

まなび便り

～今日から始めるハムラーニング～

初心者向けの
講座ってあるの？

あいた時間を有効
に使いたい

新しい趣味や
仲間を見つけたい

もっと知識を
増やしたい

学ぶことって最近
してないかも…

スキルアップでき
る講座はないかな

無料で気楽に
参加したい

大学レベルの講座
も受けてみたい

みんなの気持ちに応えたくて
羽村市が開催する講座や
講演会を集めてみたよ!!

いっぱいあるから
見てみていん!!



気軽に
参加してね



令和2年10月～12月に羽村市が開催する講座・講演会です。申込み・問合せは各担当へ。担当の後に内線が書いてある場合は羽村市役所(042-555-1111)にお電話いただき、音声ガイドに従い3桁の番号を押してください。※対象欄の「市内」は、市内在住・在勤・在学の方です。

10月の講座・講演会

講座名	日時	場所	内容	対象・受付・費用等
骨粗しょう症予防教室 「骨太教室～動いて食べて骨元気～」	10/14(水) 14:00～16:00	生涯学習センター ゆとろぎ レセプションホール	骨がもろくなる病気である「骨粗しょう症」について学びます。 ・骨粗しょう症とは ・骨に効く運動(運動実技あり) ・食事でコツコツ骨貯金 講師：楠田美奈さん(杏林大学保健学部助教)、健康課 管理栄養士	対：市内 受：受付中 定：21名(先着) 費：無料 担：健康課(内線625)
羽村市の10年後を考える市民ワークショップ 〈第1回〉	10/17(土) 10:00～12:00	生涯学習センター ゆとろぎ レセプションホール	市民の皆さん同士での対話を通じ、羽村市の「宝」や「未来に残していきたいこと(もの)」などを考えます。	対：市内 受：受付中 定：30名(抽選) 費：無料 担：長期総合計画担当(内線368)
多摩・島しょスポーツ習慣定着促進事業「歩き方教室」	10/18(日) 10:00～11:30	スポーツセンター 会議室	いつまでも自分の足で歩き続けるための筋力について学びます。	対：市内(20歳以上) 受：受付中 定：25名(先着) 費：無料 担：スポーツ推進課(555-0033)
ゆとろぎ身近なサイエンス講座「からだを守る免疫…感染症を防ぐしくみ」	10/25(日) 13:30～15:30	生涯学習センター ゆとろぎ レセプションホール	人類と病原体とのたたかひの中で獲得されてきた免疫のしくみをやさしく学びます。 講師：田口晴彦さん(杏林大学保健学部教授)	対：どなたでも 受：受付中 定：48名(先着) 費：500円 担：ゆとろぎ(570-0707)
カラダ塾 〈高血圧予防〉	10/29(木) 10:00～11:30	保健センター	元気なカラダをつくるための運動と食事について学びます。 講師：健康課 保健師 健康課 管理栄養士	対：市内 受：10/2(金)～(電話のみ) 定：12名(先着) 費：無料 担：健康課(内線625)
羽村市の10年後を考える市民ワークショップ 〈第2回〉	10/30(金) 19:00～21:00	市役所 大会議室A	羽村市の“宝”などを見つめながら、市民の皆さん同士での対話を通じ、10年後の羽村市の姿を考えます。	対：市内 受：受付中 定：30名(抽選) 費：無料 担：長期総合計画担当(内線368)

※掲載内容については変更等する場合があります。今後公開される講座・講演会情報もございますので、広報はむらや羽村市公式サイト、ゆとろぎイベントガイドをご覧ください。

