

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6回

後期：10月～11月 金曜日 18:30～20:30 全6回

### 場所

前期：町田市生涯学習センター 6階 学習室1・2他

後期：町田市民フォーラム 4階 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

### あなたの「できること」を誰かの安心に～見つける編～

障がい者への差別をなくし、共生社会の実現を考えます。また、能登半島地震から、「災害と福祉」に焦点をあて、受講者一人ひとりが「自分に何ができるか」を考える機会とします。

- ①誰もがともに生きる社会をめざして～「障がい」とは何かを考えよう～
- ②【体験】困っている人への声掛けを考える～車いす体験とアイマスク体験を通して～
- ③まちなかで見つけた「バリア」を持ち寄って
- ④地域で取り組む防災・災害ボランティア
- ⑤【体験】避難所運営ゲーム HUG（ハグ）をやってみよう
- ⑥ボランティアの始め方

### 【受講生の声】

障害について改めて考えさせられるきっかけになりました。障害って何？どこ？社会モデル的視点からdisabilityをなくしていくには？そんなことを考えながら参加しておりました。これからも今日考えたことを忘れずに具体的な行動を取っていかれたら良いなと思いました。

## 後期講座

### あなたの「できること」を誰かの安心に～行動編～

福祉分野のボランティア活動について学び、体験することで、「自分に何ができるか」をイメージし、地域活動への一歩を踏み出してみませんか。

- ①ボランティアの心得と体験談～ボランティアセンターを活用しよう～
- ②【実技】ボランティアのための健康づくり
- ③おたがいさまのまちづくり～安心して認知症になれる町になっていくには～
- ④【体験・見学】市内の福祉活動を体験してみる
- ⑤【グループワーク】体験して得られたものを話し合う
- ⑥自分の関心をアクションにする～市民活動のはじめかた～・振り返り

### 【受講生の声】

目的が定まっていなくても、何かやりたい、とりあえず活動してみよう模索しながらできることを進めているボランティア団体が存在していることを知りました。これは個人にも当てはまるのではないかと思います。まず走り出そう、でよいのですね。ボランティア（生涯学習）と福祉、全てつながっていると思いました。

まちだ市民大学HATS

## 環境講座



## 講座概要

日時

前期： 5月～ 7月 土曜日・日曜日 全6回

後期： 9月～ 12月 金曜日・土曜日・日曜日 全6回

※時間は各回異なります。

場所

前期：生涯学習センター、奈良ばい谷戸、鶴見川源流保水の森、  
鶴見川流域センター、小山田緑地、成瀬クリーンセンター

後期：中央図書館、奈良ばい谷戸、町田市バイオエネルギーセンター  
日本フードエコロジーセンター、多摩動物公園

定員

前期・後期：各20名

資料代

前期・後期：各1,500円



### 前期講座：まちだの水とみどり入門

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。

#### ～大切な水とみどりを守るために～

- ①オリエンテーション、基調講義
- ②奈良ばい谷戸で田植えをしよう!
- ③鶴見川源流保水の森の森づくり体験
- ④【公開講座】鶴見川流域総合治水対策・町田市の大貢献、鶴見川流域センター見学
- ⑤都立小山田緑地梅木窪分園・やなぎ谷園地で湿地調整池づくり体験
- ⑥成瀬クリーンセンター見学、振り返り交流会



#### 【受講生の声】

- ・稲の苗を自分でとり、田植えをしたのは初めての経験で楽しかった。ちゃんと苗のとり方を説明してくれたのはうれしい。
- ・鶴見川流域の治水対策における町田市の本質的な貢献を知ることができた。
- ・やなぎ谷園地の湿地回復の手順を学ぶことができました。

### 後期講座：まちだのまちとくらしのエコ入門

#### ～地球にやさしい「くらし方」を探して～

- 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!
- ③【公開講座】身近な自然はなぜ大事なのか?
- ④3R講座、町田市バイオエネルギーセンター見学
- ⑤持続可能なくらし講座、日本フードエコロジーセンター見学
- ⑥学習のまとめ、振り返り交流会  
他、オプションで多摩動物公園見学



