生涯学習 NAVI ナビ

無料

ご自由にお持ちください。

町田市講座イベント情報誌　2025 秋号

みんなで学んで いいこと ふくらむ まちだ

スマホで アクセス！

町田市生涯学習センター

目次

●文化・芸術〈展示・関連イベント〉

パリコレッ！芸術祭
～PARIO 50th anniversary ～……4

生きるキャンパス展
～ZOKEI 学びの環境とその広がり～……4

サニーデイ・サービス 曽我部恵一展……5

第 37 回特別展
飯椀グランプリ～あなたはどれが好き？～……5

2025 年度 東京造形大学 博士審査展……6

第 75 回ツバキ展……6

●文化・芸術〈美術工芸〉

箸置きを作ろう！……7

木版画一日教室 ～手作りの年賀状～……7

日本画に親しもう……8

●文化・芸術〈コンサート〉

町田市民ホール ……9

和光大学ポプリホール鶴川……10

町田市内各市民センター……10

●文化・芸術〈お話し会〉

紙芝居・大人の時間……11

ちちんぷいぷい……11

おとなのためのおはなし会……11

「ことば」であそぼう！みんなあつまれ！……12

●文化・芸術〈その他〉

能楽入門……13

秋の薬師池公園撮影会……13

●歴史・国際交流

企画展「町田とお殿さま
-江戸時代の領民と領主-」……14

町田市歴史講座「まち歴」（第 4 回）
『敷石住居址研究の 100 年』……14

特別開室「まっくうに会いにいこう！」……15

第 21 回 日本語学習者による日本語発表会…15

●暮らし〈子育て〉

デジタル時代の子育てオンデマンド配信講座
「正しく怖がるゲーム行動症
～ネット・ゲーム依存ってどんな状態？～」…16

不登校・行き渋りに関する保護者向け講座
～不登校・行き渋りを考える～……16

にじっこひろば……17

デジタル時代の子育て講座
～現代の子育てに必要な知識とスキル～……17

育児講座 「ひまわりショート」……18

育児講座「家族で一緒に子育て」……18

シバヒロであそぼう……18

小学校中・高学年の保護者向け講座
親子でのぼろう、大人への階段
～子どもとの関わり方のポイント～……19

誕生学～生まれて来てくれてありがとう～……19

乳幼児期の子どもとの関わり方
～イヤイヤ期ってなぁに？～（育児講座）……20

ベビーダンス（育児講座）……20

●暮らし〈その他〉

国産大豆で豆腐を作ろう！
～おからも食べよう～……21

社会起業フォーラム……21

みんな集まれ!大学で学ぶ楽しみ発見セミナー…22

くらしにひそむ電気の危険・電気を正しく知る
～レモンで電池を作ってみよう～……22

公共建築の日 記念イベント
「公共建築のより良いかたち」……23

もしものときに役に立つ 介護講習会……23

介護保険を使うために知っておきたいポイント！…24

悪質なネットトラブルから身を守ろう
～事例とその解決法～……24

衣服選びのポイントと上手なお手入れ……24

●スポーツ

FC町田ゼルビア
J1リーグホームゲーム情報……25

ASVペスカドーラ町田
Fリーグホームゲーム情報……25

TAMAGAWA カラダ改革クリニック……26

フィットネスまつり……26

フラダンス……27

らくゆるメソッド®……27

町田市立室内プール 運動プログラム……28

●健康

市民向けゲートキーパー養成講座（YouTube 配信）
「悩んでいる人にどう気づき、かかわるか」……29

目次

市民大学“こころ”と“からだ”の健康学公開講座
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・・・・・・・・・・・・・・・29

休む力を養う ～休養学基礎と
そのまま眠れるストレッチ（ヨガ）～・・・・・・・・・30

第 20 回 昭和薬科大学・町田市共催市民講座
「歯と口から考える全身の健康
～唾液力でボケ知らず」・・・・・・・・・30

町田市総合健康づくり月間 2025・・・・・・・・・・・・31

●自然・環境

市民大学環境公開講座
環境と危険生物・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・31

「身体への影響は？PFAS を学ぶ」・・・・・・・・・・・・32

自然菜園サポーター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32

キャンプスキルワークショップ・・・・・・・・・・・・・・・33

ピザ窯講習会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・33

●自然科学・技術

脳科学で探る心のメカニズム・・・・・・・・・・・・・・・・34

ゼロから分かる生成 AI 活用術
～生成 AI と対話する方法の実践～・・・・・・・・・34

●デジタル学習

アクティブ SITA・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・35

町田市シルバー人材センター・・・・・・・・・・・・・・・・36

●さがまちカレッジ

さがまちカレッジ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37

●巻末

生涯学習センターからのお知らせ

ご注意

生涯学習 NAVI 秋号（2025 年 10 月～12 月）に掲載しているイベント・講座については、各主催者の判断により中止または延期になる場合があります。
また、当誌発行時に既に募集期間が経過していても、定員に満たない場合は応募できる場合があります。
最新の情報については、各イベント・講座情報に記載の問合せ先にご確認ください。

生涯学習 NAVI！好き！学び！秋号（2025 年 10 月～12 月分）
◆編集・発行：町田市教育委員会生涯学習部生涯学習センター
◆所在地：町田市木曽東 2-1-1
◆電話：042-728-0071 ◆FAX：042-728-0073
※この冊子は 1,154 部作成し、1 部あたりの単価は 319 円です（職員人件費を含みます）。

パリコレッ！芸術祭～PARIO 50th anniversary ～

主催：町田パリオ

まちだはまちだプロジェクトがおくるアート企画「パリコレッ！」シリーズ。
町田パリオ創業50周年を記念して、9月・10月はパリオがコレッ！とオススメしてきた歴代44名のアーティストが大集結します！絵画から版画、写真、イラストレーション、いけばな などなど…
週替わりで様々なアートをお楽しみいただけます。

アートで彩る6週間を町田パリオでお楽しみください！

日時	9月3日(水)～10月13日(月・祝) 11:00～18:00　★金曜は20:00まで ※休廊：月・火曜(10月13日はオープン)
会場	町田パリオ 3階 ギャラリー・パリオ (町田市森野1-15-13)
対象	子どもから大人まで
費用	無料
問合せ	042-725-3710(パリオ管理事務所) メール project@pario-machida.com URL　https://www.pario-machida.com/paricole-art-festival2025 ※受付時間 月～土曜日 10:00～18:00)

生きるキャンパス展　～ZOKEI 学びの環境とその広がり～

主催：東京造形大学 附属美術館

東京造形大学は2026年に創立60周年を迎えます。1966年に高尾の地に開学し、キャンパスはその後現在の宇津貫の地に移転します。キャンパスの移転を通して本学のあゆみを振り返るとともに、使う人によって臨機応変に形を変えてきた現在のキャンパスでの学びの取り組みをご紹介いたします。

日時	10月6日(月)～11月17日(月) 開館時間：10:00～16:30 ※入館は16:00まで 休館日：日曜日、10月21日(火)、 11月3日(月・祝) ※ただし10月19日(日)は開館
会場	東京造形大学附属美術館 (東京都八王子市宇津貫町1556〈東京造形大学構内〉)
費用	入館無料
問合せ	042-637-8111 URL　https://www.zokei.ac.jp/museum/ (東京造形大学)

サニーデイ・サービス　曽我部恵一展 －Lovers of words－

主催：町田市民文学館 ことばらんど

1992年に結成され、ファーストアルバム「若者たち」がリリースされてから今年で30年を迎えるサニーデイ・サービス。Vo＆Gtrを担当する曽我部恵一の紡ぐ楽曲は、時代を問わず多くの人々の心を掴んできました。そしてスリーピースバンドの奏でる音楽はもちろん、曽我部が綴る文学性の高い詞はサニーデイ・サービスの大きな魅力のひとつとなっています。本展では、「うた」における「歌詞」をテーマとしながら、曽我部恵一の音楽活動とその魅力に迫ります。

日時	10月18日（土）～12月21日（日） 10:00～17:00 休館日：毎週月曜日（11月3日、11月24日を除く）、11月13日（木）、12月11日（木）
会場	町田市民文学館ことばらんど 2階 展示室（町田市原町田4-16-17）
費用	一般：600円、大学生・高校生：300円 中学生以下：無料 ※ただし、10月18日（土）、10月19日（日）、11月3日（月・祝）は観覧無料
問合せ	042-739-3420／FAX　042-739-3421 （町田市民文学館ことばらんど）

© 曽我部 恵一 (ROSE RECORDS)

第３７回特別展 飯椀グランプリ～あなたはどれが好き？～

主催：東京家政学院 生活文化博物館

江戸時代中期から飯碗(陶製)が普及し始め、模様も多様化し明治時代にかけてはさらに飯碗の高さや径の変化をもたらしていますが、一方で依然、汁物や煮物などを盛る器や本膳料理など饗応の席での器には木製の椀が使用されています。陶磁器の碗や木製の椀それぞれの魅力を紹介いたします。

日時	11月4日（火）～2026年2月6日（金） 開館時間：9：30～16：30 休館日：土・日・祝日、大学入試日 ※但し、11月8・9日（土・日）は大学祭のため、10:00～16:00に開館）
会場	東京家政学院生活文化博物館 （町田市相原町2600〈東京家政学院大学1号棟1階〉）
費用	入館無料

陶器碗：江戸時代中期

木製椀：平成2年

問合せ	042-782-9814(東京家政学院生活文化博物館)

2025年度　東京造形大学　博士審査展

主催：東京造形大学

東京造形大学は、創立50周年を迎えた2016年4月に、東京造形大学大学院博士後期課程を新設しました。本学博士後期課程では、教育研究の具体的な展開を通して、高度な専門能力と柔軟で総合的な課題探究能力を合わせ持った人材育成を推進しております。本学博士後期課程の研究成果には、各自の研究テーマに合わせた学術系研究の「論文研究」と制作系研究の「作品と論文」による2つの形式があります。この度、これらを一般公開する「博士審査展」を開催いたします。

日時	12月1日（月）～12月13日（土） 開館時間：10:00～16:30（入館は16:00まで）　休館日：日曜
会場	東京造形大学附属美術館・ZOKEIギャラリー （東京都八王子市宇津貫町1556〈東京造形大学構内〉）
費用	入館無料
問合せ	042-637-8111 URL　https://www.zokei.ac.jp/museum/ （東京造形大学）

第75回ツバキ展

主催：町田市フォトサロン

国内外のツバキの多様な姿を生花と写真でご紹介します。
日本ツバキ協会会員による品種の説明、育て方など質問の対応、ツバキの苗木や商品の販売をいたします。

出展協力：日本ツバキ協会町田支部

日時	12月6日（土）　9:30～16:30 ※入館は16時まで 12月7日（日）　9:30～15:00
会場	町田市フォトサロン （町田市野津田町3272）
費用	無料
問合せ	042-736-8281 URL　https://phmuse.com （町田市フォトサロン）

アザレア椿

箸置きを作ろう！

主催：東京家政学院 生活文化博物館

大学祭の企画として、博物館内で実施するワークショップです。水引や折り紙で箸置きを作ります。作成した箸置きはお持ち帰りいただけます。

日時	11月8日(土)　11:00～15:00 11月9日(日)　11:00～15:00	会場	東京家政学院生活文化博物館展示室 (町田市相原町2600〈東京家政学院大学1号棟1階〉)
費用	無料	申込	申込不要。会場に直接お越しください。

問合せ	042-782-9814 (東京家政学院生活文化博物館)

木版画一日教室 ～手作りの年賀状～

主催：町田市立 国際版画美術館

木版画ならではの味わい深い年賀状で、新年のごあいさつを贈りませんか？絵柄や色がシンプルでも、手作りならではの温かさが受け取るかたに伝わります。図柄の転写、彫り、摺りまでを一日で行い、単色または2色摺りの年賀状を作ります。絵柄は干支の図案を含めて美術館でご用意したものからお好きなものをお選びいただけます。用具や材料も準備してありますので、お気軽にお申込みください。

日時	【第1回】12月2日(火)　10:30～16:00 【第2回】12月3日(水)　10:30～16:00
会場	町田市立国際版画美術館 アトリエ (町田市原町田4-28-1)
対象	15才以上の初心者(中学生は除く)
定員	各回16名(抽選)
費用	3,000円(材料費込)
申込	10月7日(火)～11月10日(月)に、電話で右記の申込必要事項を町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間　7:00～19:00 　初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可(イベントコード　251007A) ※お申し込みは1人1回まで
問合せ	042-726-2889 (町田市立国際版画美術館 普及担当)

