

# 生涯学習だより



令和5年10月 第59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



開催しました！

令和5年度 多摩・島しょ広域連携活動助成事業 子ども体験塾

8月1日～6日

## みんなの知らないダンス&ミュージカルの世界 ～Seeing Is Believing.～

8月1日（火）から8月6日（日）まで、羽村市、瑞穂町と連携し「子ども体験塾みんなの知らないダンス&ミュージカルの世界～Seeing Is Believing.～」を開催しました。

8月1日～3日は青梅市・羽村市・瑞穂町の会場で【タップダンスを見て、つくって、たいけんしよう！】が開催されました。ペットボトルのふたを靴の裏にはりつけ、自分だけのタップシューズを作って音楽に合わせて音を鳴らし、タップダンスを楽しみました。8月4日の【だからだあそび】では、光や音楽の変化を感じながら体を使って表現する楽しさを体験しました。8月5日は【ミュージカル映画上映「美女と野獣」】、8月6日は【参加型シアターラーニング】が開催されました。参加型シアターラーニングでは「音楽座ミュージカル」の俳優たちと一緒に星の王子さまのミュージカルのワンシーンをみんなで作り上げ、夏休みの貴重な体験となりました。



主催：青梅市・羽村市・瑞穂町子ども体験塾実行委員会

開催しました！

第1回家庭教育講演会  
共催：NPO法人青梅こども未来

悩んでいませんか？

## 学校でのお困りごと

～子どもや先生との上手な関わり方～

7月9日（日）、市役所会議室で講師に阿部教育研究所代表で学習のメンタルコーチ、心理カウンセラーの阿部順子先生をお招きし、学校でのトラブル解決法や親同士の付き合い方、先生との信頼関係の築き方についての講演会を開催しました。今回は自宅からでも参加できるよう講演の様子をオンライン（Zoom）でも配信しました。阿部先生からは子どもとの会話やスキップの大切さ、ちょっとした気遣いで先生や親同士の付き合い方がうまくいく、など具体的なエピソードを交えたお話があり、後半には佐藤ひとみ先生から夏休みの自由研究や読書感想文のヒントを伺いました。参加者からは「具体的に参考になった」「わかりやすかった」と、大変好評でした。



共催：公益財団法人青梅佐藤財団

開催しました！

飛び出せ！

## 夏のサイエンスキッズ



8月16日、17日にS&Dたまごセンターで東京大学サイエンスコミュニケーションサークルCASTの皆さんを講師にお招きし、科学実験教室を開催しました。

【化学】では『化学反応』をクエン酸、重曹などの身近な素材を用いて実験し、酸性アルカリ性の違いによる色の変化を楽しみました。

【物理】では『音』の正体を探るため、音の波を対象とした様々な実験を行いました。

【生物】では、ヨーグルトの蓋に蓮の葉が水をはじく構造を応用していることなどを確認し、生き物の体のつくりが身近なものに利用されていることを実験しました。



問合せ：社会教育課生涯学習推進係

## 催し物

## ★ 文化 ★

## ◎青梅二胡連盟

①青梅市芸術文化祭  
オープニングショー

本番を控え当会の紹介をします。

◆日程 10月14日(土)

## ◎二胡演奏会(青梅市芸術文化祭)

20団体の一つとして参加

◆日時 11月12日(日)午後1時～3時

☆いづれも

◆会場 S&amp;Dたまぐーセンター多目的ホール

◆対象 一般市民

◆遠藤 ☎(24)7088

## ◎JOJUSUS

## ①ロックフェスティバル

(青梅市芸術文化祭)

昭和の日本、海外の懐メロのバンド演奏と歌。(スクリーンに歌詞を投影)

◆日時 11月5日(日)午後1時～4時

## ◎Xmas concert

70年代の和声ポップスのバンド演奏と歌。

(スクリーンに歌詞を投影)

◆日時 12月23日(土)午後5時～8時

☆いづれも

◆会場 S&amp;Dたまぐーセンター多目的ホール

◆対象 市民一般

◆費用 無料

◆本田 ☎080(5465)4275

## ◎青梅短歌会

## ①青梅短歌大会

(青梅市芸術文化祭)