#### 【受講生の声】

- ・様々な視点から環境問題への考察、有意義なお話、ありがとうございました。
- ・公開講座は、生活と自然環境について体系的に広範な視点から捉えられ、詳細な資料をもとに大変分かり易く、興味深い時間でした。

## 講座概要

### 日時

前期：5月～ 7月 火曜日 14:00～16:15 全5回  
※時間は各回異なります。

### 場所

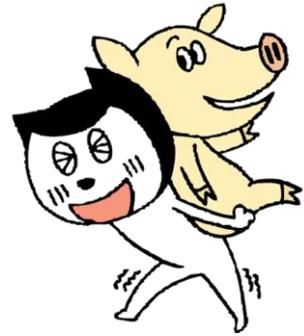
前期：町田市生涯学習センター 6階 学習室1・2他

### 定員

前期：50名

### 資料代

前期：1,000円



まちだ市民大学HATS

## 歴史講座（町田の歴史）



## 前期講座

### ～町田の歴史を読む～

町田の歴史を学ぶための入門的な講座です。江戸中期から昭和までの市内に残る「日記」を読んで、時代を追って学習していきます。この講座をきっかけに、郷土について認識を深めてみませんか。

①『野津田村年代記』の魅力

②『小島日記』の魅力

～幕末の世相を映す『梧山堂雑書』から～

③能ヶ谷 神蔵家の井戸掘り日記

～水と地域の暮らし～

④【公開講座】

戦時下の町田を生きた中学生  
／女学生の日記を読む

～兵士となる男子／飛行機をつくる女子～

⑤【バス見学】目で見る町田の歴史

～市域に残る日記ゆかりの場所を巡る～



### 【受講生の声】

歴史について特に興味はありませんでしたが、“町田について知りたい”との思いで応募しました。全く知らないことばかりでした。毎回新鮮にお話をうかがうことができ、よかったです。戦争のこと、町田の井戸のこと、「そうなんだ!」と感じました。

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

## 講座概要

日時

前期：5月～7月 月曜日 10:00～12:00 全4回  
後期：10月～12月 火曜日 14:00～16:00 全4回

場所

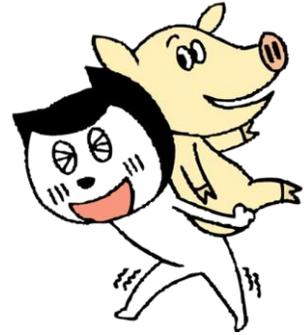
前期：町田市生涯学習センター 7階 ホール他  
後期：南市民センター2階 ホール他

定員

前期・後期：各45名

資料代

前期・後期：各1,000円



## 前期講座

### 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子育て世代の栄養タイミングガイド  
～忙しい日々でも健康を保つ方法～
- ②おうちでできる！メディカルヨガで予防医学を考えよう
- ③【公開講座】子育て世代のための睡眠教室
- ④「美」は心・身体・生命をつなぐ  
～日常に取り入れたい美容法～

### 【受講生の声】

・どの講座内容も具体的な調査、検査結果があって、それを体感出来ることがとてもおもしろかったです。  
・子供の栄養ばかり考えて、自分のことはあたまわしなので、ご飯とおみそ汁なら、親子で栄養がとれるのでとってもよかったです。試食もあってとってもよかったです!!