【講師】 版画家　木下　泰嘉　氏

【申込必要事項】
①講座名と希望日
②氏名
③フリガナ
④郵便番号
⑤住所
⑥電話番号
⑦年齢(任意)

▲
町田市立国際版画美術館
ホームページはこちら

講座の様子

日本画に親しもう

主催
相模女子大学・
相模女子大学短期大学部

近代日本画の巨匠･鏑木清方の芸術について、講座と鎌倉の記念美術館での解説付き鑑賞体験をお楽しみいただきます。また、日本画の画材に触れる体験も行います。初心者大歓迎です。

【各回の内容】
第1回「日本美術の歴史と素材～鑑賞ゲーム付き～」
鑑賞ゲームを楽しみながら、日本画の歴史を紐解き、古くから用いられてきた日本画材をご紹介します。

第2回「鎌倉散策と美術館鑑賞～鏑木清方ゆかりの地めぐり～」
鎌倉駅集合～裏小径の散策～鎌倉市鏑木清方記念美術館見学～現地解散
鎌倉の魅力の一つに裏小径があります。観光客で賑やかな通りから一歩入ると静寂な昔ながらの鎌倉の佇まいがあり、そんな雰囲気を清方は愛しました。散策後、記念美術館で解説します。

第3回「日本画材に触れてみよう」
古きよき日本画の魅力をもっと知るために、日本画材に触れてみませんか？絵が苦手な人、初心者の方大歓迎！岩や土等で作られた様々な日本画材を用いて、小さな画面に絵を描きます。

講師	【講師】 今西 彩子 / 鎌倉市鏑木清方記念美術館学芸員、東海大学非常勤講師、東海大学文明研究所研究員 武蔵野美術大学大学院博士後期課程単位取得退学。2010年より現職。専門は日本近代美術史･挿絵史。展覧会企画･監修のほか、日本画と木版画のワークショップを各地で開催するなど普及に努めている。鎌倉アート＆カルチャーMAPの企画運営(https://www.kamakura-arts.or.jp/kamakuraart/)や、『鏑木清方美人画集成』(小学館、2022年)監修執筆など。		
日時	【第1回】11月25日 【第2回】12月9日 【第3回】12月16日 全3回　いずれも火曜日　10:40～12:10	会場	相模女子大学 (相模原市南区文京2-1-1)
		対象	一般/学生
費用	6,740円(教材費･入館料込)	定員	25名(申込順)
申込	9月23日(火)～11月11日(火)に、ウェブでさがみアカデミーホームページより申しこみください。 https://www.sagami-wu.ac.jp/longlife/sagaaca/		
問合せ	042-747-9047 メール　sagami-info@mail2.sagami-wu.ac.jp URL　https://www.sagami-wu.ac.jp/longlife/sagaaca/ (相模女子大学 夢をかなえるセンター　生涯学修支援課)		

（一財）町田市文化・国際交流財団　催し物ご案内

町田市民ホールと和光大学ポプリホール鶴川で、行われる催し物をご案内します。
詳しくは、財団情報誌「コンサートガイドまちだ」または、ホームページをご覧ください。

町田市民ホールホームページ　https://www.m-shimin-hall.jp
和光大学ポプリホール鶴川ホームページ　https://www.m-shimin-hall.jp/tsurukawa

【チケットのお申し込み・お問い合わせ】
インターネットhttps://www.m-shimin-hall.jp
電話　町田市民ホール　℡042-728-4300
窓口　町田市民ホール1階事務所
　　和光大学ポプリホール鶴川1階総合案内

※発売初日は8:30～インターネット又は電話のみ（電話は座席指定不可）
※チケットの発売状況等については、お問い合わせください。
※公演情報は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

会場：　町田市民ホール（町田市森野2-2-36）

催し物	公演日		開演時間	入場料	備考
ヴェネツィア室内合奏団コンサート　ヴィヴァルディの世界	10月4日	土	15:30	7,000円	
宇海―UUMI―×Function Family×岩城直也 Match the Colors	10月5日	日	17:00	一般：3,900円 小学生：2,000円	
令和7年　第47回　町田市民文化祭”秋の催し”	10月29日～ 11月3日	（水）～ （月・祝）	―	無料 （一部要参加費）	
第46回　町田市合唱連盟合唱祭	11月9日	日	11:00	無料	
イープラスpresents 『ピアノの森』ピアノコンサート2025　Autumn	11月15日	土	14:00	一般：4,500円 小学生：2,500円	
落語　小はぜ噺の会	11月15日	土	13:30	2,500円	第4会議室
立川志らく独演会	11月18日	火	18:30	3,800円	
町田フィルハーモニー交響楽団 第94回定期演奏会　創立50周年記念シリーズ〈3〉	11月30日	日	14:00	A席：1,500円 B席：1,000円	
宝くじ文化公演 LINDBERGプレミアムライブ2025	12月6日	土	16:00	2,500円	宝くじ助成による 特別料金
まちだガールズ・クワイア 10th Anniversary Live 時間の扉～Time trip～	12月13日	土	17:00	一般：4,400円 中学生以下：2,200円	

※割引・当日料金等詳細はお問い合わせください。

文化・芸術　～Culture & Art～《コンサート》

会場：　和光大学ポプリホール鶴川（町田市能ヶ谷1-2-1）

催し物	公演日		開演時間	入場料	備考
第五十八回鶴川落語会　らくご@鶴川 扇辰・兼好二人会　Vol.2	10月4日	土	13:30	一般：3,800円 U22：1,800円	
若きピアニストたちの響演 全国町田ピアノコンクール受賞者コンサート	10月5日	日	12:30	1,500円	
ソニー音楽財団　Concert for KIDS ～そらくんといっしょ！～	10月11日	土	11:00	一般：3,000円 小学生以下：1,500円	
ポプリJAZZ講座 第2回 ～ジャズ史上最大のスター ルイ・アームストロングの功績と魅力～	10月13日	月・祝	15:00	2,000円	多目的室
城谷歩の実話怪談　Vol.2	10月18日	土	17:30	3,500円	
映画上映会 「ドリーム・ホース」	10月23日	木	①10：30 ②14：30	700円	
トリオ・リベルタ結成25周年記念コンサートシリーズ 第一夜　プレイズ・クラシック	10月28日	火	18:30	一般：4,500円 3公演セット券：12,000円	
トリオ・リベルタ結成25周年記念コンサートシリーズ 第二夜　プレイズ・シネマ&ワールド	11月10日	月	18:30	一般：4,500円 3公演セット券：12,000円	
町田フィル・バロック合奏団 第13回　ポプリコンサート 名曲で味わうヨーロッパの旅	11月16日	日	14:00	1,000円	
若き演奏家による水曜午後の音楽会 第107回「野辺かれん クラリネットリサイタル」	11月19日	水	14:00	1,000円	
八雲怪談	11月28日	金	19:00	3,500円	
ポプリJAZZライブ ～ニューオリンズJAZZの魅力「デキシーFES」～	11月29日	土	15:30	4,200円	
トリオ・リベルタ結成25周年記念コンサートシリーズ 第三夜　プレイズ・ピアソラ	12月10日	水	18:30	一般：4,500円 3公演セット券：12,000円	
第五十九回鶴川落語会　らくご@鶴川 正蔵・喬太郎二人会　Vol.13	12月13日	土	13:30	一般：3,800円 U30：1,800円	
クリスマス・ガラコンサート	12月21日	日	14:00	一般：3,000円 学生：1,500円	

※割引・当日料金等詳細はお問い合わせください。

会場：　町田市内各市民センター

催し物	公演日		開演時間	入場料	備考
ふれあいコンサート(忠生市民センター)	10月11日	土	14:30	700円	町田市イベントダイヤル (042-724-5656)へ お申込みください
ふれあい落語(木曽森野コミュニティセンター)	10月12日	日	14:30	700円	町田市イベントダイヤル (042-724-5656)へ お申込みください
ふれあいコンサート(鶴川市民センター)	10月24日	金	14:30	700円	町田市イベントダイヤル (042-724-5656)へ お申込みください
ふれあいコンサート(小山市民センター)	10月25日	土	14:30	700円	町田市イベントダイヤル (042-724-5656)へ お申込みください

紙芝居・大人の時間

主催：町田市民文学館ことばらんど

紙芝居は子どもだけのものと思っていませんか？そんなことはありません。紙芝居の中には大人も楽しめるものがたくさんあります。「紙芝居・大人の時間」では、こうした大人でもハラハラ、ドキドキ、思わず感動したり、人生を見つめ直すような作品を上演しています。お子さんと一緒の参加も大歓迎です。

日時	10月3日、11月7日、12月5日 いずれも金曜日　10:30～11:30
会場	町田市民文学館ことばらんど 2階 大会議室 （町田市原町田4-16-17）
費用	無料
申込	予約不要。直接会場までお越しください。
問合せ	042-739-3420 ／ FAX　042-739-3421 （町田市民文学館ことばらんど）

ちちんぷいぷい

主催：町田市民文学館ことばらんど

0歳～1歳児のお子さんを対象に、わたべうたや手遊び、絵本の読み聞かせ、紙芝居の上演を通して、親子のスキンシップやコミュニケーションの楽しさを伝え、その基本である”ことば”の魅力に触れるためのプログラムです。

日時	10月7日、21日、11月4日、18日、12月2日、16日 いずれも火曜日　10:30～11:10
会場	町田市民文学館ことばらんど 2階 大会議室 （町田市原町田4-16-17）
対象	町田市在住の0・1歳児とその保護者 ※お子さんの首が座ってからご参加ください。
定員	15組（先着順）
費用	無料
申込	予約不要。直接会場までお越しください。 ※当日、定員まで受付を行います。（先着順）
問合せ	042-739-3420 ／ FAX　042-739-3421 （町田市民文学館ことばらんど）

おとなのためのおはなし会

主催：町田市民文学館ことばらんど

町田ゆかりの作家の紹介、日本および世界の民話や昔話、名作の数々を修練を積んだ語り手が味わい深く語る人気プログラムです。物語の世界に感動し、心が揺れ動く心地のよい時間を、みなさんと一緒にお過ごしください。

日時	10月16日、11月20日、12月18日 いずれも木曜日　10:30～11:30
会場	町田市民文学館ことばらんど 2階 大会議室 （町田市原町田4-16-17）
費用	無料
申込	予約不要。直接会場までお越しください。
問合せ	042-739-3420 ／ FAX　042-739-3421 （町田市民文学館ことばらんど）

「ことば」であそぼう！みんなあつまれ！

主催：町田市民文学館 ことばらんど

2歳から就学前児童を対象に、絵本の読み聞かせや紙芝居、ことばあそびやわらべうたを通して、「ことば」によるコミュニケーションの楽しさを体験するプログラムです。対象となるお子さんの成長に合った作品を選び、ベテランの保育士が実演をおこないます。兄弟・姉妹一緒の参加や、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒の参加も大歓迎です！

日時	10月11日、12月13日 いずれも土曜日　10:30～11:30
会場	町田市民文学館ことばらんど 2階 大会議室 （町田市原町田4-16-17）
対象	2歳児から就学前児童とその保護者
費用	無料
申込	予約不要。直接会場までお越しください。
問合せ	042-739-3420 ／ FAX　042-739-3421 （町田市民文学館ことばらんど）

みんなのわからないにこたえる

『ここまちの塾』好評開催中！

○こんな困りごとはありませんか？
- □苦手を克服したい
- □お友達と一緒に勉強がしたい
- □わからない問題ばかりで宿題が進まない
- □得意な教科を増やしたい
- □楽しく勉強がしたい

など

開催日時：毎週土曜日　午前10時～12時　※休館日を除く

場所：ここまちベース　コミュニティスペース　**対象**：小学生、中学生
持ち物：勉強道具、筆記用具、利用者カード　**事前予約**：必須　**参加費**：無料
※授業ではなく、学習者（みなさん）の自習へのサポートという形になります。