一年の成果の発表の場として互選により賞を決めます。

◆日時 10月21日(土)

午前9時～午後5時

## ◎短歌展(青梅市芸術文化祭)

会員の短歌を短冊に書き展示することで短歌に興味をもってもらいます。

◆日時 11月2日(木)～5日(日)

午前10時～午後6時

☆いづれも

◆会場 S&amp;Dたまぐーセンター4階

◆対象 市民一般

◆費用 無料

◆西山 ☎(22)4280

## ◎BLUE BEE

## ①ロックミュージック

(青梅市芸術文化祭)

BLUE BEEのメンバー紹介を中心に洋楽・J-POPのバンド演奏

◆日時 10月22日(日)午後2時～4時

◆費用 無料

## ◎クリスマスライブ

クリスマススの曲を盛り込んだ洋楽・J-POPのバンド演奏

◆日時 12月24日(日)午後4時～6時

◆費用 1500円

☆いづれも

◆会場 S&amp;Dたまぐーセンター

◆対象 一般

◆辻 ☎090(9820)9219

## ◎日本盆栽協会青梅支部

## 盆栽展(青梅市芸術文化祭)

席飾りによる盆栽の展示

◆日時 11月3日(金)～5日(日)

午前10時～午後5時

◆会場 S&amp;Dたまぐーセンター

◆対象 一般市民

◆本橋 ☎(31)2180

## ◎青梅美術協会

## 第73回秋季展(青梅市芸術文化祭)

油彩・水彩・アクリル等による平面作品の展示。力作揃いなのでぜひお越しください！

◆日時 11月3日(金)～8日(水)

午前10時～午後6時 最終日は午後5時まで

◆会場 西友河辺店ポツパルトホール

◆対象 どなたでも

◆費用 無料

◆牧野 ☎080(3732)9690

## ◎青梅奇術連盟

## マジックフェスティバル

(青梅市芸術文化祭)

連盟会員によるテーブルマジックとステージマジックショーです。

◆日時 11月18日(土)午後1時～4時

◆会場 S&amp;Dたまぐーセンター

◆対象 一般

◆費用 無料

◆築地 ☎090(8510)5697

## ★ スポーツ ★

## ◎青梅市新体操クラブ

第39回

青梅市新体操クラブ演技発表会

日頃の練習の成果を披露する、毎年恒例の演技発表会です。

◆日程 12月10日(日)

◆会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第1スポーツホール

※詳しくはホームページをご覧ください。  
pure-one-rg.jindofree.com

◆横山 ☎(24)6914

## ◎青梅市ソフトテニス連盟

第46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ペアで1チーム)

(男子3ペア+女子2ペア)

◆日程 11月26日(日)予備日12月10

日(日)申込締切日11月14日(火)

◆会場 市民球技場 青梅スタジアム、友

田レクリエーション広場

◆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、上記、ソ

フトテニス愛好者

◆参加費 1チーム2000円

(組合せ日に徴収)

