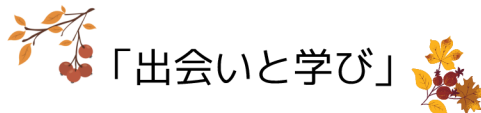




広報紙55号 2025年10月1日

「TAMA市民塾」発行  
〒183-0056 府中市寿町1-5-1  
府中駅北第2庁舎6階  
多摩交流センター内  
TEL/ FAX 042-335-0111



## 「出会いと学び」

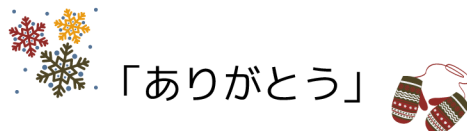
市民塾 永井 功

仕事で40年近く東京を離れていましたが、5年前に退職し実家のある町田へ久しぶりに戻ってきました。新しい出会いを求めてカルチャーセンターや音楽サークルなどを探したのですが、コロナ禍で活動中止ばかりで、1年間は自宅周辺の散歩とテレビばかりの生活でした。

TAMA市民塾の講座ちらしを手にとったのは、4年前のこと、早速応募し、これまでに『様々な雲の写真を撮ってマイ図鑑を作る』『多摩地域の史跡や街並みを知る』『植物観察や昔の村落の防風林を学ぶ』『音楽の基礎を学びなおす』『暦のしくみを学び昔の人々の暮らしを知る』『星座神話や惑星最新情報に触れ宇宙に親しむ』の6講座で、楽しく学ぶことができました。

今でもLINEグループでつながっていて情報交換をしたり、市民塾とは別団体の散策グループへの誘いを受け毎月東京近郊を歩いたり、数学を学んだりしています。そんなきっかけをつくってくれたTAMA市民塾で、現在はスタッフとして運営をお手伝いしています。

塾生の皆さん、講座を通じて講師や新たな仲間と交流し、日々の生活を輝かせてください。



## 「ありがとう」

市民塾 荒木 順子

市民塾のお手伝いを始めてから何年になるのでしょうか。自分自身、こんなに長く続いたことに驚いています。前塾長からの電話で断り切れず仕方なく始まったのがスタートでした。そんな市民塾も色々な事情で30年の歴史に幕を降ろすことになりました。本当に“おしまれつつ”の閉講です。各市でも色々な生涯学習のシステムはありますが、講師を公募し受講生を多摩地区全域に、運営は全てボランティアスタッフが中心に進めるというのは余りないようです。2年毎の講師募集には毎回100名以上の応募があり、教室や設備の関係でお断りしなくてはならないのはとても残念です。また、春・秋の受講生募集にも講座により3倍4倍のハガキが積み重なり嬉しい悲鳴です。

閉講のお知らせをしてから多くの方から「どうして？続ける方法はないのか？」とお声がかかります。改めて市民塾の果たしてきた役割、人との繋がり、講師は貴重な市民塾の財産ではないのでしょうか。有意義で価値のある企画、運営に係わることが出来たことに感謝です。多くの経験、そして、“おしまれつつ”幕を降ろすのもちょっとかっこう良いかな!!と。どこかで又、再会できたら嬉しいですね。

## 講座 No.2 心とからだを元気にする ドラマセラピー

講師 武田 麻紀子

演劇というと「台本を覚えて上手に演じること」と思われる方も多いかもしれませんが。しかし「ドラマセラピー」は、上手な演技を目指すものではありません。劇の力を借りて心を癒し、気持ちを表現し、人とのつながりを感じることを大切にするアプローチです。

自己紹介を兼ねて少しお話させていただくと、私は小学2年生の時に父の転勤により渡英しました。現地校に通っていましたが、言葉の壁と元来の内気な性格から、なかなかクラスに馴染むことができませんでした。そんな中、小学5年生の時に隔週で「ドラマ」の授業が始まり、「大家族」や「新聞記者」をテーマに即興で演じる中で、自分自身を解放できたことが原体験となっています。

作家オスカー・ワイルドの言葉に「自分自身として語るとき、人は最も自分から遠ざかる。仮面を与えよ、そうすれば、真実を語るだろう」というものがあります。まさにドラマセラピーは、自分とは違う役を演じるからこそ、自分の中の新しい一面を安心して表現できる場です。