予約フォームからぜひ一度『ここまちの塾』へ！！

<保護者の方へ>
『ここまちの塾』でのサポートは、みなさんの学びに対して学習支援員が寄り添い、“一緒に考える”学習支援です。対話を大切にし、勉強へのモチベーションアップや、つまずきポイントに気づく根本的な解決を目指します。地域の大学生や教員経験のある学習支援員が一人ひとりの学びに寄り添います。お気軽にお越しください！

場　所	町田第一中学校 2階（町田市中町1-27-5）
問合せ	090-1294-5366（さがまちコンソーシアム） 受付時間：火～土（祝日を除く）9:00～17:00 主催：町田市生涯学習センター ※ここまちベースは、町田市生涯学習センターから委託を受けて、さがまちコンソーシアムが企画・実施をしています。

公式HP　予約フォーム

能楽入門

主催：相模女子大学・相模女子大学短期大学部

能の四演目「絵馬（えま）」「夜討曽我（ようちそが）」「野宮（ののみや）」「車僧（くるまぞう）』を題材に取り上げ、能にまつわるいろいろなお話をさせていただきます。

講師	藪 克徳　/　相模女子大学 非常勤講師 宝生流能楽師。19代宗家宝生英照、20代宗家宝生和英に師事。初舞台「鞍馬天狗」花見（1980年）、初シテ「車僧」(2008年)。「石橋」(2015年)、「道成寺」(2016年)、「乱」(2019年)を披演。重要無形文化財保持。		
日時	【第1回】10月27日：「絵馬（えま）」、「夜討曽我（ようちそが）」 【第2回】11月17日：「野宮（ののみや）」 【第3回】12月　8日：「車僧（くるまぞう）」 全3回　いずれも月曜日　14：40～16：10		
会場	相模女子大学 （相模原市南区文京2-1-1）	対象	一般/学生
費用	6,000円	定員	60名（申込順）
申込	8月25日（月）～10月13日（月）に、ウェブでさがみアカデミーホームページより申しこみください。 https://www.sagami-wu.ac.jp/longlife/sagaaca/		
問合せ	042-747-9047 メール　sagami-info@mail2.sagami-wu.ac.jp URL　https://www.sagami-wu.ac.jp/longlife/sagaaca/ （相模女子大学 夢をかなえるセンター　生涯学修支援課）		

秋の薬師池公園撮影会

主催：町田市フォトサロン

薬師池公園の紅葉・黄葉を一緒に撮影してみませんか。
参加費無料、事前申込み不要です。お持ちのカメラでご参加いただけます。
お気軽にご参加ください。

日時	11月29日（土）　10：00～12：00 ※小雨開催
会場	薬師池公園 （町田市野津田町3270）
費用	無料
申込	事前申込は不要です。直接会場まで。
問合せ	042-736-8281 URL　https://phmuse.com （町田市フォトサロン）

企画展「町田とお殿さま -江戸時代の領民と領主-」

主催：町田市立自由民権資料館

江戸時代、市域には旗本の知行所（領地）が数多くあり、知行所を持っていた旗本は、領民から「お殿さま」と呼ばれていました。今回の展覧会では、領民であった市域の人びとと領主（お殿さま）との関係について、その時代的な移り変わりを地域に残された史料を通して紹介します。

今回の展覧会に関連した講演会やイベントも開催します。
詳しくは、9月15日以降の町田市ホームページでご確認ください。

日時	（前期）10月4日（土）～11月9日（日） （後期）11月15日（土）～12月21日（日） 開館時間　9:00～16:30 休館日：月曜日（祝日は開館し、翌日休館）	会場	町田市立自由民権資料館 展示室1 （町田市野津田町897）
		費用	入館料：無料

キリシタン禁制の高札（小山町・嶋崎家）

問合せ	042-734-4508 （町田市立自由民権資料館）

町田市歴史講座「まち歴」（第4回）『敷石住居址研究の100年』

主催：町田市生涯学習総務課

国指定史跡 高ヶ坂石器時代遺跡で日本で初めて敷石住居が発見されて今年で100年を迎えます。2014年から開始し、2025年3月に完了した高ヶ坂石器時代遺跡整備事業に長く関わっていただいた昭和女子大学名誉教授 山本暉久先生をお招きし、これまでの敷石住居研究について、ご講演いただきます。

日時	11月1日（土）　14:00～16:00
会場	町田市立国際版画美術館 講堂 （町田市原町田4-28-1）
定員	80名（申込順）
費用	500円
申込	10月3日（金）～10月24日（金）に、電話で町田市イベントダイヤル（042-724-5656）へ。 ※受付時間　7:00～19:00 　初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可（イベントコード　251003B）
問合せ	042-724-2554 （町田市教育委員会生涯学習総務課）

高ヶ坂石器時代遺跡（牢場遺跡）の敷石住居跡

特別開室「まっくうに会いにいこう！」

主催：町田市 生涯学習総務課

町田市考古資料室に学芸員が一日在室し、みなさんからの質問にお答えします。
実際に触れる土器や石器も用意し、「まちれき缶バッジ」、「まちだ縄文キャラクターまっくうクリアファイル」、「発掘された町田の遺跡」（書籍）の販売も行います。ぜひお越しください。

日時	11月15日（土） 10:00～16:00
会場	町田市考古資料室 （町田市下小山田町4016）
費用	無料

町田市考古資料室の展示の様子

問合せ：042-724-2554 ／ FAX 050-3161-9866
URL https://www.city.machida.tokyo.jp/bunka/bunka_geijutsu/cul/cul08.html
（町田市教育委員会生涯学習部生涯学習総務課歴史資源担当）

第21回　日本語学習者による日本語発表会

主催：（一財）町田市文化・国際交流財団

この発表会は、日本語教室の学習者による学習の成果を発表するとともに、町田国際交流センターで行っている支援活動を地域の皆さまにご紹介し、交流を深めることを目的としています。
学習者が日ごろ考えていることや感じていることを、日本語で一生懸命伝えます。
ぜひご参加いただき、あたたかく見守っていただければ幸いです。

日時	10月5日（日） 14:00～16:00 ※開場は13:30
会場	町田市民フォーラム 3階 ホール （町田市原町田4-9-8）
定員	180名
費用	無料
申込	申し込み不要！直接会場へどうぞ！

問合せ：042-722-4260 ／ FAX 042-722-5330
URL https://www.machida-kokusai.jp/
（(一財)町田市文化・国際交流財団　町田国際交流センター）

家庭教育支援事業テーマ別講座【YouTubeセミナー】デジタル時代の子育てオンデマンド配信講座「正しく怖がるゲーム行動症～ネット・ゲーム依存ってどんな状態？～」

主催：町田市 生涯学習センター

全国学力･学習状況調査(2024)によると、平日、3時間以上ゲームをする小学生は約30%に上っています。子どもたちは長時間ゲームをすることが当たり前の環境にいることが窺えます。しかしそこからゲーム依存に進んでしまうと、骨密度の低下やエコノミークラス症候群といった身体の問題や、課金や投げ銭による金銭問題、不登校や引きこもりなど、多様な問題を引き起こします。本講座では、依存のメカニズムなど、予防や対応を考える際に役立つ基本的な理論をお伝えしたいと思います。

日時	9月1日(月)～10月31日(金)まで
会場	オンデマンド受講(録画視聴) ※録画された講座を、インターネット上で期間限定で視聴できます。
費用	無料
申込	上記期間内に、まちだ子育てサイトから「デジタル時代の子育てオンデマンド配信講座」と検索、または右の二次元バーコードから配信ページへ。
問合せ	042-728-0071 (町田市生涯学習センター)

【講師】 三原　聡子氏

(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター主任心理療法士)

主催：町田市生涯学習センター
共催：(公財)明治安田こころの健康財団
後援：明治安田生命保険相互会社

※町田市は明治安田生命保険相互会社と包括連携協定を結んでおります。

← まちだ子育てサイト　配信ページ

家庭教育支援事業テーマ別講座 不登校・行き渋りに関する保護者向け講座 ～不登校・行き渋りを考える～＜保育付＞

主催：町田市 生涯学習センター

子どもの不登校･行き渋りに少しでも悩みや関心がある保護者の方、専門家の話を聞いてみませんか。保育付きですので、ご兄弟がいらっしゃる方もご参加いただけます。
2講座開催。どちらか1講座でも参加いただけます。
①不登校･行き渋りの基礎知識。フリースクール等町田市での活動をもとにした講話。
②不登校･行き渋りとは。お子さん自身が日頃「思っていること、伝えたいこと」とは。

日時	①9月28日　②10月5日 いずれも日曜日　13:30～15:30		
会場	なるせ駅前市民センター ホール (町田市南成瀬1-2-5)		
対象	町田市在住･在勤･在学で、子どもの不登校･行き渋りに悩みや関心がある保護者		
定員	20名(申込順) ※うち保育あり6名	費用	無料
申込	9月1日(月)から、電話で町田市生涯学習センター(042-728-0071)へ。 ※受付時間　9:00～17:00 ※詳細は、広報まちだ、またはホームページをご覧ください。		
問合せ	042-728-0071 (町田市生涯学習センター)		

第1回講師
NPO法人リトリト
山口　雄輔　氏

第2回講師
一般社団法人　不登校支援センター　カウンセラー
園田　圭　氏

にじっこひろば

主催：町田地域 子育て相談センター

親子みんなで遊びましょう。
ふれあい遊びや絵本の読み聞かせも行います。
パパ、ママ同士で情報交換もできますよ。
子育てのちょっとした疑問や悩みも気軽に聞いてください。

日時	10月2日（木）、12月4日（木） 10:30～11:30
会場	玉川学園コミュニティセンター 2階 多目的室 （町田市玉川学園2-19-12）
対象	未就学児とその保護者
費用	無料
申込	申込不要、直接現地へお越しください。
問合せ	042－710－2747（町田地域子育て相談センター）

家庭教育支援事業テーマ別講座 デジタル時代の子育て講座 ～現代の子育てに必要な知識とスキル～〈保育付〉

主催：町田市 生涯学習センター

子どもたちにとって、ゲームやネット、クロームブックは身近な存在です。子どもたちが安全に、そして健全に、デジタルを利用できるようになるためのアイデアを学びます。デジタル時代の子育てに不安を感じている方、ぜひご参加ください。

日時	10月4日、11日　全2回　いずれも土曜日 9:45～11:45
会場	玉川学園コミュニティセンター 2階 多目的室1A、多目的室1B、多目的室2 （町田市玉川学園2-19-12）
対象	市内在住の子育て中の方
定員	30名（申込順）
費用	無料
申込	9月1日（月）から、電話で町田市生涯学習センター（042-728-0071）へ。 ※受付時間　9:00～17:00 ※詳細は、広報まちだ、またはホームページをご覧ください。
問合せ	042-728-0071 （町田市生涯学習センター）

【講師】尾花 紀子 氏（ネット教育アナリスト）
1984年に日本アイ･ビー･エム入社、2005年よりフリー。インターネット教育の専門家として、行政委員や幅広い層への講演･セミナーを行い、教育コンテンツの監修やSNS相談体制の構築を通じてデジタル教育に幅広く寄与している。

育児講座　「ひまわりショート」

主催：鶴川地域 子育て相談センター

町田市では子どもをほめる時の具体的なほめ方や、子どもに伝わるしつけの方法など、子どもと上手くコミュニケーションをとる方法を学ぶひまわりプログラム(4回連続講座)を実施しています。
ひまわりショートプログラムでは、ほめることを中心にぎゅっと1回に要約しています。
ほめて育てようと言われているけれど、どうほめたらいいの。
ほめるときのポイントってあるの。
そんな時の適切なかかわり方を学びましょう。
お子さんは別室で保育します。

日時	10月24日(金)　10:20～11:20	対象	1歳から5歳までのお子さんをもつ保護者
会場	つるっこ なごみ / 保育:ゆめ (町田市大蔵町1913)	定員	有
		費用	無料
申込	9月25日(木)から、電話で鶴川地域子育て相談センター(042-734-3699)へ。 ※受付時間　10:00～18:00　休館日(毎週火曜日と祝日の翌日)を除く ※申込については、町田市民の方を優先させていただきます。 ※定員を超えての申し込みがあった場合はキャンセル待ちとなります。		
問合せ	042-734-3699(鶴川地域子育て相談センター) ※受付時間　10:00～18:00　休館日(毎週火曜日と祝日の翌日)を除く		