※雨天時等での実施有無はお問い合わせください。

◆渡邊 ☎090(2435)4852



★ 学 校 ★

◎青梅市立藤橋小学校

①体育学習発表会

子どもたちが日頃の学習成果を発表します。励ましの声援をお願いします。

◆日時 10月14日(土)午前8時45分～午後0時5分

◆会場 青梅市立藤橋小学校校庭  
※天候や都合により、日程が変更となる場合があります。

②音楽会

子どもたちが音楽の学習成果を発表します。励ましをお願いします。

◆日時 11月18日(土)午前9時～10時45分

◆会場 青梅市立藤橋小学校体育館

☆いずれも

◆対象 市民の皆様

◆費用 無料

◇青梅市立藤橋小学校 ☎(31)2295



◎青梅市立第一小学校

①創立150周年記念式典

本校創立から150年を迎えたことを祝う会。児童による合唱や呼びかけ。※祝賀会は行いません。

◆日時 10月21日(土)午前10時～11時30分

◆会場 青梅市立第一小学校体育館

◆対象 自治体の方々や卒業生

②学校公開・道徳授業地区公開講座(3校時)  
児童の学習の様子や、教科となった道徳の学習の様子を公開します。

◆日時 10月28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 保護者および地域の皆様

☆いずれも

◇青梅市立第一小学校 ☎(22)7261

◎青梅市立第四小学校

展覧会

テーマ「わっくわく展覧会」

◆日時 11月18日(土)午前9時～午後4時30分

◆会場 青梅市立第四小学校体育館

◆対象 児童、保護者、地域の皆様

◆費用 無料

◇青梅市立第四小学校 ☎(22)7268

保育園・幼稚園からのお知らせ

◎長淵保育園

★子育てひろば とことん

①レッツエクササイズ  
オールネイションズアートコミュニティのフレミング容子氏によるエクササイズです。全身運動で心も身体もリフレッシュできます。

◆日時 10月2日、10月23日、11月6日、12月4日、令和6年1月15日(いずれも月曜日) 午前11時～11時30分

◆会場 下長淵自治会館2階大広間

②英語でラ・ラ・ラ

外国人講師ブジエー・クリス氏による英語遊びです。歌や絵本で楽しく遊びます。

◆日時 10月11日、11月8日、12月13日、令和6年1月17日(いずれも水曜日) 午前11時～11時30分

◆会場 下長淵自治会館2階大広間

③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です。体幹や柔軟、骨盤調整等産後ママの体を整えていきます。

◆日時 10月16日、11月13日、12月11日(いずれも月曜日) 午前11時～11時30分

◆会場 下長淵自治会館2階大広間

☆開催報告

ベビーマッサージ

対象は3～10か月のお子さんですが、遊びに来てくれたお友達全員で参加しました。ベビーマッサージの前に薄布を使ってわらべうた遊びも楽しみました。

◆日程 6月21日(水)

◆講師 西村美紀氏(ベビーマッサージ、RTA認定講師)

◆参加者 親子10組11人

★子育てひろば ほのぼの

④洋服・絵本等の交換会

不要となった子どもの洋服や絵本を持ち寄って交換します。交換する物が無い方もお気軽にご参加ください。

◆日程 ①10月20日(金)、②11月24日(金)、③12月26日(火) ④令和6年1月12日(金)

◆会場 ①②下長淵自治会館2階大広間 ③④長淵保育園

⑤身長・体重測定

看護師が身長・体重を測定します。気になることやママの不調も相談できます。

◆日程 10月27日、12月15日、令和6年1月19日(いずれも金曜日)

◆会場 長淵保育園

⑥運動遊び

0・1・2歳を中心とした体育講師による運動遊びをします。

◆日程 毎月第1・3火曜日(祝日除く)

◆会場 長淵保育園

☆①～⑥いずれも

◆対象 未就学児とその保護者、祖父母、妊娠中の方

◆費用 無料、直接会場へ

◇長淵保育園 ☎(22)8102

◎子育てひろば『かすみ』

①すくすく音感リズム参加者募集中!

1歳児～各年齢ごとに15分～40分間リズムに乗って身体を動かしたり音を出して過ごします。

◆日時 10月3日(火)、11月15日(水)、12月13日(水) 午前9時45分～

◆会場 かすみ保育園3・4歳児保育室

◆対象 1歳児～3歳児



②えいごで遊ぼう！

ネイティブな先生と楽しく英語会話で過ごす時間です！

- ◆日時 10月13日(金)、23日(月)、11月7日(火)、27日(月)、12月8日(金)、26日(火) 午前9時30分

- ◆会場 かすみ保育園各保育室
- ◆対象 2歳児・3歳児

③親子でチャレンジ！「保育体験」

- ◆日時 10月17日(火)、11月17日(金)、12月22日(金)、令和6年1月16日(火) 午前9時～正午

- ◆会場 同じ年齢の保育室
- ◆対象 0歳児～5歳児

④誕生会(お楽しみ会) ご招待！

誕生会を毎月行っています。歌を歌ったり、劇やマジック等、毎月楽しいことがいっぱいです。

- ◆日時 10月17日(火)、11月17日(金)、令和6年1月16日(火) 午前10時

- ◆会場 かすみ保育園3・4歳児保育室
- ◆対象 0歳児～未就学児の親子

⑤わくわくスポーツ参加者募集！

2歳児・3歳児対象、30分程度、鉄棒・平均台・マット等、楽しく身体を動かしてみましよう。

- ◆日時 10月27日(金)、11月24日(金)、12月11日(月) 午前9時30分

- ◆会場 かすみ保育園3・4歳児保育室
- ◆対象 2歳児・3歳児

⑥ミッキー横田のマジックショー

楽しくて、不思議なマジックショー

- ◆日時 12月6日(水) 午前10時
- ◆会場 かすみ保育園3・4歳児保育室
- ◆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

