

まちだ市民大学HATS

## 環境講座



## 講座概要

日時

前期: 5月～ 7月 金・土・日曜日 全6回

後期: 9月～ 11月 土・日曜日 全6回

場所

前期: 玉川学園コミュニティセンター、町田市バイオエネルギーセンター  
奈良ばい谷戸、鶴見川流域センター、多摩動物公園

後期: 玉川学園コミュニティセンター、奈良ばい谷戸  
三輪南谷ふるさとの森、鶴見川クリーンセンター

定員

前期・後期: 各20名

資料代

前期・後期: 各1,500円



## 前期講座

環境講座は、地域で自分たちの生活環境の改善に共に取り組み、町田市の環境問題や地球環境を考え、その解決に向けて主体的に行動していくこと、そうした「市民」の育成を目指しています。また、受講者どうしの情報交換や新しいつながりも大切にしています。座学をはじめ、体験、施設見学、フィールドワーク等、多様な方法で講座を構成しています。

### 前期: まちだのまちとくらしのエコ入門



- ①オリエンテーション、基調講義
- ②3R講義、町田市バイオエネルギーセンター見学
- ③奈良ばい谷戸で田植えをしよう!、里山講話
- ④【公開講座】鶴見川流域総合治水対策と多目的遊水地の見学
- ⑤多摩動物公園にてフィールドワーク
- ⑥まちとくらしの物語、振り返り交流会  
(オプション) 日本フードエコロジーセンター見学

#### 【受講生の声】

- ・“町田”を客観的に多角的にみることで今自分が住んでいるところに対する理解が深まった。
- ・谷戸(里山)は適切に人の管理があれば生き返ることを学んだ。
- ・個人では体験できないような事に毎回参加できて楽しかった。

## 後期講座

### 後期: まちだの水とみどり入門



- ①オリエンテーション、基調講義
- ②奈良ばい谷戸で稲刈りしよう!、里山講話
- ③生きものの生育・生息・繁殖環境のお世話  
(雨天中止)
- ④三輪南谷ふるさとの森で竹林の管理作業  
鶴見川クリーンセンター見学
- ⑤【公開講座】環境と危険生物
- ⑥学習のまとめ講義、振り返り交流会

#### 【受講生の声】

- ・里山の再生のために多くの人のご尽力があることを知りました。また環境を守るために自分に何ができるのかを考えさせられました。
- ・町田のみどり与水に関する包括的な理解ができました。

まちだ市民大学HATS

## 多摩丘陵の自然入門

～驚き感動まちだの自然大発見～



## 講座概要

### 日時

前期： 5月～ 6月 日曜日 全4回

後期： 10月～11月 日曜日 全4回

### 場所

前期： 芹ヶ谷公園、町田かたかごの森、玉川大学、かしの木山自然公園

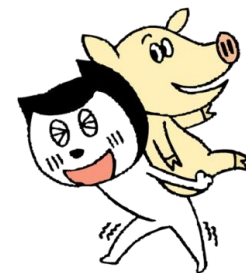
後期： 和光大学・岡上周辺、野津田公園、大戸緑地、芹ヶ谷公園

### 定員

前期・後期：各30名

### 資料代

前期・後期：各1,000円



## 後期講座

## 前期講座

町田市及び近隣の色々なフィールドで自然散策や体験等を行うことにより、親しみ楽しみながら、多摩丘陵の自然を知り、保全の実情と活動について学びます。そして、学んだことを身近な人たちに広め、多摩丘陵の自然に関心を持つ方を増やすことを目指します。



- ① 芹ヶ谷公園の多様な自然を知る
- ② カタクリと身近な植物をとおして自然の営みや自然の大切さを知る
- ③ 植物を殖やして育てよう
- ④ かつての里山の豊かな自然が見られる公園で、知るを楽しむ

### 【受講生の声】

- ・植物の不思議（自然）、すばらしさに触れることができました。
- ・町田には豊かな自然が残されていることがわかりました。
- ・昔の里山に行ったように懐かしく思えました。



- ① 谷戸の地形から見る多摩丘陵の自然の魅力
- ② 虫捕り・草花遊びをして考える“野原”という自然
- ③ 都立大戸緑地の自然地域の自然を守り親しむ
- ④ 芹ヶ谷公園の地形と流域 & 【講義】足元の自然を子どもたちに引き継ぐために

### 【受講生の声】

- ・町田の最奥地の自然の豊かさと生命の共生関係を体験できました。
- ・近場に豊かな自然があることを認識しました。
- ・自然の公園を保全している団体の方の活動が素晴らしいと思います。