育児講座「家族で一緒に子育て」（保育有）

主催：忠生地域 子育て相談センター

ファミリーサポートむくの木代表、カウンセラーの植野美也子氏を講師に迎えて、お子さんとの関わりの中で活かせる「パパと子どものためのコーチングコミュニケーション」について等の講話を行います。講話後は参加したお父さん同士で日頃気になっていることや聞いてみたいことなど情報交換やフリートークをしましょう。
お母さんも一緒に参加できます。お子さんは別室で保育します。持ち物有。

日時	10月25日(土)　10:00～11:30	対象	0歳から5歳のお子さんの父親
会場	町田市立山崎保育園 遊戯室 (町田市山崎1-2-14)	定員	あり(申込順)
		費用	無料
申込	9月25日(木)から、電話で忠生地域子育て相談センター(042-789-7545)へ。 または直接お越しいただき、お申し込みください。 申し込みについては町田市民の方を優先させていただきます。 ※受付時間9:00～17;00まで(土日・祝日は除く) ※定員を超えての申し込みがあった場合はキャンセル待ちとなります。		
問合せ	042-789-7545(忠生地域子育て相談センター)		

シバヒロであそぼう

主催：町田地域 子育て相談センター

町田シバヒロで体操やかけっこなど、親子でたくさん体を動かして遊びましょう。
お父さんの参加も大歓迎です。お楽しみもあります！レジャーシートをご持参ください。

日時	10月27日(月)　10:30～11:30 ※ 雨天延期10月29日(水)	対象	未就学児とその保護者
会場	町田シバヒロ (町田市中町1-20-23)	費用	無料
申込	申込不要、直接現地へお越しください。		
問合せ	042－710－2747(町田地域子育て相談センター)		

家庭教育支援事業　小学校中・高学年の保護者向け講座 親子でのぼろう、大人への階段 ～子どもとの関わり方のポイント～　＜保育付＞

主催：町田市 生涯学習センター

10歳を過ぎるころから、子どもは親の腕の中から外へ出ようとし始めます。このころの子どもとの接し方に親は戸惑いを感じます。子どもの幸せな自立のためにどう接していけばいいのか、また子どもの自立をサポートする親自身の幸せについても考えていきます。
第1回「子どもの心のコーチング～子どもの幸せな自立に向けて～」、第2回「親の幸せは自分で作る～幸せな親になるためのワークショップ～」の2回連続講座です。

日時	10月31日、11月14日　全2回 いずれも金曜日　9:45～11:45
会場	町田市民フォーラム 第2学習室A･B （町田市原町田4-9-8）
対象	市内在住の小学校3年生から小学校6年生の子を持つ保護者
定員	20名（申込順）
費用	無料
申込	9月16日（火）から、電話で町田市生涯学習センター（042-728-0071）へ。 ※受付時間　9:00～17:00 ※詳細は、広報まちだ、またはホームページをご覧ください。
問合せ	042-728-0071 （町田市生涯学習センター）

第1回講師
NPO法人「ハートフルコミュニケーション」代表理事
菅原　裕子　氏

第2回講師
NPO法人「ハートフルコミュニケーション」理事
小川　美香　氏

誕生学～生まれて来てくれてありがとう～

主催：堺地域 子育て相談センター

誕生学アドバイザーによる親子の絆の大切さについてのお話を聴きましょう。
「誕生学」では、「生まれてきたことが嬉しくなると、未来が楽しくなる」ということをコンセプトに、愛着形成の大切さを伝えています。
この機会に、ぜひ聴いてみませんか。
お子さんは近くで遊んですごします。

日時	11月19日（水）　10:00～11:00	対象	妊娠中の方･0歳のお子さんとその保護者		
会場	小山市民センター （町田市小山町2507-1）	定員	8組（申込順）	費用	無料
申込	10月25日（土）から、電話で堺地域子育て相談センター（042-770-7446）へ。 または、直接お越しいただきお申し込みください。 ※受付時間　10:00～18:00　休館日（毎週火曜日と祝日の翌日）を除く。 ※申し込みについては町田市民の方を優先させていただきます。 ※定員を超えてのお申し込みがあった場合はキャンセル待ちとなります。				
問合せ	042-770-7446（堺地域子育て相談センター）				

乳幼児期の子どもとの関わり方 ～イヤイヤ期ってなぁに？～（育児講座）

主催：町田地域 子育て相談センター

イヤイヤ期がどうして起きるのか、子どもの発達に合わせた関わり方について学びませんか。
町田市地域子育て相談センターの心理職による講座です。お子さんは別室で保育があります。

日時	11月28日（金） 10:30～11:30
会場	町田市民フォーラム 4階 第2学習室 （町田市原町田4-9-8 サウスフロントタワー町田内）
対象	未就学児とその保護者
定員	8組（申込順）
費用	無料
申込	10月25日（土）から、電話で町田地域子育て相談センター（042-710-2747）へ。 または、直接お越しいただきお申込みください。 ※受付時間　10:00～18:00　休館日（火曜、祝日の翌日）を除く ※申込みについては、町田市民の方を優先させていただきます。 ※定員を超えてお申込みがあった場合はキャンセル待ちとなります。
問合せ	042-710-2747（町田地域子育て相談センター）

ベビーダンス（育児講座）

主催：町田地域 子育て相談センター

ベビーダンスインストラクターによる講座です。
お子さんを抱っこしながらダンスのステップを踏み、親子で楽しい時間を共有しましょう。

日時	12月15日（月） 10:30～11:30
会場	町田市民フォーラム （町田市原町田4-9-8 サウスフロントタワー町田内）
対象	首すわり（5か月）から1歳6か月のお子さんを持つ保護者
定員	8組（申込順）
費用	無料
申込	11月26日（水）から、電話で町田地域子育て相談センター（042-710-2747）へ。 または、直接お越しいただきお申込みください。 ※受付時間　10:00～18:00　休館日（火曜、祝日の翌日）を除く ※申込みについては、町田市民の方を優先させていただきます。 ※定員を超えてお申込みがあった場合はキャンセル待ちとなります。
問合せ	042-710-2747（町田地域子育て相談センター）

国産大豆で豆腐を作ろう！～おからも食べよう～

主催：町田市 消費生活センター

一丁の豆腐を作るのにどれだけの大豆を必要とし、どのくらいのおからが出るのか肌で感じていただく料理教室です。

日時	10月16日(木)　10:00～12:00	対象	市内在住･在学･在勤
会場	町田市民フォーラム 3階 調理室 (町田市原町田4-9-8)	定員	24名(申込順)
		費用	300円
申込	9月15日(月･祝)～10月12日(日)に、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間　7:00～19:00 ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可(イベントコード　250918C)		
問合せ	042-725-8805 (町田市消費生活センター)		

社会起業フォーラム

主催：相模女子大学・相模女子大学短期大学部

相模女子大学専門職大学院社会起業研究科が発足して今年で6年目。大学院は共学ですが相模女子大学の伝統･哲学に根づいた教育内容に変わりはありません。今年度の社会起業フォーラムでは、そこでユニークな授業を展開している教員3名を講師に選びました。幅広い分野の学びを通じてサガジョの底力を感じていただければ幸いです。

【各回の内容】
第1回「郷土食の伝承に向けた駅弁の無形文化財･世界文化遺産化に向けた取組み」
第2回「『ユーザー視点で設計する編集デザイン』―伝わる情報構造と感情設計を実践的に学ぶ―」
第3回「『なりわいの見つけ方』を考える」

講師	第1回：湧口清隆(相模女子大学社会起業研究科教授／(2026年度から)地域クリエーション学科教授) 第2回：塚本千晶(相模女子大学社会起業研究科教授／メディア情報学科教授) 第3回：桑原茂(相模女子大学社会起業研究科教授／生活デザイン学科教授)				
日時	【第1回】10月18日(土)　11:00～12:30 【第2回】11月15日(土)　11:00～12:30 【第3回】2026年1月31日(土)　10:00～11:30 ※連続講座ではありません。各回でお申込みください。	相模女子大学大学院 社会起業研究科HP			
会場	相模女子大学 (相模原市南区文京2-1-1　)	対象	一般/学生	費用	無料
申込	第1回：8月18日(月)～10月15日(水)、 第2回：9月16日(火)～11月12日(水)、 第3回：11月4日(火)～2026年1月28日(水)に、ウェブで専用フォームより お申込みください。 https://forms.gle/TCsMfyET7evNmxXC7				
問合せ	042-747-9047 メール　sagami-info@mail2.sagami-wu.ac.jp (相模女子大学 夢をかなえるセンター　生涯学修支援課)				

みんな集まれ！大学で学ぶ楽しみ発見セミナー

主催：相模女子大学・相模女子大学短期大学部

中学生・高校生から30代の若者を対象とした生涯学習プログラムです。障害の有無に関係なく同世代の若者が交流し、学びを楽しむための場の一つとして、大学という空間を活用した新たな居場所にしてもらうことを目的にしています。「大学ならではの講義を受講してみたい！」、「同世代と仲間づくりをしたい！」といった若者の皆さん向けの講座です。（後援　相模原市教育委員会）

【各回の内容】
10月25日：「隠された技に注目！鉄旅のお楽しみ：駅弁・食堂車のヒミツ」
　鉄道旅行の楽しみのひとつは、移り変わる車窓の景色を眺めながら味わう“ご当地食☆”駅弁やレストラン列車、かつての食堂車やそのメニューには、隠された技がたくさん！　美味しいヒミツを一緒に探ろう！
11月22日：「”わかる”って、どういうこと？ 第3弾　“あたりまえ”を捉えなおす哲学対話」
　「勉強はするべきだ」、「友だちは多いほうが良い」…本当に？ それはどうして？ 私たちがついついとらわれてしまう“あたりまえ”について、講義と対話を通して見つめなおしてみませんか？

講師	10月25日：湧口清隆（相模女子大学 人間社会学部社会マネジメント学科 教授） 11月22日：伊東俊彦（相模女子大学 人間社会学部人間心理学科 教授） 【両日共通】川口 信雄 / 株式会社はまリハ顧問、元横浜わかば学園主幹教諭、「学校卒業後における障害者の学びの支援推進事業」（相模原市受託）の連携協議会会長 【コーディネーター】武部 正明 / 相模女子大学 人間社会学部人間心理学科 准教授		
日時	10月25日、11月22日　いずれも土曜日　10:30～12:40 ※連続講座ではありません。各回でお申込みください。		
会場	相模女子大学 （相模原市南区文京2-1-1）	定員	各15名（申込多数の場合、抽選となります。）
対象	中学生～30代	費用	無料
申込	10月25日：8月15日（金）～10月13日（月・祝）に、 11月22日：8月15日（金）～11月10日（月）に、 ウェブでさがみアカデミーホームページより申しこみください。 https://www.sagami-wu.ac.jp/longlife/sagaaca/		
問合せ	042-747-9047 ／ メール　sagami-info@mail2.sagami-wu.ac.jp URL　https://www.sagami-wu.ac.jp/longlife/sagaaca/ （相模女子大学 夢をかなえるセンター　生涯学修支援課）		

くらしにひそむ電気の危険・電気を正しく知る ～レモンで電池を作ってみよう～

主催：町田市消費生活センター

感電や出火等の事故に遭わないよう、正しい電気の知識と扱い方を、事故の実例から学びます。あわせて、レモン電池を作る等実践も行うテスト教室です。最近消費生活センターに相談の多い分電盤の点検商法に関する注意喚起も行います。

日時	11月5日（水）　10:00～12:00	対象	市内在住・在学・在勤
会場	町田市民フォーラム 3階 事業準備室 （町田市原町田4-9-8）	定員	16名（申込順）
		費用	100円
申込	10月2日（木）正午～10月29日（水）に、電話で町田市イベントダイヤル（042-724-5656）へ。 ※受付時間　7:00～19:00 　初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可（イベントコード　251002E）		
問合せ	042-725-8805 （町田市消費生活センター）		

公共建築の日 記念イベント「公共建築のより良いかたち」

主催：町田市営繕課

フリーアナウンサー　堀井 美香 氏の司会・進行で「つくる」と「たもつ」をテーマに、町田市の公共建築が果たす役割とその未来について、考えを深めるイベント。

【プログラム】
- 町田市の取組み紹介『つくる ×たもつ』
- 建築家　隈 研吾氏による講演「これからの公共建築のあり方」
- 隈 研吾氏×石阪 丈一 市長による対談