クリスマスの劇を見たり、よい子にはサンタクロースからプレゼントがありますよ

- ◆日時 12月22日(金) 午前10時
- ◆会場 かすみ保育園3・4歳児保育室
- ◆対象 0歳児～未就学児の親子

☆①～⑦いずれも

※駐車場は事前予約制  
◇かすみ保育園 ☎(22)2235

◎青梅みどり第一保育園

①育児講座「和太鼓ライブ」

和太鼓指導講師による、迫力ある和太鼓や楽しい笛の演奏と踊りを楽しみましよう。



- ◆日時 10月17日(火) 午前10時～11時
- ◆会場 青梅みどり第一保育園みどりつこ広場
- ◆対象 未就学児と保護者の方

②保育所体験

園児と一緒に音楽リズムに参加したり、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19日(木)、10月26日(木)、11月14日(火) 午前10時～11時30分

- ◆会場 青梅みどり第一保育園保育室
- ◆対象 未就学児と保護者の方

③育児講座 劇「だだすこだんだん」

だだすこだんだんによる、おめでたくて懐かしい太鼓と昔ばなしの劇です。

- ◆日時 11月9日(木) 午前10時～11時
- ◆会場 青梅みどり第一保育園みどりつこ広場
- ◆対象 未就学児と保護者の方

④育児講座 プレママ教室

「クリスマス飾りづくり」  
クリスマス飾りづくりを行いながら育児の話をしたり、わらべうた遊びや絵本の紹介をします。

- ◆日時 12月12日(火) 午前10時～11時
- ◆会場 青梅みどり第一保育園みどりつこ広場
- ◆対象 妊婦の皆様や生後間もないお子様、ご家族の方

☆①～④いずれも

※要予約  
◇青梅みどり第一保育園 ☎(23)3600

◎三田保育園

地域給食「いろいろ」

地域の方も、保育園の給食を食べべにいらつしやいませんか？



- ◆日時 10月5日、19日、11月2日、16日、12月7日、21日 いずれも木曜日 午前11時50分～午後0時40分

- ◆会場 三田保育園ランチルーム
- ◆対象 65歳以上の地域の方
- ◆費用 350円(食材費)

- ◆事前登録制 1日3人まで。

- ◇三田保育園 ☎(78)8022

◎友田保育園

焼き芋。パーティー  
焼きたてのお芋を保育園の園庭で食べる、子どもたちが大好きな行事です。ぜひ！参加ください！

- ◆日程 10月19日(木)
- ◆会場 友田保育園園庭
- ◆対象 未就学児とその保護者
- ◆費用 無料

- ◆予約制 締切は10月16日(月)
- ◇友田保育園 ☎(22)7935



◎かすみ台第一保育園

①心と体のメンテナンス

池田美帆氏を講師に迎え、保育園で気軽にピラティスの体験をしてリフレッシュしましょう。

- ◆日時 10月19日(木) 午前9時45分～11時

- ◆会場 かすみ台第一保育園
- ◆対象 0歳児～未就学児の親子
- ◆持ち物 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

②アロマで癒されよう！

宮脇裕美氏を講師に迎え、日々の子育てや仕事での疲れをアロマの香りで癒しませんか？

- ◆日時 11月16日(木) 午前9時45分～11時

- ◆会場 かすみ台第一保育園
- ◆対象 0歳児～未就学児の親子

③ みんなで一緒にサッカー教室  
鈴木宏輝氏を講師に迎え、年長の子どもたちと一緒にサッカーを楽しみましょう！

- ◆日時 11月より毎月第1・3木曜日  
午前10時40分～11時30分
- ◆会場 かすみ台第一保育園前グラウンド
- ◆対象 5歳児(先着3人)
- ◆持ち物 水分補給用の飲み物
- ※運動しやすい服装でお越しください。