11月の講座・講演会

講座名	日時	場所	内容・講師	対象・受付・費用等
はむら家族プロジェクト おしゃべり Cafe in Hamura Zoo “語ろう「羽村の宝！&10年後の羽村！」”	11/4(水)、6(金)、8(日) 10:00～11:30 (9:45集合) ※内容は全て同じ。	羽村市動物公園 芝生広場 (雨天時はスタディホール) ※集合はエントランス前広場	子育てママ・パパ同士で、「羽村市のいいところ、残していきたいもの(こと)」についておしゃべりするイベントです。	対：市内(乳幼児～小学生のお子さんがいる方) 受：10/1(木)～ 定：各回4組(抽選) 費：無料(入園料も不要) 担：広報広聴課(内線342)
多摩・島しょスポーツ習慣定着促進事業「歩き方教室」	11/7(土) 13:00～14:30	スポーツセンター 第2ホールほか	ポールウォーキングと期待できる効果、実技など	対：市内(20歳以上) 受：10/1(木)～ 定：25名(先着) 費：無料 担：スポーツ推進課(555-0033)
羽村市の10年後を考える市民ワークショップ ＜第3回＞	11/8(日) 14:00～16:00	市役所 大会議室A	羽村市の“宝”などを見つけないが、市民の皆さん同士での対話を通じ、10年後の羽村市の姿を目指してできることを考えます。	対：市内 受：受付中 定：30名(抽選) 費：無料 担：長期総合計画担当(内線368)
歴史講座「日本の蚕業発展と下田伊左衛門」	11/14(土) 14:00～16:00	生涯学習センター ゆとろぎ 講座室1	近代の羽村の養蚕業を支えた下田伊左衛門と成進社について解説します。 講師：坂上洋之さん(羽村市文化財保護審議会委員)	対：どなたでも 受：10/15(木)～ 定：30名(先着) 費：無料 担：郷土博物館(558-2561)
趣味講座「やさしいポインセチアのちぎり絵」	11/22(日) 14:00～16:00	生涯学習センター ゆとろぎ 創作室1	和紙の持つ繊細さや、やさしさをこわさないようにしながら、現代的なアレンジを楽しむ講座です。 講師：浅野めぐみさん(朝日カルチャーセンター講師)	対：どなたでも(高校生以上) 受：10/15(木)～ 定：12名(先着) 費：1,500円(材料費含む) 担：ゆとろぎ(570-0707)
キルギス共和国男子柔道ナショナルチーム キルギス国歌でおもてなし事業	11/25(水)、26(木) 18:30～19:30 ※内容は全て同じ。複数回参加も可。なお、12/2(水)、3(木)、9(水)にも同じ内容で実施します。	コミュニティセンター 3階ホール	事前キャンプに訪れるキルギス共和国男子柔道ナショナルチームへのおもてなしとしてキルギス国歌を練習します。 講師：三田りょうさん(演歌歌手、羽村市キルギス共和国友好親善ボランティア大使)	対：市内 受：11/2(月)～ 定：各回20名(先着) 費：無料 担：東京リビック・パライピック準備室(内線344)
初心者講座「字をデザイン！あそび字講座」	11/28(土)、 12/13(日) 14:00～16:00	生涯学習センター ゆとろぎ 創作室1	筆を使って文字と挿絵を楽しく自由に描くコツをお伝えします。クリスマスカードや年賀状にもおすすめです。 講師：蜂須賀優子さん(ハニー工房代表・はむら人ネット講師)	対：市内(小学生以上) 受：10/19(月)～ 定：15人(先着) 費：500円(2回分) 担：生涯学習総務課(内線363)
日本史講座「明智光秀と本能寺の変」	11/29(日) 14:00～16:00	生涯学習センター ゆとろぎ 講座室1	近年発見された新史料から「明智光秀」の実像にせまるとともに、本能寺の変が日本史最大のミステリーの一つと言われる理由を学びます。 講師：小和田泰経さん(歴史作家、歴史研究者)	対：どなたでも 受：10/15(木)～ 定：30名(先着) 費：500円 担：ゆとろぎ(570-0707)

【説明】 対：対象 受：受付期間 定：定員 ※「抽選」は定員を超えた場合、参加者の抽選を行います。「先着」は先着順に定員まで受け付けます。費：費用 担：担当課【各講座・講演会については担当課に直接お問合せください】

11月の講座・講演会

講座名	日時	場所	内容・講師	対象・受付・費用等
羽村のワカモノ集まれ！オンラインで語ろう、羽村の10年後	11月初旬・2時間程度(2回実施予定) ※参加希望者と日程調整したうえで、希望の多い日時で開催します。	ウェブ会議ツール・ズーム (Zoom)	若者世代の目線で、羽村市の10年後を考えるワークショップを、ウェブ会議ツール・ズーム (Zoom) によるオンラインで行います！	対：市内（おおむね10～30代の方） 受：受付中 定：20名（抽選） 費：無料（アプリダウンロード（インストール）経費、インターネット接続料は参加者負担） 担：長期総合計画担当（内線368）

12月の講座・講演会

講座名	日時	場所	内容・講師	対象・受付・費用等
キルギス共和国男子柔道ナショナルチームキルギス国歌でおもてなし事業	12/2(水)、3(木)、9(水) 18:30～19:30 ※内容は全て同じ。複数回参加も可。なお、11/25(水)、26(木)にも同じ内容で実施します。	コミュニティセンター 3階ホール	事前キャンプに訪れるキルギス共和国男子柔道ナショナルチームへのおもてなしとしてキルギス国歌を練習します。 講師：三田りょうさん（演歌歌手、羽村市ーキルギス共和国友好親善ボランティア大使）	対：市内 受：11/2(月)～ 定：各回20名（先着） 費：無料 担：東京リビック・パリンピック準備室（内線344）
カラダ塾 〈糖尿病予防〉	12/9(水) 10:00～11:30	保健センター	元気なカラダをつくるための運動と食事について学べます。 講師：健康課 保健師 健康課 管理栄養士	対：市内 受：11/2(月)～（電話のみ） 定：12名（先着） 費：無料 担：健康課（内線625）
杏林大学学生連携企画 「知ろう！日本酒の歴史と魅力」	12/13(日) 13:30～15:30	生涯学習センターゆとろぎ 講座室1	杏林大学の学生と連携して企画、運営する講座です。日本独自のお酒である日本酒について、地域とのつながりなども含めて学びます。 講師：穂坂賢さん（東京農業大学応用生物科学部教授）	対：どなたでも 受：11/1(日)（市外の方は11/8(日)）～ 定：30名（先着） 費：無料 担：ゆとろぎ（570-0707）

ミニコラム

なるほど羽村

「『市の木』って何の木？」

羽村市の木が何か知っていますか？答えは「イチヨウ」。今から47年前の、昭和48年12月21日に制定されたんだ。市の木に何が良かったか考えたときに、市内の神社や仏閣で多く見られて、公園や街路樹などにも多く植えられているイチヨウが選ばれたんだって。

黄色く色づくイチヨウとただようギンナンの香りは、秋の深まりを感じさせてくれるよね。

たくさんあるイチヨウの中から、お気に入りのイチヨウを見つけてみてね。