町田市ホームページ

日時	11月5日(水)10:00～11:40		
会場	町田市民ホール (町田市森野2-2-36)		
対象	市内在住、在勤、在学の方		
定員	750名(申込順)	費用	無料
申込	9月1日(月)9:00～10月24日(金)17:00に、申込サイト「teket」で「指定席チケット」を選択し、座席をご予約ください。 ※詳細につきましては、町田市ホームページをご覧ください。		
問合せ	042-724-1293 FAX　050-3085-6067 (町田市財務部営繕課)		

もしものときに役に立つ　介護講習会

主催：町田市いきいき総務課・町田市介護人材開発センター・

介護が初めての方にもわかりやすく、車いすの移乗、立ち座りや歩行の介助、コミュニケーションの取り方について実技を交えながら学ぶ講習会です。ご家族の介護をしている方はもちろん、将来の介護に備えて学びませんか。介護の仕事に関心がある方もご参加ください。

日時	11月23日(日)　14:00～16:30		
会場	なるせ駅前市民センター (町田市南成瀬1-2-5)		
対象	市内在住の、家庭で介護をしている方、介護の仕事をしてみたい方等		
定員	30名(申込順)	費用	無料
申込	10月15日(水)～11月14日(金)に、電話で町田市介護人材開発センター(042-860-6071)へ。 ※受付時間　月～金曜日　9:00～17:00(祝日は除く) ※町田市介護人材開発センターホームページ(右記二次元コード)の申込フォームからの申込も可		
問合せ	042-860-6071 ／ メール　info@machida-kjkc.jp URL　https://machida-kaigo.org(町田市介護人材開発センター)		

介護講習会の様子

介護保険を使うために知っておきたいポイント！

主催：町田市 消費生活センター

介護保険を申請するにはどうすればよいのか等初歩的なことや、講師の実体験をもとに学ぶ学習会です。

日時	11月13日(木)　13:00～15:00	対象	市内在住・在学・在勤
会場	町田市民フォーラム 3階 視聴覚室 (町田市原町田4-9-8)	定員	40名(申込順)
申込	10月2日(木)～11月9日(日)に、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間　7:00～19:00 　初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可(イベントコード　251002F)		
問合せ	042-725-8805 (町田市消費生活センター)		

悪質なネットトラブルから身を守ろう ～事例とその解決法～

主催：町田市 消費生活センター

ネットでの具体的なトラブルの紹介とその解決法、予防法を学ぶ学習会です。

日時	12月8日(月)　10:00～12:00	対象	市内在住・在学・在勤
会場	町田市民フォーラム 4階 第2学習室 (町田市原町田4-9-8)	定員	40名(申込順)
申込	11月上旬から、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可。詳細は、広報まちだ、またはホームページをご覧ください。		
問合せ	042-725-8805 (町田市消費生活センター)		

衣服選びのポイントと上手なお手入れ

主催：町田市 消費生活センター

洗濯絵表示の見方、衣類の保管と染み抜きなどを学ぶテスト教室です。

日時	12月10日(水)　10:00～12:00	対象	市内在住・在学・在勤
会場	町田市民フォーラム 3階 事業準備室 (町田市原町田4-9-8)	定員	16名(申込順)
申込	11月上旬から、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可。詳細は、広報まちだ、またはホームページをご覧ください。		
問合せ	042-725-8805 (町田市消費生活センター)		

スポーツ　～Sports～

ＦＣ町田ゼルビア
Ｊ１リーグホームゲーム情報

主催：FC町田ゼルビア

町田市のホームタウンチームであるFC町田ゼルビアは、J1リーグ後半戦から怒涛の8連勝を飾り、8月21日時点で1位とクラブ史上初の優勝に向け奮闘しています。9月からはクラブ史上初となるACLE（AFCチャンピオンズリーグエリート）に参戦し、アジアの強豪クラブ相手に試合を行います。この機会に是非町田GIONスタジアムへお越しいただき、クラブ史上初のJ1優勝を目指し、そして世界のクラブにも挑むFC町田ゼルビアへ熱い声援をよろしくお願いします。

日時	○第34節　10月　18日（土）　14:00　アビスパ福岡 ○第36節　11月　　9日（日）　14:00　FC東京　※国立競技場開催 ○第37節　11月　30日（日）　14:00　名古屋グランパス ※ACLEの試合詳細はホームページをご確認ください。
会場	町田GIONスタジアム（町田市立陸上競技場） （町田市野津田町2035）
申込	詳細はホームページでご確認ください。
費用	詳細はホームページでご確認ください。
問合せ	042-724-4036 ／ メール　bunspo020_02@city.machida.tokyo.jp（町田市スポーツ振興課） URL　https://www.zelvia.co.jp/（FC町田ゼルビア）

ASVペスカドーラ町田
Fリーグホームゲーム情報

主催：ASV
ペスカドーラ町田

町田市のホームタウンチームであるASVペスカドーラ町田は、昨シーズンの王者バルドラール浦安を相手に3-0の快勝を収める活躍もあり、現在、第11節終了時点で3位とタイトル獲得へ目の離せない展開となっております。
そして今シーズン限りで現役引退を表明しているフットサル界のキング、森岡薫選手の活躍を見れるのは今年が最後のチャンスです。ぜひホームアリーナである町田市立総合体育館にお越しいただき、ASVペスカドーラ町田へ熱い声援をよろしくお願いします。

日時	○第14節　10月　　5日（日）　14:00　バサジィ大分 ○第17節　11月　15日（土）　15:00　フウガドールすみだ ○第19節　11月　29日（土）　14:30　名古屋オーシャンズ ○第22節　12月　28日（日）　15:00　湘南ベルマーレ
会場	町田市立総合体育館 （町田市南成瀬5-12）
申込	詳細はホームページでご確認ください。
費用	詳細はホームページでご確認ください。
問合せ	042-724-4036 ／ メール　bunspo020_02@city.machida.tokyo.jp（町田市スポーツ振興課） URL　https://www.pescadola-machida.com（ASVペスカドーラ町田）

スポーツ　～Sports～

TAMAGAWAカラダ改革クリニック（各期全3回）
（1）10月～12月　（2）1月～3月

主催
玉川大学
継続学習センター

いきいきと過ごすために毎月1回、ストレッチや有酸素運動、ヨガや呼吸法など、無理なく始められるエクササイズをご紹介。毎回お渡しする図解と記録表は、運動を習慣化させるサポートツールとしてご活用いただけます。なんだか疲労感が抜けない…よく眠れない…運動した方が良いとわかっていてもなかなか続かない…という方におすすめの講座です。運動だけでなく、身体のメカニズムを短時間で学び、解決方法を自ら実践することで、快適な日々を取り戻すきっかけづくりをしてみませんか。

日時	(1)10月18日、11月22日、12月20日 (2)2026年1月10日、2月7日、3月7日 いずれも土曜日　10:30～11:40 ※1日のみの1回受講も可能です。
会場	玉川大学(大学研究室棟) (町田市玉川学園6-1-1)
対象	運動習慣をつけたい方
定員	15名(申込順)
費用	8,250円　※1回受講の場合:3,300円
申込	9月3日(水)から各期申込締切日までに、ウェブで玉川大学継続学習センター(https://www.tamagawa-tucl.com)へ。1回受講の締切日はWebサイトでご確認ください。 (1)10月11日(土)締切　(2)12月22日(月)締切
問合せ	042-739-8895　※休務日:日・月・祝日 メール　tucl@tamagawa.ac.jp ／ URL　https://www.tamagawa-tucl.com (玉川大学継続学習センター)

フィットネスまつり

主催
スポーツ町田
共同事業体

町田市立総合体育館で行われているフィットネス系公開指導大集合!!
この機会に是非体験してくださいね♪みんなで楽しく汗をかきましょう！

日時	12月21日(日) 9:00～15:00
会場	町田市立総合体育館 サブアリーナ (町田市南成瀬5-12)
対象	満18歳以上(高校生を除く)
費用	無料
申込	直接会場へ
問合せ	042-724-3440(営業日の9:00～21:00) メール　machida-soutai@kk-gion.co.jp (町田市立総合体育館総合受付)

サブアリーナ

スポーツ　～Sports～

フラダンス

主催：スポーツ町田 共同事業体

ハワイの伝統的な踊りとして日本人に広く知られる「フラダンス」のクラスです。

日時	毎週金曜日 （休館日・年末年始を除く） 10:45～11:45 ※HP予定表をご確認ください。
会場	町田市立総合体育館 第二武道場 （町田市南成瀬5-12）
対象	満18歳以上（高校生を除く）
費用	500円 ※券売機にて通年教室1回券をご購入ください。
申込	直接会場へ
問合せ	042-724-3440（営業日の9:00-21:00まで） メール　machida-soutai@kk-gion.co.jp （町田市立総合体育館総合受付）

フラダンス講師
渡辺インストラクター

らくゆるメソッド®

主催：スポーツ町田 共同事業体

医者いらずのメソッドとして、多くのスポーツクラブで高い評価のエクササイズです。

日時	毎週木曜日 （休館日・年末年始を除く） 9:15～10:15 ※HP予定表をご確認ください。
会場	町田市立総合体育館 第二武道場 （町田市南成瀬5-12）
対象	満18歳以上（高校生を除く）
費用	500円 ※券売機にて通年教室1回券をご購入ください。
申込	直接会場へ
問合せ	042-724-3440（営業日の9:00-21:00まで） メール　machida-soutai@kk-gion.co.jp （町田市立総合体育館総合受付）

らくゆるメソッド講師
あおインストラクター

町田市立室内プール　運動プログラム

町田市立室内プールは、町田市バイオエネルギーセンターのゴミ焼却余熱を利用し、プール水温や室温を年間を通して快適な温度に保っています。公認50mプールをはじめ、25mプール、幼児プール、トレーニング室を完備しており、様々な運動プログラムもご用意しております！

お問い合わせ
町田市立室内プール　〒194-0203　町田市図師町199-1　TEL:042-792-7761
ホームページ:https://machidapool-kyoei.jp　指定管理者:株式会社協栄･東京体育機器株式会社共同事業体

開館時間	9時～21時
プール休憩	12時、15時、18時より10分間
休館日	第1･3月曜日(祝日の場合は翌日が休館となります) 年末年始(12/29～1/3) その他法令点検等による休館有。詳しくはお問合せください。

利用料金	プール	トレーニング室	温浴
大人	460円	310円	700円
65歳以上	150円	100円	700円
障がい者	150円	100円	350円
小・中学生	無料※		350円
お得な共通券や回数券もあります！			

※小・中学生のプールについては、夏季期間、
7/21～8/31は150円

プログラム	日程	対象	定員	費用	申込
無料お試しエアロ	月曜日　10:30～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	20名 (当日申込順)	無料(別途利用券が必要)	①
無料　ワンポイントレッスン	月曜日　11:10～12:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	20名 (当日申込順)	無料(別途利用券が必要)	①
水中エアロ	毎週火曜日･水曜日･金曜日　10:10～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各20名 (当日申込順)	各800円	②
成人水泳教室 ①クロールクラス　②背泳ぎクラス ③バタフライクラス　④平泳ぎクラス (①～④ともに25m完泳が目標)	①毎週火曜日　②毎週水曜日 ③毎週木曜日　④毎週金曜日 13:10～14:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各20名 (当日申込順)	各600円	②
優雅に長距離をゆっくり泳ぐ	毎週金曜日　14:10～15:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上で50m完泳できる方	各20名 (当日申込順)	600円	②
ベーシックエアロ	毎週月曜日･木曜日　14:00～15:00、 毎週水曜日　18:30～19:30、 毎週日曜日　11:00～12:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上でビギナートレーニング受講済みの方	各10名 (当日申込順)	500円	②
はじめてエアロ	毎週月曜日･水曜日･土曜日 10:00～11:00、 毎週日曜日 18:30～19:30 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上でビギナートレーニング受講済みの方	各10名 (当日申込順)	500円	②
バランスボール	毎週木曜日　10:00～11:00、 毎週土曜日　14･:00～15:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上でビギナートレーニング受講済みの方	各10名 (当日申込順)	500円	②
のびのび体操＆ストレッチ	毎週火曜日･金曜日　10:45～11:45 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上の方	各20名 (当日申込順)	500円	②
ヨガ	毎週火曜日　9:30～10:30 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各20名 (当日申込順)	800円	②
ポールdeボディケア	毎週金曜日　9:30～10:30 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	20名 (当日申込順)	600円	②
週末ヨガ	第2、4日曜日　10:00～11:00 (変更または除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	15名 (当日申込順)	800円	②