☆①～③いずれも

- ◆費用 無料
- ◇かすみ台第一保育園 ☎(31)5760

◎新町東保育園

離乳食教室

管理栄養士さんによる離乳食の時期や進め方、0歳児の保育室の見学、その他

- ◆日時 11月7日(火)午前10時～11時30分
- ◆会場 新町東保育園
- ◆対象 生後5か月までのお子さん、出席を控えているお母さん
- ◆費用 無料
- ◇新町東保育園 ☎(31)2363

◎二俣尾保育園

園庭開放

広い園庭で園児と一緒に遊びましょう！

- ◆日時 毎週月曜日～金曜日午前9時30分～11時
- ◆会場 二俣尾保育園
- ◆対象 乳幼児と保護者
- ※電話連絡の上、直接園にお越しください。駐車場あり
- ◇二俣尾保育園 ☎(78)9466

◎畑中保育園

①～お子さんのアートがママのアクセサリーにぐしやぐしやアートのワークシヨップ

- 0歳児のお子さんから参加できます。お子さんの描いたアートを好きな形に切りとりオリジナルのアクセサリーにします。(イヤリング、ピアス、樹脂パーツ対応可能)
- ◆日時 10月31日(火)午前10時～11時30分(都合のよい時間にどうぞ)
- ◆費用 1作品800円(材料費)
- ◆講師 Mikasa氏(抽象画アーティスト・デザイナー)

②親子陶芸教室

お子さんの手形または足形をとってプレートをつくりまします。

- ◆日時 11月17日(金)午前10時～11時(都合のよい時間にどうぞ)
- ◆費用 プレート1枚500円
- ◆講師 樋口幸子氏(陶芸家)
- ※陶芸ですので、乾燥、素焼き、本焼き：と出来上がるまでに1か月ほどかかります。焼きあがりましたら連絡をします。ので取りに来てください。
- ※準備の都合上、11月1日(水)までにお申し込みください。

☆いずれも

- ◆会場 畑中保育園すこやかルーム
- ◆対象 未就学児親子
- ◇畑中保育園子育てひろば ☎(21)5358



◎かすみ台第二保育園

①体験保育  
広いホールで一緒に遊びましょう。

- ◆日時 11月2日(木)午前10時～

②体験保育

クリスマス会です。お楽しみに！

- ◆日時 12月25日(月)午前10時～

③体験保育

1歳のお友達と一緒に遊びましょう。

- ◆日時 令和6年1月10日(水)午前10時～

☆いずれも

- ◆会場 かすみ台第二保育園
- ◆対象 保育園・幼稚園入園前のお子様
- ※園見学可
- ◇かすみ台第二保育園 ☎(23)3045

市役所からのお知らせ

◎青梅市立美術館

①特別展「生誕130年・東京都制施行80周年記念 小泉癸巳男の《昭和大東京百図絵》で巡る〜レトロでモダンな東京散歩〜」  
昭和を代表する創作版画家小泉癸巳男が1928年から発表した代表作《昭和大東京百図絵》の104点を前後期に分けて展示。版画に残された風景を現在の写真と合わせて展示します。

◆日時 10月7日(土)～11月26日(日)  
前期10月7日(土)～10月29日(日)  
後期10月31日(火)～11月26日(日)  
※作品は全点入れ替わりまします  
午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

- ◆会場 青梅市立美術館
- ◆対象 どなたでも
- ◆観覧料 一般700円、小・中学生300円(市内小・中学生は土・日・祝日無料)

②ゲスト・キュレーターによるギャラリー・トーク

小泉癸巳男の作品を最も多く所蔵する信州新町美術館にてその作品管理や展覧会に携わっている前澤朋美氏をお招きし、小泉作品の見どころや、戦前期の創作版画運動等についてお話しいただきます。

- ◆日時 10月22日(日)午後1時～(受付午後0時30分)

