

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
見てみてりん!!





令和5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
企画展 「はむらの養蚕展 -養蚕業の隆盛と養蚕 技術伝習所『成進社』-	10/7(土) ～11/26(日) 9:00～17:00	羽村市郷土博物館 オリエンテーションホール 企画展コーナー	東京都指定有形民俗文化財の養蚕関係用具や養蚕技術の伝習所「成進社」の活動内容を今に伝える文書史料等を展示します。	対：どなたでも 受：申込不要 直接会場へ 費：無料 担：郷土博物館 (558-2561)
第54回羽村市文化祭 「みんなで楽しく学び 未来につなごう羽 村の文化」	10/8(日) ～11/3(金・祝) 10:00～16:30	プリモホール ゆとろぎ 全館	市内で文化活動を行うホール部門53団体・展示部門47団体5個人による成果発表の場、「羽村市文化祭」を開催します。 ※詳しい日程等は、広報はむら10月1日号をご覧ください。	対：どなたでも 受：直接会場へ 費：無料(一部有料あり) 担：生涯学習推進課 (570-0707)
歴史講座 「歴史散歩～羽村の生 んだ文豪中里介山の足 跡めぐり～」	10/21(土) 13:30～16:00	羽村市内	羽村と中里介山にゆかりのある記念館跡地などを、学芸員が解説しながら歩いて巡ります。 講師：羽村市郷土博物館 学芸員	対：どなたでも 受：9/15(金)～ 定：15名(申込順) 費：無料 担：郷土博物館 (558-2561)
カラダ塾 おいしいコレステロー ル対策 (脂質異常症予防)	10/25(水) 10:00～12:30	保健センター	コレステロールを下げる食品を、美味しく効果的に食べる方法を紹介します。 内容：健康講座、調理実習 講師：管理栄養士・保健師	対：市内在住 受：10/2(月)～ 定：16名(申込順) 費：300円(調理実習代) 担：健康課(内624)

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
ゆとろぎ子育て講座 「親子で楽しむ絵本の 読み聞かせ」	11/4(土) ① 13:00～14:00 ② 14:30～15:30	プリモホール ゆとろぎ 保育室	絵本の読み聞かせには、子どもの想像力や感受性を育むだけでなく、読み聞かせる側にも様々なよい効果があります。読み聞かせのブロをお招きし、読み聞かせの効果・テクニックをお話いただきます。 講師：景山 聖子さん (一般社団法人JAPAN 絵本よみきかせ協会 代表理事)	対：どなたでも(お子様とご一緒に参加できます) 受：10/1(日)～ (市外の方は10/8(日)～) 定：各回8組(申込順) 費：500円 担：生涯学習推進課 (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】