申込方法

①当日、室内プール25mプールまでお越しください。
②当日、2階インフォメーションカウンターにて
　お申し込みください。
※電話での事前申込や予約は出来ません。

健　康　～Health～

市民向けゲートキーパー養成講座（YouTube配信）「悩んでいる人にどう気づき、かかわるか」

主催：町田市保健所 健康推進課

自殺のリスクにつながるような悩みやサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人となる「ゲートキーパー」について、基本的な知識が学べる講座をYouTubeでご視聴いただけます。
特別な資格は必要ありません。ぜひ、この機会にご視聴ください。

日時	通年で配信	費用	無料
申込	不要。 下欄のURLまたは二次元コードからご視聴ください。		

https://www.youtube.com/playlist?list=PLMZWwu_SU8m_sgLB9dMeLVKnwWT1zJFz

ゲートキーパー養成講座（YouTube配信）アクセス用二次元コード

問合せ	042-724-4236 町田市保健所健康推進課

市民大学“こころ”と“からだ”の健康学公開講座 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

主催：町田市 生涯学習センター

スポーツは「する」だけではなく、「みる」「ささえる」という楽しみ方もあります。そして、人と人をつなぐ力があります。スポーツとの関わり方や楽しみ方は沢山あるため、自分にあったスポーツライフを見つけ、さらに健康で幸福な時間を過ごしましょう！

日時	10月18日（土） 14:00～16:00
会場	鶴川市民センター ホール （町田市大蔵町1981-4）
定員	50名（申込順）
費用	無料
申込	10月13日（月・祝）までに、電話で町田市イベントダイヤル（042-724-5656）へ。 ※受付時間　7:00～19:00 　初日のみ12:00から ※町田市イベント申込システム「イベシス」 　での申込も可（イベントコード　250917C）
問合せ	042-728-0071 （町田市生涯学習センター）

東海大学　体育学部　講師
秋吉 遼子　氏
東京都出身。順天堂大学スポーツ健康科学部卒業後、神戸大学大学院人間発達環境学研究科博士課程後期課程修了。東京国際大学客員講師を経て、2017年より東海大学体育学部スポーツ・レジャーマネジメント学科に着任。

健　康　～Health～

休む力を養う
～休養学基礎とそのまま眠れるストレッチ（ヨガ）～

主催
玉川大学
継続学習センター

ストレス社会では、自身の心身の健康を保つことが大切です。そのためには、身体的、社会的、精神的な健康能力を良好な状態として持続させることが重要になります。
本講座では、健康の3要素「運動」「栄養」「休養」の中で「休養」に着目し、いかに質の高い休養がとれるかを、休養学の観点から、「自律神経バランス」を中心に学びます。座学に加え、良質な睡眠につながる「そのまま眠れるストレッチ（ヨガ）」も楽しく実践をしていただきます。心身ともにリフレッシュしましょう！

日時	11月29日（土）　14:00～16:00
会場	玉川大学（大学研究室棟） （町田市玉川学園6-1-1）
定員	20名（申込順）
費用	3,300円
申込	9月3日（水）～11月22日（土）に、ウェブで 玉川大学継続学習センター （https://www.tamagawa-tucl.com）へ。
問合せ	042-739-8895　※休務日：日・月・祝日 メール　tucl@tamagawa.ac.jp URL　https://www.tamagawa-tucl.com （玉川大学継続学習センター）

第20回 昭和薬科大学・町田市共催市民講座
「歯と口から考える全身の健康～唾液力でボケ知らず」

主催
昭和薬科大学・
町田市生涯学習ｾﾝﾀｰ

様々な研究によって歯と口の状態が全身の健康に大きく影響していることが明らかになってきました。口腔の健康を保つことは認知症予防にも繋がります。この講座では虫歯や歯周病の発症メカニズムと口腔の健康を守るための方法をお話しします。
【講師】
昭和薬科大学　微生物学研究室　教授　金本　大成　氏　「虫歯や歯周病の発症のしくみ」
東京歯科大学　歯科放射線学講座　教授　後藤　多津子 氏　「唾液力でボケ知らず」

日時	12月13日（土）　14:00～16:00		
会場	町田市民フォーラム ホール （東京都町田市原町田4-9-8（サウスフロントタワー町田内））		
定員	140名（申込順）	費用	無料
申込	11月中旬から、電話で町田市イベントダイヤル（042-724-5656）へ。 ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可。詳細は広報まちだ、またはホームページをご覧ください。		
問合せ	042-728-0071 （町田市生涯学習センター）		

昭和薬科大学
微生物学研究室
教授
金本　大成　氏

東京歯科大学
歯科放射線学講座
教授
後藤　多津子 氏

健　康　～Health～

町田市総合健康づくり月間２０２５

主催：町田市保健所 健康推進課

町田市保健所では、気軽に健康づくりに取り組める機会を提供することを目的に、11月を「町田市総合健康づくり月間」と定め、各施設やオンライン等を中心に「町田市総合健康づくり月間2025」を開催いたします。
運動教室や体験会、講演会など、様々な健康づくりに関するコンテンツを紹介・お届けいたします。
お子様から高齢者の方まで、楽しく健康づくりを実施する11月にしませんか。

日時	11月1日（土）～11月30日（日）
会場	会場や参加費等の各イベント・申込の詳細は、町田市ホームページまたは、新聞折り込みや市民センター等市の施設などで配布する「みんなの健康だより特別号（10月15日発行予定）」をご確認ください。
対象	
定員	
費用	
申込	
問合せ	042-724-4236 （町田市保健所健康推進課健康推進係）

町田市総合健康づくり月間2024でのイベントの様子

自然・環境　～Nature & Environment～

まちだ市民大学HATS環境公開講座「環境と危険生物」

主催：町田市 生涯学習センター

まちだ市民大学HATS「まちだの水とみどり入門」（環境講座）では、広く市民の皆さんに関心があることや知っていただきたいことを公開講座として開催しています。
今回は、「環境と危険生物」をテーマに、アシナガバチやスズメバチなどを研究してきた東京家政大学の片田真一先生に、屋外で安全に活動する際のヒントなどをお話していただきます。

日時	11月15日（土） 14:00～16:00		
会場	玉川学園コミュニティセンター ホール （町田市玉川学園2-19-12）		
定員	80名（申込順）	費用	無料
申込	10月16日（木）～11月4日（火）に、電話で町田市イベントダイヤル（042-724-5656）へ。 ※受付時間　7:00～19:00 　初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可（イベントコード　251016E）		
問合せ	042-728-0071 （町田市生涯学習センター）		

講師：東京家政大学講師　片田　真一

「身体への影響は？PFASを学ぶ」

主催：町田市 消費生活センター

日本各地で井戸水のPFAS基準値超えが発生している中、国や都はどの様な対策を行っているのか。海外との比較は？PFAS発生の原因や、人間への影響、対策の課題点などを伺いながら、安全な水を得る方法を考える学習会です。

日時	10月6日(月)　10:00～12:00	対象	市内在住･在学･在勤
会場	町田市民フォーラム4階 第2学習室 (町田市原町田4-9-8)	定員	40名(申込順)
申込	9月3日(水)～9月28日(日)に、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間　7:00～19:00 ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可(イベントコード　250903C)		
問合せ	042-725-8805 (町田市消費生活センター)		

自然菜園サポーター

主催：子ども創造キャンパス ひなた村

ひなた村の自然の中で、のびのびと菜園づくりを体験する小学生向け講座「自然菜園クラブ」。
この活動を支えながら菜園づくりを体験できる「自然菜園サポーター」を随時募集しています。
菜園づくりが初めての方も大歓迎、「野にある草花が好き」、「緑のフィールドに出るのが好き」など
自然に様々なご興味を持つ方々が楽しく活動しています。
まずはひなた村の自然菜園を見に来られませんか？
全ての活動日に参加できなくても大丈夫です。お気軽にお問い合わせください。

日時	10月9日、23日、11月13日、27日、12月11日、25日　原則月2回木曜日 10:30～12:00 ※雨天実施	対象	町田市在住･在学･在園･在勤
		定員	各15名程度(申込順)
会場	子ども創造キャンパスひなた村 (町田市本町田2863)	費用	無料
申込	随時募集中です。前日までにお電話にてお申し込み下さい。 ※詳細は、子ども創造キャンパスひなた村ホームページ (https://www.sozocampus-hinatamura.jp)でお知らせします。		
問合せ	042-722-5736(受付時間　9:00～17:00／第1･第3火曜日(祝日の場合は翌日)を除く) URL　https://www.sozocampus-hinatamura.jp (子ども創造キャンパスひなた村)		

【講師】(一社)まちやま

キャンプスキルワークショップ

主催：子ども創造キャンパスひなた村

野外の活動を知る･楽しむ･考える大人向け参加型の講座です。
①10月12日（日） ～火起こし･たき火編～　火起こしから焚火まで火の扱いを体験、竹飯づくりにも挑戦します。
②12月21日（日） ～ネイチャークラフト･ゲーム･自然体験編～　ネイチャークラフト、ネイチャーゲームで自然を知り、楽しみ、体験します。

日時	①10月12日（日） 10:00～15:00 ②12月21日（日） 10:00～15:00 ※小雨決行･荒天中止	対象	市内在住･在学･在勤の16歳以上
		定員	各10名（申込順･最少催行人数3名）
会場	子ども創造キャンパスひなた村 （町田市本町田2863）	費用	300円
申込	①9月3日（水）、②11月17日（月）、いずれも10:00から、電話で子ども創造キャンパスひなた村（042-722-5736）へ。		
問合せ	042-722-5736（9:00～17:00／第1･第3火曜日、祝日の場合翌日）休館 ※詳細は、子ども創造キャンパスひなた村ホームページで （https://www.sozocampus-hinatamura.jp）		

①火起こし･たき火編

②ネイチャークラフト･ゲーム･自然体験編

ピザ窯講習会

主催：子ども創造キャンパスひなた村

ピザを手づくりしながらドラム缶ピザ窯の使い方を体験します。
受講後参加者には、野外炊事場でピザ窯貸し出し利用が受けられる修了証を発行します。
※親子･ご家族向け体験の内容ではありません。

日時	11月3日（月･祝） 10:00～15:00 ※雨天実施	対象	市内在住･在学･在勤の16歳以上
会場	子ども創造キャンパスひなた村 （町田市本町田2863）	定員	10名（申込順･最少催行人数3名）
申込	10月3日（金）10:00から、電話でひなた村（042-722-5736）へ。	費用	500円
問合せ	042-722-5736（9:00～17:00／第1･第3火曜日、祝日の場合翌日）休館 ※詳細は、子ども創造キャンパスひなた村ホームページで （https://www.sozocampus-hinatamura.jp）		

ドラム缶ピザ窯を使ってみましょう！

自然科学・技術　～Natural Science & Technology～

脳科学で探る心のメカニズム（１回完結）

主催：玉川大学 継続学習センター

最新脳科学研究の一端を3つのテーマに分けてご紹介します。お好きなテーマに奮ってご参加ください。
①テーマ:『巧み』な運動を支える脳の仕組み　講師:武井智彦教授
②テーマ:私たちもコンピューターも学習している。～人工知能と脳の科学～　講師:鮫島和行教授
③テーマ:最先端科学でわかるあなたの老化速度～メチル化年齢入門～　講師:高岸治人教授

日時	①10月18日(土) ②12月20日(土) ③2026年2月14日(土) ※各回13:30～15:20
会場	玉川大学　Human Brain Science Hall (町田市玉川学園6-1-1　)
定員	各回40名(申込順)
費用	各回1,650円
申込	9月3日(水)から各回申込締切日までに ウェブで玉川大学継続学習センター (https://www.tamagawa-tucl.com)へ。 ①10月11日(土)締切 ②12月13日(土)締切 ③2026年2月7日(土)締切
問合せ	042-739-8895　※休務日:日曜日・月曜日・祝日 メール　tucl@tamagawa.ac.jp ／ URL　https://www.tamagawa-tucl.com (玉川大学継続学習センター)