- ◆会場 青梅市立美術館
- ◆対象 どなたでも
- ◆参加費 無料(ただし、要観覧券)
- ◆定員 20人

③学芸員によるギャラリー・ガイド

特別展「生誕130年・東京都制施行80周年記念 小泉癸巳男の《昭和大東京百図絵》で巡る〜レトロでモダンな東京散歩〜」を学芸員の解説とともに鑑賞します。

- ◆日時 10月29日(日)、11月4日(土)午後2時～(受付午後1時30分)
- ◆会場 青梅市立美術館
- ◆対象 どなたでも
- ◆参加費 無料(ただし、要観覧券)
- ◆定員 20人
- ◆担当 美術館学芸員

## ④実技講座「木版画でクリスマスカードを作ろう」

講師に井上厚氏（木版画家）をお招きし、クリスマス絵柄を木板に彫って、はがきサイズのクリスマスカードを作成します。（3版、3色刷り）

◆日時 10月7日（土）、14日（土）、21日（土）、28日（土）の4回連続講座  
午後1時～午後3時

◆会場 青梅市立美術館1階市民ギャラリー

◆対象 一般（小学5年生以上）

◆定員 15人

※計4回の連続講座となるため、原則として全回参加可能な方を対象とさせていただきます。

※詳細は広報おうめ9月1日号をご覧ください。



## ⑤浅野遊子作品展 公募展ビエンナーレOME入賞作家作品展

（アートによるまちづくり推進事業）銅版画、アクリル画など約50点の作品による個展を開催します。

◆日時 11月3日（金・祝）～11月26日（日）午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

◆会場 青梅市立美術館1階市民ギャラリー

◆対象 どなたでも

◆観覧料 無料

## ⑥アートビューイング西多摩2023「アート」を俯瞰する

西多摩地域に在住・活動する芸術家達の作品を展示し、様々なアートを通して造形の楽しさを伝えます。

◆会期 12月16日（土）～2月4日（日）  
午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

◆会場 青梅市立美術館

◆対象 どなたでも

◆観覧料 一般200円、小・中学生50円  
（西多摩地域在住小・中学生は土・日・祝日無料）

☆①～⑥いずれも

※月曜休館（ただし、祝休日の場合は翌平日）

◇青梅市立美術館 ☎(24) 1195

## ◎青梅市吉川英治記念館

秋季展示「吉川英治と川合玉堂とその作品と交流」

青梅市名誉市民である吉川英治と川合玉堂の合作作品や関連資料をはじめ、両氏の交流などについて紹介します。

◆日時 10月7日（土）～12月17日（日）  
午前10時～午後5時（入館は午後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（市内小・中学生は土・日・祝日無料）、年間パスポートあり

◇青梅市吉川英治記念館

☎(74) 9477

## ☆開催報告

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作品や当時の暮らしを紹介しました。

◆日時 4月8日（土）～6月25日（日）  
◆入館者数 1282人

## ◎青梅市郷土博物館

企画展「青梅の御殿奉公」

江戸時代、青梅から江戸城などに御殿奉公に上がった女性の手紙や拝領品など関連資料を展示し、彼女たちの当時の暮らしなどを紹介します。

◆日時 12月16日（土）～3月31日（日）  
午前9時～午後5時

◆会場 青梅市郷土博物館1階企画展示室

◆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「青梅の自然災害と疫病と 災禍に向き合った人々」

近世以降の地震や噴火などの災害や疫病について、当時の人々が残した日記や関連する古文書などを展示し、青梅の先人たちが災害や疫病とどう向き合ってきたのかを紹介しました。

◆日時 4月22日（土）～7月30日（日）  
◆入館者数 3969人

## ◎子ども家庭センター（母子保健係）★プレママクラス

妊娠中の健康管理や食事、デンタルヘルスの講義や沐浴などの赤ちゃんのお世話の実習を行います。

## ①10月コース

◆日時 10月16日、10月23日、10月30日（いずれも月曜日）午後1時15分～3時50分

◆対象 12月中旬～2月下旬出産予定者

## ②12月コース

◆日時 11月27日、12月4日、12月11日（いずれも月曜日）午後1時15分～3時50分

◆対象 1月下旬～4月上旬出産予定者

## ③プレママ・パパクラス

12月コース  
赤ちゃんの沐浴などの実習、パパの妊婦体験、グループワーク等

◆日時 12月13日（水）午後1時15分～3時30分

◆対象 1月中旬～4月下旬出産予定者

☆①～③いずれも

※母子手帳交付時にご案内しております。電話でお申し込みください。

## ④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の磨き方について学びます。

◆日時 11月22日（水）、令和6年1月24日（水）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

※詳細は市のホームページをご参照の上、電話でお申し込みください。

⑤ **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や永久歯についてクイズなどを交え楽しく学びます。また、歯の磨き方の実演もします。