<p>パパママ講座 第1弾 「ママのからだスッキリ教室」</p>	<p>11/7(火) ① 10:00~10:45 ② 11:10~11:55</p>	<p>保健センター</p>	<p>気になる「骨盤のゆがみ」「体重・体型」「肩こり・腰痛」「疲れ」をスッキリ解消！からだもこころもリフレッシュしましょう。 内容：お手軽プチトレ(運動実習)、ミニ健康講座 講師：健康運動指導士 保健師・管理栄養士</p>	<p>対：子育て中の母親(市民) 子連れ参加可 (3歳未満) 受：10/16(月)~ 定：各回6名(申込順) 費：無料 担：健康課(内線625)</p>
<p>パパママ講座 第2弾 「ママズキッチン」 家族が喜ぶ時短メニュー</p>	<p>11/14(火) ① 10:00~10:45 ② 11:10~11:55</p>	<p>保健センター</p>	<p>忙しい毎日に、ちょっと嬉しい家族ごはんを紹介しましょう。 内容：料理紹介とミニ調理体験、ひとくち試食(大人のみ)、ミニ健康講座、家事育児情報交換会 講師：管理栄養士、保健師、市職員</p>	<p>対：子育て中の母親(市民) 父親の参加も可 子連れ参加可 (3歳未満) 受：10/16(月)~ 定：各回6名(申込順) 費：無料 担：健康課(内線625)</p>
<p>羽村市ココロの健康セミナー 「睡眠とメンタルヘルス」</p>	<p>11/17(金) 14:00~15:30</p>	<p>プリモホール ゆとろぎ 講座室1</p>	<p>長く眠れない、ぐっすり眠れない、眠りすぎるなどの睡眠障害は様々なメンタルヘルスの問題に関連します。それらを知っておくことで自分の変化に早く気がつき、適切な対処が出来るかもしれません。睡眠障害に対するお薬以外の治療についても紹介します。 講師：櫻井 準さん (杏林大学医学部)</p>	<p>対：どなたでも 受：10/20(金)~ (市外の方は11/1(水)~) 定：50名(申込順) 費：無料 担：健康課(内線625)</p>
<p>歴史講座 「羽村市周辺の水文環境～自然地理学から見た羽村の水～」</p>	<p>11/18(土) 14:00~16:00</p>	<p>プリモホール ゆとろぎ 講座室2</p>	<p>羽村市は市内に流れる多摩川や、水道水源に利用されている地下水、段丘崖から流れ出す湧水など、水と関係が深い地域と言えます。今回はこの水を題材に、羽村市周辺の人と自然の関わりについてお話しいただきます。 講師：鈴木 秀和さん (駒澤大学文学部地理学科教授)</p>	<p>対：どなたでも 受：10/4(水)~ 定：30名(申込順) 費：無料 担：郷土博物館 (558-2561)</p>
<p>ゆとろぎ先端テクノロジー講座 「電力自給自足の社会を実現する大発明、次世代太陽電池(ペロブスカイト)の発明を学ぶ」</p>	<p>11/18(土) 13:30~15:30</p>	<p>プリモホール ゆとろぎ 講座室1</p>	<p>原料のほとんどを国内で自給でき、極めて高い効率をもつペロブスカイト太陽電池がわが国で発明され、その普及に向けた企業活動がスタートしています。講師の宮坂力さんが発明したこの素晴らしい電池について、太陽光の知識と共にお話しいただきます。 講師：宮坂 力さん (桐蔭横浜大学医用工学部 臨床工学科特任教授)</p>	<p>対：どなたでも 受：10/1(日)~ (市外の方は10/8(日)~) 定：50名(申込順) 費：500円 担：生涯学習推進課 (570-0707)</p>

※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。

わが街 羽村を知るシリーズ出前講座篇 「株式会社電子制御国際/ニプロ株式会社東京 CPF」	11/23(木・祝) 13:30~15:30	羽村市産業福祉センター iホール	羽村市にある優れた企業を直接お招きし、会社の歴史や製品・技術、社会的貢献等についてご紹介いただく講座です。今年度は、株式会社電子制御国際とニプロ株式会社の2社をお呼びします。 講師：株式会社電子制御国際 ニプロ株式会社	対：どなたでも 受：10/15(日)~ (市外の方は10/22(日)~) 定：50名(申込順) 費：無料 担：生涯学習推進課 (570-0707)
囲炉裏でおはなし会	11/23(木・祝) 11:00~11:30	郷土博物館 旧下田家住宅	旧下田家住宅の囲炉裏を囲んで、昔話を楽しみませんか。 講師：図書館ボランティア ※詳細は広報はむら10月15日号をご覧ください。	対：どなたでも(お子様と一緒に参加いただけます) 受：申込不要 直接会場へ 定：15名(申込順) 費：無料 担：図書館(554-2280)
障害の理解を深める講演会 「親なきあとの備え~障害のある方の将来のお金と生活~」	11/29(水) 14:00~16:00	プリモホール ゆとろぎ レセプション ホール	障害のある方が親なきあとに備えるため、暮らしていくための制度、金銭管理や就労についてお話いただきます。 講師：渡部 伸さん (「親なきあと相談室」相談室主宰)	対：市内在住・在勤者、関係機関、西多摩地域の家族会の方 受：11/1(水)~ 定：50名(申込順) 費：無料 担：障害福祉課 (内線186)

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
おはなし夢フェスティバル	12/9(土) 11:00~11:45	プリモライブラリーはむら2階ボランティア室	おはなしボランティアサークルが合同で行う、バラエティー豊かなお話会です。 講師：図書館ボランティア	対：どなたでも(お子様と一緒に参加いただけます) 受：申込不要 直接会場へ 定：20人(申込順) 費：無料 担：図書館(554-2280)
カラダ塾 Xmasにもお正月にも大活躍！香り豊かな満足メニュー (高血圧予防)	12/13(水) 10:00~12:30	保健センター	香りを活かして食塩を控える方法をご紹介します。 内容：健康講座、調理実習 講師：管理栄養士・保健師	対：羽村市内在住の方 受：11/16(木)~ 定：16人(申込順) 費：300円(調理実習代) 担：健康課(内624)