Human Brain Science Hall

［オンライン実施］ゼロから分かる生成AI活用術 ～生成AIと対話する方法の実践～

主催：玉川大学 継続学習センター

株式会社みんがくと「歴史人物シミュレーター」を共同開発した大学教授が、プロンプトの打ち方の基本を伝授します。簡易的な人物チャットボットを、誰でも簡単に作ることができるようになります。そして、あなたが作った人物チャットボットを使ってみましょう。この講座では、プロンプトの打ち方だけでなく、学術的な使用や高度な業務用途での使用についても、その方法を自分なりに考えることができるようになります。生成AIとともに、あらたな学びの世界を体験してください。

日時	10月11日(土)、11月1日(土)　全2回　いずれも10:00～11:30				
対象	大学生以上の方 ※詳細はHPをご確認ください。	定員	100名(申込順)	費用	3,300円
申込	9月3日(水)～10月4日(土)に、ウェブで玉川大学継続学習センター (https://www.tamagawa-tucl.com)へ。 [受講上の注意]機器と通信環境の確保およびご自身でオンライン(Zoom)の設定ができる方。AIチャットツールであるChatGPT(企業名:Open AI)とGemini(企業名:Google)と、Claude(企業名:Anthropic)等が使用できる環境が望ましい。				
問合せ	042-739-8895　※休務日:日曜日・月曜日・祝日 メール　tucl@tamagawa.ac.jp ／ URL　https://www.tamagawa-tucl.com (玉川大学継続学習センター)				

デジタル学習　～Digital learning～

●アクティブSITA

イベント・講座名	日　時	会　場	費　用	備　考
スマホ・パソコン相談室	第1･第3金曜日 ①13:15～14:45 ②15:00～16:30 第2･第4水曜日 ①13:15～14:45 ②15:00～16:45	せりがや会館 3階 （町田市原町田4-24-6）	700円 （1回分）	スマホやパソコン関連の『困った』や『やりたい』ことあれば、どなたでも。 スマホ･パソコン相談室だけで解決困難な課題は、ご自宅に訪問し対処する『訪問サポート』をご利用頂けます。
まちだ プログラミングひろば	10月26日、 11月30日、 12月14日 いずれも日曜日 13:30～15:00	町田市民フォーラム 4階 （町田市原町田4-9-8）	500円	プログラミングを楽しむ子どもたち(年長～小学生) 保護者同伴歓迎 ※クロームブック/タブレットの貸出可(200円かかります)
訪問サポート	インターネット接続、プリンター設定など、スマホ･パソコン相談室だけで解決困難な課題は、ご自宅に訪問し、お持ちの機器の操作等を通して、個別具体的な問題について学ぶことのできる『訪問サポート』(1時間当たり1,500円＋交通費の有料サポート)を用意しております。			
出前講座	モバイル機器(スマホ･タブレット)の選び方･使い方、Wi-Fiのこと、ネットワークのこと、ブログやSNSの楽しみ方、ホームページの作り方まで対応可能です。 3人以上集まって頂ければ、学びたいこと、楽しみたいこと、場所のこと、回数や費用のことなどを一緒に考え、提案させて頂きます。			
申込	電話での申込	どの講座も事前予約が必要です。 スマホ･パソコン相談室　080-7043-1645(中村)または090-9841-6928(佐藤) まちだプログラミングひろば　080-7043-1645（中村） 訪問サポート　080-7043-1645(中村) 出前講座　090-9841-6928(佐藤)		

デジタル学習　～Digital learning～

●町田市シルバー人材センター（高齢者対象講座）

イベント・講座名	日　時	会　場	費　用	備　考
パソコン体験講座	10月1日(水)午後 11月4日(火)午後 12月1日(月)午後	わくわくプラザ町田 (町田市森野1-1-15)	無料	各日10名まで。 対象：パソコン初心者 （本当の初心者）
スマホ操作体験	10月3日(金)午前 11月7日(金)午前 12月5日(金)午前	わくわくプラザ町田 (町田市森野1-1-15)	無料	各日6名まで。
スマホ講座(基礎編)	10月7日(火)午後 11月11日(火)午後 12月9日(火)午後	わくわくプラザ町田 (町田市森野1-1-15)	2,000円 (テキスト代込)	各日6名まで。 スマートフォンお持ちの方
スマホ講座(アプリ編)	10月21日(火)午後 11月25日(火)午後 12月23日(火)午後	わくわくプラザ町田 (町田市森野1-1-15)	2,000円 (テキスト代込)	各日6名まで。 スマートフォンお持ちの方
ＬＩＮＥの使い方講座	10月24日(金)午後 11月28日(金)午後 12月26日(金)午後	わくわくプラザ町田 (町田市森野1-1-15)	2,000円 (テキスト代込)	各日6名まで。 スマートフォンお持ちの方
パソコン入門講座 （2日間講座）	10月7日(火) ～8日(水)午前、 10月14日(火) ～15日(水)午後、 11月11日(火) ～12日(水)午前、 11月18日(火) ～19日(水)午後、 12月9日(火) ～10日(水)午前、 12月16日(火) ～17日(水)午後	わくわくプラザ町田 (町田市森野1-1-15)	5,000円 (テキスト代込)	各日10名まで。 連続2日間の講座です。
パソコン応用講座 （2日間講座）	10月22日(水) ～23日(木)午後、 11月25日(火) ～26日(水)午前、 12月24日(水) ～25日(木)午後	わくわくプラザ町田 (町田市森野1-1-15)	5,000円 (テキスト代込)	各日10名まで。 連続2日間の講座です。
個人レッスン (スマホ、パソコン等)	担当講師と日程調整	わくわくプラザ町田 (町田市森野1-1-15)	通所型： 2,644円 (2.0H)	・Excel,Word,写真編集等 ・年賀状、暑中見舞い その他 ・スマホ、タブレット ・訪問型も有ります ※事前予約制
スマホ相談会	10月23日、 11月20日、 12月25日 いずれも木曜日 9:00～12:00	わくわくプラザ町田 (町田市森野1-1-15)	無料	各日5名まで。 スマートフォンお持ちの方 ※事前予約制

申込 問合せ	スマホ相談会⇒042-723-2147(町田市シルバー人材センター　事務局) スマホ相談会以外⇒同上(町田市シルバー人材センター　パソコン講習係)

主催	相模原・町田大学地域コンソーシアム

さがまちカレッジ

学ぶことは、面白い ―暮らしの中の身近な学び―

申込方法	各講座に記載の申込期間内に、さがまちコンソーシアムホームページにある申込フォーム、または受講申込書を郵送またはFAXで、さがまちコンソーシアム事務局へお申し込みください。 申込締切までに定員に達しない場合は、引き続き申込みを受付けます。
申込先	申込フォーム：https://sagamachi.jp/consuniv/list 郵送：〒252-0303 相模原市南区相模大野3-3-2-301 ユニコムプラザさがみはら内 FAX：042-703-8536 ※受講申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。講座によって、配布時期が異なりますので、ご注意ください。
問合せ	042-703-8535 メール　college@sagamachi.jp （さがまちコンソーシアム事務局（相模原・町田大学地域コンソーシアム））

感染症の歴史とウイルス

人類はその歴史のはじめから感染症に悩まされ続けてきました。科学技術が進歩した現代社会においても、感染症と無縁に暮らすことはできないことを、私たちは新型コロナウイルス感染症のパンデミックを通じて改めて実感しました。この講座では、人類がこれまでどのように感染症と向き合ってきたのか、そして社会に大きな影響を及ぼす大規模な感染症を引き起こすウイルスとはどのような存在であるのかについてお話しします。

講師	昭和薬科大学　教授　金本　大成　氏	申込期間	※9月21日を締切にしていますので、刊行時は申込順の受付になります。
日時	10月25日(土) 13:30～15:00	対象	高校生以上の方
会場	昭和薬科大学 （町田市東玉川学園3-2-1）	定員	30名（申込順）
		費用	1,200円

映画『釣りバカ日誌』シリーズの魅力を紐解く

バブル期以降のサラリーマンのイメージにおいて、映画『釣りバカ日誌』シリーズ（松竹、1988-2009年、全22作品）は大衆的な一つの定型を生み出しました。西田敏行演ずるグータラ平社員「浜ちゃん」こと浜崎伝助、対して三國連太郎演ずる大企業・鈴木建設の真面目な社長さん「スーさん」こと鈴木一之助、この立場も性格も全く異なる二人が釣りを通じて人間味あふれるユーモラスな関係を紡ぐパターンを、本シリーズは22作品も繰り返し続けたのです。では、本シリーズには、少なくとも約20年にわたって愛されるほどの、いかなる魅力があるのでしょうか。そして、それは同時代の、いかなる社会的・文化的事象や価値観と共鳴し合ったのでしょうか。この講座では、本シリーズ以前のサラリーマンのイメージの系譜も視野に入れつつ、そこからの変容や、昨年惜しくも亡くなられた西田敏行自身の俳優としてのイメージも含め、分析をしていきます。

講師	和光大学　表現学部総合文化学科 准教授　角尾　宣信　氏	申込期間	※9月21日を締切にしていますので、刊行時は申込順の受付になります。
日時	10月25日(土) 14:00～15:30	対象	大学生以上の方
会場	玉川学園コミュニティセンター （町田市玉川学園2-19-12）	定員	30名（申込順）
		費用	1,200円

主催	相模原・町田大学地域コンソーシアム

さがまちカレッジ
学ぶことは、面白い －暮らしの中の身近な学び－

さがまちカレッジ

私たちの健康に関わる放射線について知ろう

人の健康に関わる放射線をテーマとして、日常的に身の回りに存在する放射線とそれらがどのように活用されているかについてお話しするとともに、異常時の例として福島第一原子力発電所事故以降の我が国の放射性物質による汚染とその対策、現在の状況について触れます。この講座を通して、放射線や放射性物質に関する情報を正しく理解・判断するために必要な知識を身に付けていただけたら幸いです。

講師	昭和薬科大学　教授　岸本　成史氏	申込期間	※9月29日を締切にしていますので、刊行時は申込順の受付になります。
日時	10月29日(水)　10:00～11:30	定員	20名(申込順)
会場	ユニコムプラザさがみはら (相模原市南区相模大野3-3-2-301)	費用	1,200円

18世紀の絵画（記録画）が伝える米中関係および ヨーロッパ諸国の過去と現在とは

アメリカ合衆国(以下:米国)が清国との貿易を正式に開始したのは1780年で、カントン(現在の広東省広州市)に貿易用の外国商館を設立しました。中国貿易の拡大・発展により、米国国内では中国製の装飾美術品を日常生活に活用するようになり、そのことが「富裕層」のステータスシンボルにもなりました。しかし、1800年にジョージ・ワシントン米国初代大統領の肖像画が問題となり、関税が課せられました。米中関係の歴史を振り返ると、状況は異なりますが、今日のドナルド・トランプ大統領が中国製品に関税を課すことは驚くことではないでしょう。
さらに1860年10月、英仏連合軍は北京の円明園の西洋建築物に火を放ち、焼失させました。その際、略奪行為が行われ、その様子を描いた風景画は中国にとって「屈辱の歴史」の象徴として忘れられない画像となっています。
これらの肖像画および風景画が語る米国およびヨーロッパ諸国と中国の歴史的関係を検証することによって今日の関係を理解することができるでしょう。

講師	多摩大学 経営情報学部 特任教授　安田　震一　氏	申込期間	※9月29日を締切にしていますので、刊行時は申込順の受付になります。
		対象	大学生以上の方
日時	11月8日(土)　13:30～16:45	定員	24名(申込順)
会場	ユニコムプラザさがみはら (相模原市南区相模大野3-3-2-301)	費用	2,000円

主催	相模原・町田大学地域コンソーシアム

さがまちカレッジ
学ぶことは、面白い －暮らしの中の身近な学び－

大人の数学～小話を通して「微分とは何だったのか」を問い直す～

スピード違反で捕まった運転手と警官の会話：
（警官）「時速100キロですよ。」
（運転手）「いや、オレはまだ1時間も走ってないです！」
（警官）「……？」
かつて勤務していた高校の職員室で、隣りに座っていた私と同い年の国語の先生の机上には、「数学Ⅲ」の教科書がいつも置いてありました。愛読の理由を尋ねると、「数学って受験から解放されると、論理的で本当に面白いんだよね！」とのこと。
自由な発想や思考力をはたらかせて、上記に挙げた小話の謎解きをしながら、高校で学んだ「微分積分」の本質に、あらためて迫ってみたいと思います。

