



広報紙56号 2026年4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



### 「感謝と思い出」

TAMA市民塾 松尾 敏子

市民塾との出会いは、2007年に講座を担当させていただいたことです。講座終了後は塾生の皆さんからもっと続けたいとの要望を受け、自主グループを立ち上げました。チクチクと針を動かしながら、それぞれが親の介護のことや自分の健康のことなどを話し、聞いてもらい、励まし合って…心地良い時間を過ごしながら、楽しく交流できた自主グループでした。

また、皆で協力してキルト展を府中市美術館で開催できたことも大きな達成感となり、とても良い思い出となりました。

そして、何よりも地域貢献になるTAMA市民塾の企画・運営に携われて、理事として充実した時間を過ごせたことに感謝いたします。受講生の皆さまありがとうございました。



### 「御礼～思い出と共に」

TAMA市民塾 竹松 由美子

思い起こせば長いこと関わっていました。

塾生として、絵手紙や自然観察などユニークな講座で趣味が広がり、楽しみが増えました。

スタッフとしては、企画運営や周年イベントの開催など、いろいろ勉強できました。

みなさま、沢山たくさんお世話になりました。

市民塾をつくってくれて、30年続けてくれて。出会えてよかった。ありがとうございました。



### 「みんなでつくる生涯学習の場に、感謝を込めて」

TAMA市民塾 根本 照美

講師・塾生・スタッフという三つの立場からTAMA市民塾に関わる中で、地域にある学びの場の大切さを改めて感じました。教えることは自分を見つめ直すきっかけになり、学ぶことは新しい視点を広げてくれました。そして支える立場に立つと、人と人がつながっていく温かさに気づかされます。

また、多摩交流センターの皆さまには事務面でも丁寧に支えていただき、活動が続けられるありがたさを実感しました。塾生の皆さまとの関わりからも多くの刺激をいただき、生涯学習の楽しさを感じました。講師同士のつながりも大きな支えとなり、思いを共有し合える仲間が存在が私にとって大きな財産となりました。

もうすぐ閉塾を迎えますが、これからも地域の学びの場づくりに力を尽くしていきたいと思います。またどこかで皆さまとお会いできる日を楽しみにしています。

## 講座 No.2 自分磨きのシェイクスピア講座

講師 平澤 智之

大自然や芸術などからなにか豊かなものを感じとったり、世界の文学シェイクスピアを学んだり、読み演じたり…その根本に流れる大いなる息吹を体感することで自分自身を磨けたらと常々思っています。大人が純真に素直に本気になってやるシェイクスピアは「人間探究」そのもの。「自己の創造」と「他者との真の対話」が目標です。講座はほんの数回ですが、真剣白羽で一回一回大事に自分自身でしかできない「自分自身の創造」の一端を体験していただけたらと願っています。

「万の心を持つ」と言われるシェイクスピア、彼が描いているその「心」に全身で触れるのもわくわくします。心と体と息を使つての無理のない体操や発声や息遣いなどを体験。一朝一夕にはできないことでも…重ねて求めていこうとするところに年齢に関わらず、目の奥が変わったり（本来の美しさがでてきたり）、肺活量や骨密度も増えたり、より良い変化も現実的にあらわれてくる…これもまたシェイクスピアの楽しみのひとつです。

自分自身と真摯に向き合うことは不可解でたいへんで時には辛いものでありながらも心楽しい創造です。ほんとうの自分の声と深い呼吸と容姿とを探究する旅の出発です。自分自身へ向く瞳が磨かれ、輝き、開かれて、他者との真の対話へと繋がっていくことを願っての大人の遊び場を創造します。

## 講座 No.3 味わい、詠う、「近現代短歌入門」

講師 杜野 泉（実川 泉）

半年後（講座終了時）の皆さんの姿（個人差があります）：①一日一日が愛おしくなる。②短歌を作って、家族や知り合いに送り喜ばれるようになる。③新聞歌壇やNHK短歌に投稿したくなる。④短歌の仲間ができる。⑤さらに短歌を続けたいくなる。

講座各会の前半は、講義形式で、表現手段としての短歌の特徴や、短歌の易しい作り方や、コツを学び、さらに、近現代の有名歌人の短歌を味わいながら短歌の歴史を学びます。2回目から、講座の後半には、皆さんの作った短歌を無記名で読み合う「歌会」を行います。歌会では、お互いに良いと思った歌を選び、批評をします。ご自分の歌を仲間に読んでもらうことで、短歌表現の楽しさと難しさを味わいます。自分の作品が選ばれるだろうかというドキドキ感が歌会の醍醐味であり、独りよがりでない短歌が作れるようになっていきます。皆さんのご意見を伺いながら、楽しい講座にしていきたいと思っています。皆さんとお会いできる日を楽しみにしています。

