は
https://puaenome.jindo.free.com

◎子どもフラダンスStudio

子ども向けフラダンス&リトミック

- ◆日時 月3回木曜日
- ◆会場 新町市民センター体育館ほか
- ◆対象 3歳～小学3年生程度
- ◆費用 月額4000円
- ◇秋元☎090(6491)5262
- ※詳細は
https://puaenome.jindo.free.com

◎青梅シユニアダンスクラブ

◆日時 毎週金曜日(幼児・午後4時、小学校低学年・午後5時、小学校高学年・午後6時)

◆会場 S&Dたまぐーセンター
◆対象 3歳以上の幼児・小学生
◆服装・持ち物 動きやすい服装・飲み物
※無料体験あり
◇斉藤 ☎(76)0966

◎青梅市新体操クラブ

◆日時 ①火曜日午後4時20分、②水曜日午後4時、③木曜日午後5時、④金曜日午後5時、⑤土曜日午後1時30分

◆会場 ①③⑤河辺市民センター、②④長洲市民センター
◆対象 3歳～
◆費用 月額4000円
◇横山 ☎(24)6914



◎青梅市軟式野球連盟

青梅市軟式野球大会出場チーム募集(随時)

◆会場 青梅市民球技場
◆対象 一般の部・青梅市在住および在勤者で構成されるチーム
壮年の部・青梅市在住および在勤者で40歳以上の方で構成されるチーム
◆参加費 春季大会25000円
秋季大会20000円

◇豊田 ☎090(1706)6334

◎ストロベリー(自彊術)

自彊術体操や療法をして健康増進を図る健康体操です。

◆日時 第1、2、4週の月曜日 午前9時30分～11時
◆会場 東青梅市民センター和室
◆対象 何歳からでもできます。
◆費用 月額1500円
◆服装・持ち物 体操のできる服装、バスタオル、フェイスタオル
◇藤 ☎(22)7196

◎愛夢美会(新舞踊あゆみ会)

◆日時 月曜日(第3を除く)午後1時30分～2時40分
◆会場 S&Dたまぐーセンター
◆対象 一般・どなたでも
◆費用 入会20000円
◇榊原 ☎(76)0966 ※体験あり

◎日本スポーツウエルネス吹矢協会
青梅フラスローレ支部

スポーツウエルネス吹矢は健康を目的としたスポーツです。いつでも練習を見学できます。体験は事前に予約が必要です。

◆日時 木曜日 午前9時～正午
◆会場 住友金属鉦山アリーナ青梅 第2スポーツホール
◆対象 60～80代が活動中です。
◆費用 月額7500円
年会費30000円(協会費)
◇榎本 ☎080(1453)1753



開催しました!

第3回 家庭教育講演会

悩んでいませんか?いまどきの思春期の子ども
～親と子のすれちがいをなくそう～

1月29日(日)10時から、講師に臨床心理士・公認心理師^{たかぎのりこ}の高木紀子先生を迎え、思春期とはどういうものか、子どもたちの背景にあるものや、親の接し方、困ったときはどうすればよいかなど、思春期の子どもとの関わり方のヒントとなるようなお話を伺いました。

思春期の子どもたちは「怒り」を抱えており、ちょっとしたことに腹を立てたり無性にイライラしたりします。その怒りは自分や周りに対する理想と現実のギャップや理解してもらえないといった「困っている」気持ちから来ていて、対処を誤ると反社会的行動にでたりスマホ依存が起きたり等问题が起きてくるということです。

次に、そういった思春期の子どもたちとどう接するべきかのお話があり、「保護者は子どもに片想いしている」という気持ちで、ちょっと「うざい」「鬱陶しい」くらいなスタンスで接するのが良いそうです。また子どもは日々のやり取りの中で自分の価値を確認しているので、保護者は「気にかけている」、「大切にしている」ということを伝え、性質で叱らない、親は子どもの鏡であると意識して行動する、そしてまずは子どもの話を聞き共感と少しの助言をする、ということが大切だということでした。

後半は、子どもにスマホを持たせることになった、自傷行為があった、学校に行きたがらない、などこんな時はどうすればよいのか、をテーマに具体的な例をいくつかあげ、それに対する保護者の対応の仕方を伺いました。