まちだ市民大学HATS

## 福祉講座（まちだの福祉）



## 講座概要

日時

前期：5月～7月 金曜日 18:30～20:30 全5回

後期：10月～11月 金曜日 18:30～20:30 全5回

場所

前期・後期：町田市民フォーラム 第2学習室 他

定員

前期・後期：各20名

資料代

前期・後期：各1,500円



## 前期講座

「福祉×●●」を探す旅へ、あなたのできる『福祉』を探しに

医療や介護の現場以外でも、あなたのできる事が多くあることを知っていますか？  
多様性や共生社会を実現するために、自分なりの「福祉×●●」を探す機会とします。  
福祉に携わっている方、まだ知らない方も、新たな世界を広げてみましょう。

- ①【福祉×共生社会】  
ダイバーシティ&インクルージョン(D&I)  
の実現に向けて
- ②【福祉×表現】  
つくること・描くことそれぞれの表現のかたち
- ③<公開講座>【福祉×挑戦】  
車いす女子大生が語る未来への道  
～私のストーリーとその先へ～
- ④【福祉×コミュニケーション】  
交流分析で考える“地域での対話力”  
～障害特性を理解し、より良い  
コミュニケーションを築く～
- ⑤【福祉×地域】  
多世代の地域の活動拠点  
みんなの居場所

### 【受講生の声】

日々丁寧にメンバーの皆さんとスタッフ・ボランティアの方々が時間を重ね、得意や好きをかけあわせて作品を作っているんだなと感じました。「メンバーだけではなく、関わる全ての方が幸せになること、それが(=福祉)目指すところ」と言うお話は、これからの福祉の在り方を考える大切な視点だと思いました。(第2回 取り組みより)

## 後期講座

「福祉×自分」をみつけに～今、あなたができること～

多様性や共生社会を実現するために、自分なりの「福祉×●●」を深く学び、実践し、自分でも気が付かない新たな可能性を探す機会とします。

- ①【福祉×共生社会】  
「人権」から考える共生社会づくり  
～障害平等研修をやってみよう～
- ②【福祉×挑戦】  
見て、触れて、学ぶ!車いす&日本手話体験  
～体験を通じて、やさしい社会を考えよう～
- ③【福祉×コミュニケーション】  
地域福祉に役立つ!誰もが安心できる  
コミュニケーション講座  
～みんなが安心できる地域の会話、はじめませんか?～
- ④【福祉×表現】  
町田市障がい者青年学級での  
ボランティア体験  
～自分にできる支援を見つけよう～
- ⑤【福祉×地域】  
ゲームやワークを通じて自分の  
できることを考えよう!  
・振り返り

### 【受講生の声】

福祉というと専門的な色が強いイメージだが、誰でも気軽に世の中のいろんな人と関わっていくことなんだということが分かって良かったです。“ふつうの暮らしを幸せにする”って言葉が心に残りました。(第5回 ゲーム・ワークより)

まちだ市民大学HATS

## 健康学講座

### “こころ”と“からだ”の健康学



実技で

講義で

## 前期講座

### 子育て世代のセルフコンディショニング～自分らしい「キレイ」のために～

忙しい毎日を「健康」に「美しく」過ごすために必要な知識と技術を学び、QOLの向上に繋がります。自分自身が生き生きと美しく過ごしながら、家族や身近な人達へ健康の輪を広めましょう！

- ①時短&栄養満点！  
子育て世代のための食事術と食べ方のコツ
- ②正しく知って、正しく動く！  
ピラティスで変わるこころとからだ
- ③子育てママ・パパ必見！夏のスキンケア  
～汗や紫外線との上手な付き合い方～
- ④子育て世代のための睡眠教室

#### 【受講生の声】

・日々の子育てに追われて、自分の体や肌のメンテナンスを後回しにしてきたので、これからは自分の体にもっと向き合っていきたいと思っていました。スキンケアや睡眠の大切さを知ることができたので、生活リズムを整える際に気をつけていきたいです。  
・体を動かし、栄養をとり、睡眠をとり、この勉強会のあたらから色々やり始めました。

## 講座概要

### 日時

前期：5月～7月月曜日 9:45～11:45 全4回  
後期：9月～11月 火曜日 14:00～16:00 全4回

### 場所

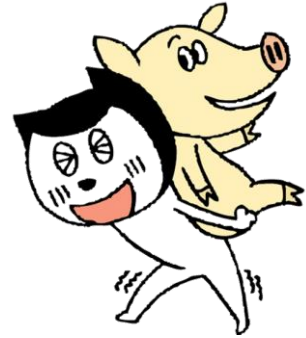
前期：なるせ駅前市民センター4階 ホール  
後期：鶴川市民センター2階 ホール

### 定員

前期・後期：各30名

### 資料代

前期・後期：各1,000円



## 後期講座

### 人生100年時代！近年最高のコンディションへの近道

～運動とデータからのアプローチ～

健やかな「こころ」と「からだ」の調整、それが健康へと繋がります。本講座ではこの両方にアプローチし、いつまでも活き活きとした生活を送るためのヒントと、生活の中で実践できる整え方をお伝えします。そして学んだことを身近な人達に広め、地域に健康の輪を広げていきましょう！