全6回のプログラムは、毎回少しずつステップを踏んで進みます。子どもが砂場で遊ぶように、演じたり、グループでミニドラマを創る過程そのものを楽しむことを大切にしています。その時の気分や体調によって「見ていだけ」の参加も可能です。また、演劇未経験の方も安心して取り組める内容になっています。「心の栄養剤」として、笑いあり、発見ありのひとときをぜひ一緒にしましょう。

## 講座 No.3 現代俳句入門 - 俳句は過渡の詩 -

講師 大井 恒行

俳句「5・7・5」という形式は、明治時代に正岡子規が俳諧の発句を独立させて、「俳句」と名付け、広めました（芭蕉の生きていた江戸時代には、俳諧の発句(ほっく)と言われていました）。

俳句が誕生してから100年を経過してはいますが（まだ、百数十年です）、まだまだ完成されてはいません。様々な試みが可能な新しい詩の形式です。その意味で「過渡(かど)の詩」なのです。TAMA市民塾で、自分自身による自分自身のための自分らしい句を作ってみませんか。俳句生活で日々の生活にアクセントをつけて、ただ今、現在の世界を豊かにしましょう。

俳句の歴史を学び、名句に出会い、自分のための俳句を作り、心を解放してみませんか。とはいえ、入門の門は広く、やればやるほど奥は深く、めざすべき道が遠いのは、どのような文芸でも同じです。是非、皆さんもその門をたたいて歩みはじめてみてはいかがでしょうか。

俳句には季語のある句（有季(ゆうき)）、季語のない句（無季(むき)）も、さらに、五・七・五にとられない自由律の句もあります。それが、「俳諧(俳句)自由」です。

## 講座 No.4 放送開始100年 - 体験的放送史 -

講師 佐塚 元章

放送が始まったのが1925年（大正14年）、今年が100年目ということでNHKでも関連番組が数多く制作されていますね。私が生まれたのが1951年（昭和26年）初のテレビ放送が1953年に始まり、家庭にテレビ1台時代が到来、テレビに夢中になり、人生の価値観まで影響を受けました。あげくの果てにテレビに憧れNHKアナウンサーになってしまったのですから、ほんとうに私はテレビっ子ですよ（笑）。入局したのは1973年（昭和48年）、引退したのが2022年（令和4年）約50年、つまり放送史の半分マイクの前にいたことになります。受講者の皆さんも大体私と同年代のようですね。きっとテレビ（ラジオ）の思い出がいっぱいあるのではないのでしょうか。それはまさに生きた放送史です。あえて放送の功罪についても踏み込んで大いに語り合いましょう。写真は65歳まで5年間担当したNHK一番の長寿番組ラジオ「ひるのいこい」私の最終回の放送が終わって花束をもらった写真です。今回の講座では書籍や、番組で見た話は極力避けて、私自身が体験した事例の録音・録画をふんだんに使い「放送の公共性」「放送の役割」「多メディア時代の放送の今後」について受講者のみなさんと一緒に考えていきたいと思います。



## 講座 No.6 声が自由になる 歌のテクニック

講師 北嶋 信也

声が変われば、歌も変わる。毎日がもっと楽しくなる。「もっと楽に声を出したい」「健康のために声を鍛えたい」そんな方におすすめの講座です。声は身体全体が楽器です。本講座では、無理なく響きのある声を出すための姿勢・呼吸・発声法を、実際の歌唱を通して学びます。

本講座は毎回テーマを設けて進めていきます。例えば「姿勢と身体の軸」「ブレスと支えについて」「喉頭と声帯の働き」「口腔や舌の使い方」「母音と子音の響かせ方」など、発声の基礎を段階的に取り上げます。曲は「赤とんぼ」「浜辺の歌」「待ちぼうけ」「この道」など、誰もが親しみやすい名曲を選び、基礎練習と実践を繰り返しながら、自然でのびやかな声を目指します。

初めての方も安心して参加できるよう、楽譜や教材CD（伴奏入り）をご用意します。楽譜が読めない方も大歓迎です。発声や音程に不安のある方も、仲間と一緒に練習することで自信がつき、声を出すことがますます楽しくなります。

また歌うことは心と身体の健康にもつながります。大きな声で歌う爽快感はストレス解消になり、呼吸筋や姿勢改善にも効果的です。声を磨くことは年齢に関係なく可能です。この機会に、歌の楽しさと声の可能性を一緒に広げてみませんか？