◆日時 10月14日(土) 午前10時～11時15分  
◆対象 5歳児および6歳児(就学前)とその保護者

⑥ **幼児食教室**

幼児期に必要な栄養や、食習慣などについてお話しします。

◆日時 10月18日(水)、令和6年1月17日(水) 午前10時～10時50分  
◆対象 2歳～就学時前のお子さんをお持ちの保護者

⑦ **離乳食教室初期・ゴックンクラス**  
離乳食の始め方とその作り方、お口の手入れについてお話しします。

◆日時 10月20日(金)、11月16日(木)、12月19日(火)、令和6年1月16日(火) 午前10時～11時10分  
◆対象 生後4か月～6か月のお子さんとその保護者

⑧ **離乳食教室中・後期**  
(モグモグカミカミクラス)

離乳食の進め方と生後7か月以降の離乳食の作り方および栄養についてお話しします。

◆日時 10月24日(火)、12月20日(水) 午前10時～10時50分  
◆対象 生後6か月～9か月のお子さんとその保護者

⑨ **親子食育講座**

食にちなんだテーマについて、クイズや体験を交え親子で楽しく学びます。

◆日時 11月18日(土) 午前10時～11時30分  
◆対象 年長児～小学生とその保護者

⑩ **妊婦食教室**

妊娠中の栄養や知っておいていただきたい食に関する情報をお伝えします。

◆日時 11月16日(木) 午後1時30分～2時15分  
◆対象 安定期の妊婦

☆⑤～⑩いずれも  
※詳細は市の広報またはホームページをご覧ください。  
ご参照の上、電話でお申し込みください。

◆会場 健康センター  
◆費用 無料  
◆健康センター ☎(23)2191



◎ **健康課(特定健診係)**

① **生活習慣病予防パネル展**

生活習慣病を予防して、毎日を元気に過ごすためのパネル展です。

◆日程 9月28日(木)～10月12日(木)  
◆会場 市役所本庁ロビー  
◆対象 市民

② **管理栄養士による**

**健診結果の活かし方講座**

健診結果の見方・活かし方(食事と運動について)

◆日時 10月11日(水) 午後1時30分～午後3時

◆会場 健康センター

◆対象 青梅市特定健康診査・後期高齢者医療健康診査を受けられた方

◆費用 無料  
※要予約。詳しくは広報おうめ9月15日号をご覧ください。

☆いずれも

◆健康センター ☎(23)2191

◎ **健康課(健康推進係)**

① **エンジョイ・トレーニング(Eトレ)**

有酸素運動、筋トレ、ウォーキング、コンディショニング等。

◆日程 ①10月12日(木)、24日(火) ②11月15日(水)、22日(水)

③12月7日(木)、20日(水)  
◆会場 ①新町市民センター ②③S&D たまぐーセンター

◆対象 64歳以下(当日)

◆定員 いずれも30人程度 予約制  
※連続講座ではありません

② **健康・栄養相談**

生活習慣病予防や健康づくり、食生活に関する個別相談

◆日時 10月19日(木)、11月27日(月)、12月11日(月)、1月18日(木) 午後2時～3時45分

◆会場 中央図書館多目的室

◆対象 一般

◆担当 保健師・管理栄養士  
◆内容 血圧・体重・体脂肪測定等

※健康相談は予約不要、栄養相談は予約制(定員4人)