- ①頭と身体を使った運動・スポーツに挑戦（ポッチャなど）  
新たな運動・スポーツの知見獲得を目指す！
- ②健康とつながりを育むスポーツライフ：  
社会的フレイル予防講座
- ③たべることも終活しますか？  
～実感！おいしくたべられるお口とは～
- ④転ばぬ先のフレイル予防！筋肉を鍛えて元気をつくる秘訣！



#### 【受講生の声】

・ポッチャは体験することにより印象に残った。オーラルフレイルは食べることが、脳にも、身体にも、心にも大切であることを実感。  
・スポーツは健康のためにすることの他に、人との繋がりになることも幸福感となり、見るごと、応援、手助けするのも同じように良いことだと感じました。

まちだ市民大学HATS

## 町田の歴史講座

### ～流通に見る町田の発展～

「歴史って面白い!」と人気の「町田の歴史」。学校で習う歴史とは一味違う「ふるさと町田」の過去を人と物の流れ、流通の視点から時代を追って学習していきます。郷土の歴史について学んでみませんか。

## 講座概要

日時 ※時間は各回異なります。

前期: 5月～ 7月 火曜日 14:00～16:15

後期: 9月～11月 火曜日 14:00～16:15

場所

前期:健康福社会館 講習室

後期:ぽっぽ町田 第1・2会議室 他

定員

前期・後期:70名

資料代

前期・後期:各1,000円



## 前期講座

- ①古代多摩地域における瓦・須恵器の生産と流通
- ②店屋敷と古代武蔵国の交通路
- ③【公開講座】  
後北条家文書と中世の流通経済
- ④原町田の市の成立と発展

### 【受講生の声】

とても分かりやすく説明していただき、江戸から幕末の原町田の様子がよくわかりました。買い物など、日常のくらしの様子もわかり、とても興味深かったです。原町田の市の成立と発展過程がよくわかりました。

## 後期講座

- ①小野路村の炭の生産と江戸・東京への流通経路について
- ②「絹の道」と鎌水の生糸商人
- ③【公開講座】  
小田急線の敷設と戦前・戦中期の軍都化  
～小田急沿線の観光開発から軍都化への歩み～
- ④戦後ベッドタウン化する町田  
～首都圏整備法・オリンピック・『団地白書』～

### 【受講生の声】

東京オリンピックや団地開発等との関りや、古いフィルムや写真等、とてもわかりやすく説明して頂きありがとうございました。町田市とその周辺の地域との関係について、少しですが知識が増えた事がうれしいです。内容については家族にも資料を見せたり、話を伝えたりしました。

まちだ市民大学HATS

## 人間学講座 (人間科学・人間関係学)



## 講座概要

### 日時

前期: 5月～ 7月 水曜日他 18:00～20:00 全4回  
後期: 10月～11月 木曜日他 9:45～11:45 全4回

### 場所

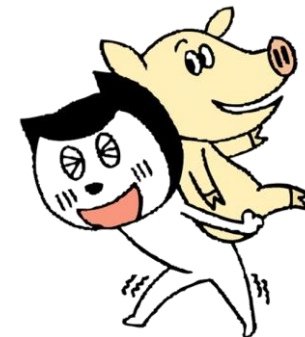
前期: 玉川学園コミュニティセンター 2階 多目的室1A・1B・2  
後期: なるせ駅前市民センター 第1A・1B会議室

### 定員

前期: 30名  
後期: 30名 (内保育付き5名)

### 資料代

前期・後期: 各1,000円



## 前期講座

### 生命・暮らし・テクノロジー

近年、最新のテクノロジーに対しデマやいたずらに否定的にとらえる風潮が見られます。本講座では、先端医療や情報コミュニケーションの現状、倫理的問題などを学び、広く物事をとらえる視点を得ていきます。

- ① 生命倫理が問われる現在の問題を広く考える
- ② 「人新世」時代のイヌイトの挑戦: 人類の未来を問う
- ③ <公開講座>ICTで拡張するこれからのコミュニティ
- ④ 科学否定論が広がる社会

#### 【受講生の声】

情報や科学技術が発達した社会で、それらを用いた身近な取り組みを知ることが出来たのは有意義でした。積極的に情報収集して社会参加をすることは大切だと思いました。

## 後期講座

### 幸せな人生を送るための対話とは？

子育てや介護、仕事、地域での活動をするうえで、直面するコミュニケーションの難しさについて、対話で築く人間関係の作り方を学びます。

- ①【ワークショップ】  
対話のためのレッスン—ポジティブに、多角的に話を展開する—
- ② デスカフェに学ぶ対話力
- ③ 差別は思いやりでは解決しない
- ④ 物語から生まれる対話について

#### 【受講生の声】

対話、人の話しをしっかりと聞くことの大切さを学びました。そして実際にやってみると、とてもおもしろく、相手に対して、尊重する気持ちが湧くことにおどろき、本当に沢山のことを体得できました。