## 講座 NO.8 野菜ソムリエ Canaco の野菜塾

講師 神野 佳奈子

旬の野菜を食べていますか？夏にしっかり夏野菜を食べた方は冬に自然と身体の中から体温調節をし、冬の寒さに順応するパワーを蓄えていることでしょう。春夏秋冬それぞれの素材を味わい、免疫力を高めることが未病対策のひとつです。ちょっとした身体の変化に気が付き、食事を見直すことで大きな病気の予防につながります。10月から始まる野菜塾では旬を感じ、自分の身体と向き合い、野菜の色素に隠された第7の栄養素フィトケミカルを毎日の食事に取り入れ、野菜の選び方や保存方法だけでなく歴史や豆知識も楽しく学び、病気に負けない元気な身体づくりをしていきましょう。2月には日本全国のイチゴの食べ比べを予定しています。イチゴは品種の誕生までに長い年月がかかっておりストーリーのある素材のひとつです。皆さまと楽しく美味しくじっくりと食べ比べたく、できるだけ多くの品種を準備したいと思っております。



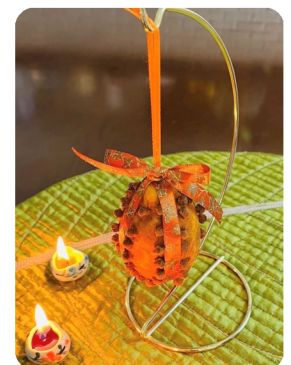
## 講座 No.10 暮らし彩る 緑と花の講座

講師 手塚 みづほ

植物のある暮らしは、リラックス効果やストレス緩和に役立つと言われていきます。忙しい毎日の中に、花や緑を取り入れることで、心が穏やかになり、豊かな気持ちで過ごすことができます。

本講座では、植物にまつわる外国の文化や歴史などを紹介しながら、身近な材料を用いて毎回ひとつの作品を製作します。たとえば、フルーツポマンダーは、中世ヨーロッパでペスト除けとして使われたハーブやスパイス入りの香り玉が起源です。講座ではレモンに抗菌作用が高いとされるクローブ（丁子）を刺してポマンダーを作ります。作品の背景を知ることによって、より深く楽しめるのではないのでしょうか。また、講座で作成した作品は、完成後もお手入れしながら長く楽しむことができます。

大人になっても「ものづくりの時間」は心を豊かにし、自分の手で形にすることで心が満たされリフレッシュできます。講座を通じて皆さまと一緒に、素敵な時間を過ごせることを楽しみにしています。



学校の数学の授業では、ひたすら黒板の数式を写したり、計算ばかりさせられたという経験をお持ちの方が多いかと思います。確かに数学を使いこなせるようになるためには地道なトレーニングは不可欠です。しかし、趣味で数学の美しさや面白さ、不思議さを体験したり、鑑賞する事はだれにでも出来ます。

本講座は数学が苦手な方にも数学の魅力を知ってもらおうと、実験や手作業を通して数学を楽しく学ぶ内容を準備しました。

第1回「実感する確率」では、ひもやサイコロ・トランプを使った実験をしながら、直感とは異なる結果も数学的に説明できることを紹介します。第2回「折る・切る平面図形」では、コピー用紙や折り紙を折ったり切ったりしながら、図形の魅力を実感します。第3回「数と論理で遊ぶ」では、素数の不思議や面白い計算、論理的に考えて主張する仕方などを紹介します。

第4回「文字式で説明する」では、計算結果を先取りする方法やトランプマジックを文字式で解明します。第5回「いろいろな素材で作る空間図形」では、紙だけでなくストローやモールなど身近な素材を使って立体オブジェを作ります。第6回「江戸文化と和算」は、江戸時代に発達した遊び心のある日本独自の数学の話題です。

どの回もきっと、数学のイメージが一新する内容になると思います。

### 閉塾のお知らせ

TAMA市民塾は、諸般の事情により2027年1月をもって閉塾する運びとなりました。

下記に2026年10月期までの講座日程を掲載いたします。塾生募集は2026年10月期が最後となり、同期は全講座が3ヶ月間の6回講座（月2回）となります。

なお、閉塾に向けたイベント等につきましては、決まり次第別途お知らせいたします。

| 講座          | 開講期間              | 塾生募集期間（予定）           |
|-------------|-------------------|----------------------|
| 2026年4月期講座  | 2026年4月～2026年9月   | 2025年12月初旬～2026年1月中旬 |
| 2026年10月期講座 | 2026年10月～2026年12月 | 2026年6月初旬～2026年7月中旬  |

＼ 2025年10月開講講座への多数のご応募ありがとうございました /

応募者数：571人

当選者数：304人

応募倍率：1.9倍