## 講座 No.4 初めて出会う外国語 -日本語との比較-

講師 古川 義一

普段あまり触れることのないその他のことば（グアラニ語、エスperanto語など）について一緒に学習しましょう。各ことばの語彙や文法の独自性に触れながら、日本語との共通点や相違点について観察し、ことばの多様性と普遍性を感じていただきます。

目標は簡単な自己紹介が出来るようになることです。希望者には何か一つのことばについて発表して頂けたら嬉しいです。各ことばの予備知識は不要です。そして講座の最後には、英語を始めとした大言語や日本語に対する見方が変わり、お好きなことばに出会えたら嬉しいです。

スワヒリ語には「書かれていることは起こる」という諺があります。この講座では書くことも取り入れます。私は海外で約35年間暮らし、様々なことばを学んでわかったことは、ことばは果てしない海のようなことです。同時に、ことばは共感や喜びをもたらす、人生を豊かにしてくれます。ことばの学習は得てして孤独な営みですが、ことばを大切に人が幸せをつかむのだと思います。

## 講座 No.6 懐かしの英語曲を聴く、歌う

講師 川崎雅子

初めて聴いた英語の曲に心がときめいた頃を思い出してください。同じ曲をどこかで、皆それぞれ違う場所で聴いていたその思い出を共有できる音楽好きな仲間と一緒にCDで楽しく歌います。

昔、学校で習った英語LET IT BEはレット・잇・ビーと私には聞こえましたが（笑）歌で聞く英語はレリッビーと聞こえた？

歌で聞こえた発音を学校で言うのが恥ずかしくて、わざとそのまま言った人もいたとか？

英語指導者の最も大きな役割は、聞こえるように英語そのままに発音する、安心して言葉をそのまま声に出して歌うこと、知らない言葉に興味を覚え、声に出す意欲を付けて頂けるように皆様にお伝えする事と考えます。

この講座は英語を学習する、または曲を上手に歌う為のクラスではありません。心地よい大好きな音楽に耳を傾け、声に出して歌う楽しい時間を他のお仲間と一緒にしましょう。口を大きく開けて思いっきり大きな声を出して歌い、懐かしい時代に思いを馳せる楽しい時間にしましょう。LET'S SING ALONG!

書店に並んでいる書籍のうち、日本の歴史に関する本はどれくらいあるのか、考えたことがありますか？…時代小説に限れば、ある日あるお店で数えてみた比率は44%、約半数に迫る勢い。なのに、昔の文字で書かれた「古文書(こもんじょ)」を読める人は千人に一人といわれています。その要因のひとつは、いまの学校教育では昔の人が読み書きしていた文字についてほとんど教えないから。このままでは、ご先祖さまがのこしてくれた文書さえ、身近に読める人が誰もいなくなってしまうかねません。本講座は、独自の速習法でこのような文字を読み解くことからを養うことを目的としています。たとえば、右の図版で読みの妨げになっている三文字はそれぞれ「春(す)」「可(か)」「者(は)」。まずはこうした『きほんの7文字』をお教えします。これだけで6割から7割読めるようになりますので、一気に世界が広がります。その後もカード遊びやすごろくなどの遊びを通じたワクワクする学びをお約束。暗号文を解読するつもりで、楽しく取り組んで。参りましょう！



歌川国芳「流行猫の曲鞠」より。  
猫芸人の蹴鞠芸。  
今でいうサッカーのリフティングです。  
右が「たすきがけ」  
左が「たばこのみ」  
「す」「か」「は」の三文字が  
時代がなです。

## 講座 No.8 毎日の健康を守るアロマケア

講師 平賀 万里子

日々の暮らしの中で、「なんとなく疲れが取れない」と感じることはありませんか。病気ではないけれど、万全とも言えない…、そんな小さな不調を抱えたまま、毎日を過ごしている方は少なくありません。本講座では、アロマを特別な癒しとしてではなく、日常の中で自分の状態に気づき、整えていくためのセルフケアとしてお伝えします。香りは、今の心や体の状態を映し出す小さなサインでもあります。難しい知識や技術よりも、「今の自分を感じ取ること」を大切にすることで、健康との向き合い方はより身近なものになります。市民講座という場は、年齢や立場を越えて、暮らしに役立つ知恵を分かち合える貴重な場所です。TAMA市民塾で得たことを、それぞれの生活に持ち帰っていただき、日々の健やかさを支える一助としていただければ幸いです。そして月に一回のこの時間が、その小さな循環のきっかけになればと思っています。