③ **生活習慣病予防講座**

栄養士、保健師による生活習慣病予防に関する講演

◆日時 11月30日(木) 午後1時30分～3時30分

◆会場 市役所2階会議室

◆対象 一般  
◆定員 60人程度 予約制  
◇広報おうめ10月15日号に掲載予定です。

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 12月13日(水) 午後1時30分～4時30分

◆会場 健康センター

◆対象 市内在住  
◆定員 15人 要申込み

◆広報おうめ11月15日号に掲載予定です。

☆①～④いずれも  
◆健康センター ☎(23)2191

**会員募集・講座情報**

◎ **青梅美術協会**

年に3回の展示、クロッキー会、一泊でのスケッチ旅行を行っております。初心者の方もお問い合わせくださいませ。

◆対象 成人  
◆費用 年会費12000円  
入会金3000円

◇牧野 ☎080(3732)9690

◎しまつま書道作文クラブ  
児童・学生の書道サークル。段位も取得可。オンラインもあり。

- ◆日時 日曜日(たまに土曜日) 午前9時〜10時10分または午前10時15分〜11時25分
- ◆会場 新町市民センター
- ◆対象 小学1年生
- ◆費用 普通コース 月額1500円 昇段コース 月額3000円

◎ゼブラ

大人の書道・ペン字サークル。毛筆(漢字仮名)ペン字からやりたい事を。初心者歓迎。

- ◆日時 第3以外の月曜日 午前9時40分〜11時40分
- ◆会場 河辺市民センター
- ◆対象 どなたでも
- ◆費用 1回1000円

◎青梅商工会議所

パソコン教室 受講生募集

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
- ◆須斉 ☎(24)2982
- ◆費用 月額2000円
- ◆対象 どなたでも
- ◆会場 S&Dたまぐーセンター
- ◆日時 土曜日午後5時〜6時30分(見学・入会は随時可)

◎青梅市日中友好協会

中国語講座…中級クラス  
蔣文明先生による最新の中国事情の説明。主に重要単語の発音と例文を用いた基本文型の説明。

- ◆日時 土曜日午後5時〜6時30分
- ◆会場 S&Dたまぐーセンター
- ◆対象 どなたでも
- ◆費用 月額2000円

◎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

◎健康ヨガ・元氣ヨガ

季節に合わせた健康ヨガです。

- ◆日時 ①第1・2・4月曜日 午前10時〜11時 ②第1〜3金曜日 午後1時50分〜2時50分
- ◆会場 ①梅郷市民センター②S&Dたまぐーセンター
- ◆対象 どなたでも
- ◆費用 月額2500円、体験500円

◎青梅アルゼンチンタンゴクラブ

2001年に発足し、エレガントなサロンスタイルのアルゼンチンタンゴを多摩地区で本格的に学べます。

- ◆日時 第1・2・4月曜日 午後7時30分〜9時
- ◆会場 新町市民センターまたは住友金属鉱山アリーナ青梅
- ◆対象 成人男女(年齢不問)
- ◆費用 入会金1000円 月額1000円

◎荒井 ☎(6571)4457

別途、プロ講師のレッスン代としてレッスン毎2000円

◎青梅シニアダンスクラブ

①キッズバレエ&ダンス  
バレエの基本で美しくダンスを踊りましょう。

- ◆日時 毎週金曜日(幼児:午後4時、小学生:午後5時)
- ◆費用 月額3200円

◎子ども日舞

ゆかたを着てごあいさつから

- ◆日時 土曜日2回(幼児:午後1時30分、小学生:午後3時) ※相談
- ◆費用 幼児 月額2000円 小学生 月額3000円



☆いずれも

- ◆会場 S&Dたまぐーセンター
- ◆対象 年少〜中学生
- ※無料体験あり
- ◆斉藤 ☎(76)0966

生涯学習だより第59号  
令和5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  
E-mail:div7510@city.ome.lg.jp

次回発行は **1月** です。

**生涯学習だより**  
**1月号原稿募集!!**  
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令和6年1月〜4月中旬までに実施を予定している事業・会員募集。  
②令和5年8月〜11月に終了した事業の報告。写真掲載可。  
※詳しくは広報おうめ11月1日号・市HPをご覧ください。

青梅市生涯学習推進市民会議企画講座 **開催しました!**

**苔(こけ)を楽しもう**  
(6月30日・S&Dたまぐーセンター)

苔玉の基本的な作り方や手入れ方法などを学び、ご自身だけのオリジナルの苔玉を作りました。

「苔玉作りを趣味にしたいくなった」「身近な植物も、手を加えると新たな価値がうまれて楽しい」等の声が寄せられました。