## 後期講座

### 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、いつまでも生き生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【公開講座】人生100年時代！  
上手に歳を重ねるには筋肉が大切だった！
- ③認知症予防 ～日々の生活の中でできること～
- ④お口の衰え・オーラルフレイルを防ぐために  
どうすればよい？～お口の機能を体感してみよう～

### 【受講生の声】

・今日の講義でさらに毎日の運動の必要性を感じました。健康寿命を延ばすには運動が一番と思いました。  
・「こころ」と「からだ」のつながり、健康を再認識できました。とても有意義で楽しい企画でした。

まちだ市民大学HATS

## 人間学講座



### 前期講座：人間科学

#### 生命・暮らし・テクノロジー

多様な視点から生命の価値を学び、自分ごととして、より良い暮らしや豊かな人生を考えましょう。

- ①【総論】いのちを”つくって”もいいですか？  
生命科学テクノロジーのゆくえ
- ②出アフリカから日本列島へ～サピエンスの旅
- ③【公開講座】「ポジティブヘルス」という考え方  
ー最後まで自分らしく生きるためにー
- ④科学技術の軍事利用～人工知能兵器、兵士の強化改造などの是非を問う

#### 【受講生の声】

専門家による説明を聞くことができ、新たな分野の知識を得ることができました。「多様な視点からの生命価値」を学び、自分ごととして、世間の出来事、情報に自分なりの評価・判断をしていきたいと思っております。

## 講座概要

### 日時

前期：5月～7月 水曜日 18:00～20:00 全4回  
後期：10月～12月 木曜日 9:45～11:45 全4回

### 場所

前期：町田市生涯学習センター 7階 ホール  
後期：鶴川市民センター 第2会議室

### 定員

前期：100名  
後期：36名（内保育付き5名）

### 資料代

前期・後期：各1,000円



### 後期講座：人間関係学

#### ともに生きるのは難しい…

#### ～つながりを改めて考える～

お互いに理解しあうことが大事なのはわかっている。でも簡単ではない…。あなた自身がいかにコミュニティや人とつながっていくかを考えましょう。

- ①つながりづくりで健康づくり：人とのつながりが健康への近道
- ②【ワークショップ】柔らかな人間関係をつくるコミュニケーション術
- ③【公開講座】ネガティブな気持ちとの向き合い方を学ぶ
- ④Let's be friends!!地域の多文化共生について考えてみましょう!

#### 【受講生の声】

「つながり」が健康に暮らすためにいかに重要かを、ライフスタイルをベースにいくつかの側面から体系的に解説し、わかりやすかった。コミュニケーションを進めるためのノウハウが詰まったワークショップは、講座の参加者との会話も楽しめ、有意義だった。

まちだ市民大学HATS

## 自然講座 (多摩丘陵の自然入門)



## 講座概要

### 日時

前期： 4月～ 6月 日曜日 全5回

後期： 10月～12月 日曜日 全5回

### 場所

前期：かたかごの森、野津田公園、かしの木山自然公園、三輪緑地ほか

後期：鶴見川周辺、玉川大学キャンパス、芹ヶ谷公園、大戸緑地ほか

### 定員

前期・後期：各30名

### 資料代

前期・後期：各1,500円



## 前期・後期 講座：～驚き感動まちだの自然大発見～

町田市および近隣の色々なフィールドで自然観察を行うことにより、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、多摩丘陵の自然に関心を持ち、学んだことを身近な人たちに広げてみませんか。



### <前期>

- ①【講義】歩いて学ぶ多摩丘陵
- 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虫捕り・草花遊びをして考える“野原”という自然
- 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
- ⑤知られざる三輪の里山を歩く



### <後期>

- ①開戸親水ひろばで魚をとろう!
- ②タネから木を育てよう!
- ③芹ヶ谷公園の多様な自然を知る
- ④都立大戸緑地の自然
- ⑤【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】

- ・個人で訪れるのとは全く違う貴重な体験でした。
- ・町田に住んで20数年、はじめて来ました。
- ・野津田公園での虫採りは、子供の頃に帰って楽しく過ごせました。

### 【受講生の声】

- ・自然を守る作業の必要性と大変さが良く理解できました。
- ・採集した種子を鉢に植えたので、家で育てたいと思っています。
- ・普段は入れない所を案内して頂いて植物の保全などの話を聞くことができました。