## 講座 No.9 お能のいろは -はじめての謡体験講座-

講師 柏崎 真由子

私たちを取り巻く環境は日々、目まぐるしく変化しています。人工知能と会話する時代がこんなに早く来るなんて！私が小学生の頃、映画やアニメで観た科学的空想世界が現実には追いつきつつある昨今。しかし、意外にも人の心は昔から変わってないようです。「能楽」が700年もの間、人から人へと大切に受け継がれ、現在でも上演されている理由、それは心を描いているからといっても過言ではないでしょう。能の主人公は現代を生きる私や貴方と同じように喜び、悲しみ、悩んでいます。肩の力を抜いて、能楽堂へ足を運んでみてください。不思議な事に同じ曲でも経験や年齢、その日の気持ちによって、見え方が変化します。折角だからもう一歩進んで、謡(うたい)や舞(まい)を体験してみましょう。能は実践する方が楽しい芸能です。きっと貴方の人生の良き友人として、生涯寄り添ってくれることでしょう。

## 講座 No.11 快適な生活に役立つハーブの活用

講師 千保木 三紀子

私は、自身の健康問題をきっかけにジャーマンカモマイルのハーブティーと出会い、ハーブの世界に興味もつようになりました。バイオフィリア(人間が生き物や自然に対して本能的に親しみや結びつきを感じる性質)が満たされる大切さを実感し、不思議な力を持つハーブを日常的に活用し、より豊かな時を過ごしていくことを目指しています。本講座はハーブの定義や土づくりといった栽培の基本からスタート。保存方法や、衣食住に役立つ応用、さらには四大文明まで遡る歴史など、奥深いハーブの世界を多角的に掘り下げます。ラベンダーやローズマリーなど、身近で使い勝手の良い種類も詳しく取り上げます。特に最終回は、数種類のハーブを組み合わせで自分だけの「オリジナルブレンドティー」を作る実践型レッスンです。嗜好チェックシートを使い、あなた好みのフレーバーティーを見つけましょう。本講座を通じて、皆様とともに癒しの時間を分かち合えることを楽しみにしています。



「活弁」とは、「活動写真弁士」の事です。  
 映画が産声を上げた頃には未だ音声はついておらず、スクリーン下手には弁士がいて別名「映画説明者」と呼ばれており、映画の最初から最後までを語り、上手には楽士がいて音楽で映画を盛り立てたのです。  
 弁士が語る台本は、字幕以外の部分は本人が映像を見ながら作成します。  
 出来ればそこからやって頂くのが一番いいのですが、今回は全6回という事や受講生の方の「演じ手」としての経験値も其々違う事と思います。  
 楽しんでやって頂くために台本を書く作業は割愛して、私が書いたものを使って頂くかもしれません。  
 作品は全編ではなく場面を抜粋したものになるかと思いますが、詳しくは第1回目の講座で皆様にお会い出来た際に、話し合いながら決めていきたいと思います。  
 一人で物語を語る楽しさと醍醐味を、少しでも味わって頂ければ幸いです。  
 お会い出来るのを楽しみにしております！

パズルと聞くと難しそうに感じられるかもしれませんが、特別な数学の知識は必要ありません。大切なのは、ゆっくり考え、見方を少し変えてみることです。本講座では、親しみやすい名作パズルや歴史に残る問題を取り上げながら、規則を見つける楽しさや、考えがずっとつながる瞬間の心地よさを味わっていただきます。ときには手を動かし、ときには皆さんで意見を交わしながら、無理なく和やかに進めていきます。答えを急ぐのではなく、考える時間そのものを楽しむ講座です。全6回を通して、直感と論理の両方を大切にしながら、日常生活にも役立つ“考える力”をゆっくり育てていければと思っています。毎回少しずつ視野が広がる感覚も味わっていただけるでしょう。皆さまと穏やかな時間をご一緒できることを楽しみにしております。

## ー 最終講座・閉塾のお知らせ ー

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 |



応募者数：509人

当選者数：307人

応募倍率：1.7倍