講師	元相模女子大学中高等部校長 原野　聡美　氏	申込期間	10月13日（月・祝）まで
日時	11月13日（木）　14:00～15:30	対象	高校生以上の方
会場	ユニコムプラザさがみはら （相模原市南区相模大野3-3-2-301）	定員	16名（抽選）
		費用	1,200円

歌って　ハモって　Smile！Smile！Smile！〈秋〉

「歌は人生に潤いと励ましを与えてくれます。人生に歌がなかったら、どんなにか、それは殺風景なものでありましょう。」と玉川大学創立者の小原國芳は愛吟集の序文でこう述べています。人が集い、共に声を合わせて歌う事は私たちが生きていく上では欠かせないものです。今一度、歌う事の喜びを思い出し、心に潤いを与え、皆様と共に笑顔になりましょう！！この講座では童謡・唱歌や季節の歌、なじみの歌を歌います。更に、合唱曲にも挑戦し、綺麗なハーモニーも感じてみたいと思います。

講師	元玉川大学 通信教育部 助教 全日本合唱教育研究会顧問他　千葉　佑　氏	申込期間	10月13日（月・祝）まで
日時	11月16日（日）、29日（土）、12月14日（日）　全3回 いずれも14:00～16:00	定員	80名（抽選）
会場	なるせ駅前市民センター ホール （町田市南成瀬1-2-5）	費用	3,000円

ハンドベル集中講座～天使のハーモニーを楽しむ～

毎回好評をいただいているハンドベル体験講座をこの秋も開催します。ハンドベルはその音の響きの美しさから“天使のハーモニー”ともいわれています。人々がともに音楽を奏で親しく交わる機会を与えてくれ、一人で演奏したのでは味わうことができない音楽演奏の喜びを教えてくれます。イングリッシュハンドベルを用いて、2日間の集中講座でベルの持ち方から始め、ハンドベルの名曲を参加者全員で力を合わせて完奏することを目指します。初めてハンドベルを持つ方大歓迎です。一緒に演奏を楽しみましょう。

講師	元玉川大学 通信教育部 助教 全日本合唱教育研究会顧問他　千葉　佑　氏	申込期間	10月13日（月・祝）まで
日時	①11月22日（土）　14:00～16:00 ②11月23日（日・祝）　10:00～16:00　※昼休憩あり 全2回	対象	中学生以上の方
会場	玉川学園コミュニティセンター （町田市玉川学園2-19-12）	定員	16名（抽選）
		費用	6,500円

主催	相模原・町田大学地域コンソーシアム

さがまちカレッジ
学ぶことは、面白い ー暮らしの中の身近な学びー

さがまちカレッジ

体を画像化しよう：診断装置と造影剤の話

朝起きて発熱を感じたら体温計で確かめますね。自覚症状がなくても、血圧測定や脈拍などは定期的に測定します。このように体を傷つけることなく、外から見られる方法を非侵襲的診断法（ひしんしゅうてきしんだんほう）と言います。X線を使うレントゲン、母子の健康診断に使われる超音波診断やMRIなども非侵襲的診断法です。これらの診断法の種類と病気を見つける仕組みについてお話します。また、疾患を見つけやすくするために使われる造影剤についても薬の構造や効果についてお話しします。クイズを交えながらわかりやすくお話しますので、楽しんでお聞きください。

講師	昭和薬科大学　教授　唐澤　悟　氏	申込期間	10月31日（金）まで		
日時	12月4日（木）　14:00～15:30	定員	20名（抽選）	費用	1,200円
会場	ユニコムプラザさがみはら （相模原市南区相模大野3-3-2-301）	その他	受講申込書は、10月中旬から配布予定		

薬学講座～投与後の痛み止めの化学～

痛みの伝達を担う神経細胞に存在する分子（脂質やタンパク質）の働きと、それらに作用する麻酔薬と一般的な鎮痛薬（イブプロフェン，アセトアミノフェン）、モルヒネ、痛み止めとして使われる抗うつ薬の特徴や違いを薬学の視点で概説します。
医薬品は我々の生活に欠かせないものですが，医薬品の効き方に関する授業は一般にはありません。医薬品が効くメカニズムというブラックボックスを少し開けることで，医薬品を考えるときに化学の視点を持つことができるでしょう。

講師	昭和薬科大学　教授　伊藤　俊将　氏	申込期間	11月12日（水）まで		
日時	12月13日（土）　10:00～11:30	定員	20名（抽選）	費用	1,200円
会場	玉川学園コミュニティセンター （町田市玉川学園2-19-12）	その他	受講申込書は、10月下旬から配布予定		

【こども体験講座】さがまちエコ・プロちゃれんじ！
～環境問題をプログラミングで表現してみよう！～

みんなで一緒に、環境問題を考えながら、プログラミングを体験してみませんか。環境問題について学び、学んだことをもとにプログラミング環境Scratch（スクラッチ）で表現してみましょう。2020年度からスタートした環境をテーマにしたプログラミングイベント「さがみはらエコ・プロちゃれんじ」は、「さがまちエコ・プロちゃれんじ」に生まれ変わりました。初めての人も経験者も、作品を制作し、発表し合いましょう。親子での参加を歓迎します。ぜひ保護者の皆さまも作品作りにご参加ください！親子で、作品を紹介しあいましょう！

講師	青山学院大学　社会情報学部 教授　南部　和香　氏 准教授　吉田　葵　氏	申込期間	11月12日（水）まで		
日時	12月6日（土）　13:00～16:00	対象	小学4～6年生とその保護者、中学生		
会場	青山学院大学 （相模原市中央区淵野辺5-10-1）	定員	16組（抽選）	費用	1,000円
		その他	受講申込書は、10月下旬から配布予定		

町田市主催イベントへの参加申込は
イベント申込システム(イベシス)が便利です

スマートフォンやパソコンから町田市主催イベントに申込ができます※1。
「忙しくて電話申込ができない」、「インターネットから申し込みたい」という方はぜひご利用ください。

■イベント申込システム(通称:イベシス)利用の3つのポイント

ポイント①

パソコン・スマートフォンから24時間参加申込可能！※2

ポイント②

イベシス先行申込イベントあり！(1次受付実施イベントのみ) ※3

ポイント③

イベント前日にメール通知発送！(先着型イベント申込時※4、希望される方のみ)

※1 一部イベントには対応していません。イベシス利用に関わる通信費等は利用者負担です。
※2 申込初日の受付は正午からです。
※3 **先行(1次)受付実施イベントのみ。**電話申込に配慮し、1次受付では定員の半数までイベシスで受付します。
※4 イベント募集形式には先着型(申し込み順)と抽選型があります。

■利用方法

①イベシスのトップページへアクセス

検索画面からキーワードやイベントコード(生涯学習NAVI、広報まちだ等に掲載)などを入力し、「検索」をクリック！※入力しなくても現在募集中のイベントが検索できます。

②検索結果からイベントに申込

検索結果で表示されたイベントをクリックすると申込画面が表示されます。

■アクセス方法

検索ページから

2次元コード読込

※町田市ホームページからもアクセスできます

イベシスに関するお問い合わせ先:町田市政策経営部広聴課　電話:042-724-2102

生涯学習センター再開のお知らせ

設備の老朽化により改修工事を行っていた生涯学習センターは、2026 年 1 月 4 日から開館いたします。

◎施設（ホール、学習室等）の貸出について

2026 年 1 月分の抽選申込は、まちだ施設案内予約システムで 2025 年 11 月 1 日（土）から申し込むことができます。

また、貸出再開に伴い、町田市生涯学習センター（まちだ中央公民館）をホームグラウンドとする施設案内予約システムへの新規登録の受付は 2025 年 10 月 1 日（水）から開始します。

◎備品の貸出について

施設予約確定後、11 月 9 日（日）から受付します。電話で生涯学習センターへお問い合わせのうえ、予約してください。

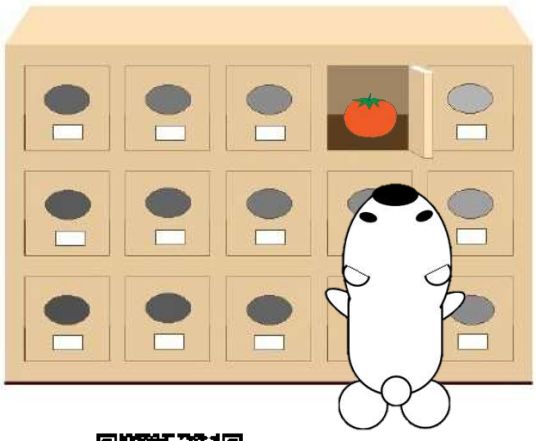
◎団体用貸出ロッカーの貸出について

団体用貸出ロッカーの貸出も再開します。今回の貸出期間は 2026 年 1 月から 2027 年 9 月末までとなります。以下の要領でお申し込みください。

・対　　象：まちだ施設案内予約システムで町田市生涯学習センター（まちだ中央公民館）をホームグラウンドとして登録している団体

・申込方法：往復はがきに下記の必要事項を明記し、**10 月 31 日（金）まで（必着）**に、郵送で生涯学習センターへ。

▷往信面　①団体名
②団体登録 ID 番号
③申請者の住所・氏名・電話番号
④希望のロッカー（大または小）
◁返信面　⑤宛先



※申し込み多数の場合は、抽選になります。
※町田市公式ホームページからオンラインでも申請できます。

◎ミニギャラリーについて

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い閉鎖していたミニギャラリーにつきましても、再開をいたします。つきましては、2026 年 1 月 6 日（火）～4 月 6 日（月）分の抽選申込を受け付けますので、下記の要領でお申し込みください。

・対　　象：まちだ施設案内予約システムで町田市生涯学習センター（まちだ中央公民館）をホームグラウンドとして登録している団体

・申込方法：往復はがきに下記の必要事項を明記し、**10 月 15 日（水）まで（必着）**に、郵送で生涯学習センターへ。

▷往信面 ①団体名
②団体登録 ID 番号
③申請者の住所・氏名・電話番号
④希望展示期間（火曜日から月曜日までの 1 週間単位。最大 2 週間まで）
⑤展示内容
◁返信面 ⑥宛先

※10 月 21 日（火）以降は先着順に受け付けます。
※町田市公式ホームページからオンラインでも申請できます。

お問い合わせ
町田市生涯学習センター
電話：042-728-0071
住所：〒194-0013　町田市原町田 6-8-1

生涯学習センターリニューアル記念講座

予告

新しい空間で、新しい学び。
生涯学習センター始動！

生涯学習センターは、2026年1月4日(日)、リニューアルオープンします。
これにあわせて各種講座やイベントを集中して実施します。
皆さん！　新しい生涯学習センターでお待ちしています。

2026年1月10日(土)～12日(月・祝)・21日(水)

あなたの感性をリニューアル！
～新春にさわやか歌声を届けます～
町田市立鶴川第二中学校合唱部
（まちだアーティストバンク利用イベント）

学びのツールをリニューアル！
～流行の今だから知るべき！
生成AIの基本と指示のコツ～
ソフトバンク　五條 眞樹 氏

スマホ生活をリニューアル！
～安心・便利な基本操作とSNS入門～
いなわくTV　川島 玲子 氏

発酵でリニューアル！
～前橋先生とつくる“手前味噌”の魅力～
東京農業大学教授　前橋 健二 氏

あなたの学びをリニューアル！
～芸術家の人生から紐解くアート鑑賞～
アートナビゲーター　三沢 恵子 氏

関連講座・イベントもいっぱい！

- □障がいがあってもなくても講座
- □国際交流センター共催講座
- □金融リテラシー講座
- □大学共催講座：国士館大学/東京家政学院大学
- □パパと一緒にきしゃポッポ
- □高校生ダンス（まちだんす）
- □室内プラネタリウム
- □ワークショップ
- □ボードゲーム、工作など

※詳しい内容や申込方法は、11月以降、講座パンフレット、市HP、広報まちだをご覧ください。
※講座内容が変更になる場合があります。

主催・問合せ：町田市生涯学習センター　電話：042-728-0071