参加者からは、「具体例がありわかりやすい」「参考になった」「今日のお話を実践したい」等大変好評でした。



共催：NPO法人青梅子ども未来

世界を覗いて体験してみよう!
「国際理解講座」

「がいこくじんのための にほんごクラス」
～Japanese class for foreigners～

日程	5月～令和6年3月の土曜日 (原則第2、第4土曜日)
会場	市役所2階会議室・青梅市福祉センターほか
対象	市内在住、在学の児童・生徒で各定員を超えた場合は希望理由を考慮し抽選
内容	外国人講師による英会話のほか、海外で活躍する方や日本文化の専門家による文化講座(小学4年生を除く)を行います。また、外国の料理教室や日本文化教室など体験型の教室も実施を予定しています!
費用	年額2,000円(参加費)
申込み	市内各小・中・高校、社会教育課で配布する申込用紙に記入し、4月20日(木)までに市内各小・中学校の専用申込みBOX、社会教育課、国際理解講座事務局のいずれかへ申込み。

いつ?	5がつ17にちから11がつ15にちすいようびまで10:00amから2じかん 7がつ、8がつはやすみです。
どこで?	ひがしおうめセンタービル3かい(JRひがしおうめえき、みなみぐち)
うけられるひとは?	しないにすんでいる または しないではたらいっているひとで、まいしゅうこられるひと(まえにうけていたひと、もうしこみがひつようです)
ていしん	30にん(めんせつでクラスをわけます)
いくら?	むりょう(テキストのおかねはかかります)
こどもをつれていけますか?	じむきよくにそうだんしてください。
もうしこみのしかたは?	5がつ17にち までのすいようびにちよくせつ「こくさいりかいこうざじむきよく」(ひがしおうめセンタービル3かい)へ
めんせつび	5がつ17にち 9:00amから

※くわしくはおうめしのホームページをみてください。がいこくこのあんないがのっています。

※身近に日本語を習いたいという外国の方がいましたら、ぜひこの講座のことをお知らせください。

受講生募集!

問合せ: 社会教育課 (22-1111 内線 2381~2383) または国際理解講座事務局 (水曜日午前9時から午後4時30分まで、25-1015)

令和5年成人の日青梅市二十歳を祝う会

1月9日(月・祝)に住友金属鉦山アリーナ青梅で「令和5年成人の日青梅市二十歳を祝う会」が開催されました。

成人年齢が18歳に引き下げられましたが、青梅市ではこれまでどおり二十歳での開催とし、対象者1,280人中993人が参加しました。

式典では新成人のお二人が司会を行い、青梅市長、青梅市議会議長から新成人に対し、お祝いと励ましの言葉が贈られました。新成人の代表者からは「誓いの言葉」として今後の抱負と感謝の言葉が述べられました。

中学校の先生方からのビデオレター上映の後、小学生の時に作成したタイムカプセル作品を受け取りました。



「生涯学習だより」7月号原稿募集!

団体・サークルの情報をお寄せください。



【掲載条件】

団体やサークルが主催または共催し市民が参加できる講座や教室、スポーツ大会、講演会、展覧会、各種イベントで、

(1)7月～10月中旬までに実施を予定している事業・会員募集。

(2)2月～5月までに終了した事業の報告。写真も掲載できます。

※紙面の都合等により掲載できない場合があります。

【掲載内容】

(1)①催し物のタイトル ②内容 ③開催日時 ④会場 ⑤対象者 ⑥問い合わせ先など

(2)日時、参加人数、感想、ほか実施した事業のPRとなる内容。

【提出先】

・裏面の原稿用紙に必要事項を記入して社会教育課生涯学習推進係(市役所3階)へ

・直接またはファックス(22-9835)で提出してください。ホームページより原稿をDLし、メールで提出することも可能です(メールアドレス div7510@city.ome.lg.jp)。

※詳細は広報おうめ5月1日号をご覧ください。

生涯学習だより第57号 令和5年4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 E-mail:div7510@city.ome.lg.jp



次回発行は

7月
です。