Chiba City Community Learning Center Information Magazine
2020. 2月・3月号

千葉市公民館情報誌

▲若葉スポチャンクラブ
安全で健康的なスポーツチャンバラのサークルです。
特別支援学校・学級の子どもも一緒に汗を流しています。
昨年は、同クラブの協力で講座を開催。今年も夏休みに開催予定です。
活動場所：若松公民館　活動日時：毎週火曜日 18:30 ～ 20:00

～障害のある人もない人も共に生きる社会へ～

障害がある、ないにかかわらず、すべての人がお互いの人権や尊厳を大切にし、支え合い、誰もがいきいきとした人生を送ることができる「共生社会」への理解を促進するため、公民館ではさまざまな講座やサークル活動等が行われています。
特に、今月・来月はパラリンピックをより深く理解できる講座を実施予定です。
お近くの公民館へ、ぜひお越しください。

▲平成30年度
「ガイドヘルプ講座」

▲平成31年度
「ボッチャ体験教室」

義足のアスリート　秦由加子選手
（パラトライアスロン（PTS2）選手）
中面にて特別インタビューを掲載！

公益財団法人
千葉市教育振興財団
Chiba City Lifelong Learning Foundation

公民館講座情報

※お申し込みの際は、最終面「お申し込みの際のご注意」もご確認ください。

マークは子ども向けの講座です。

中央区

公民館名		講座名	開催日時	対象／定員／費用	募集期間／申込方法
生浜公民館 ☎263-0268 中央区生実町 67-1		**救命講習会** ＡＥＤを使った心肺蘇生法と止血法を学びます。	**2/12(水)、2/18(火)** 10:00～11:30	対象 公民館クラブ・サークル会員 定員 各回先着20人 費用 無料	募集期間 ～1/31(金) 申込方法 直接来館
		androidスマホ教室(基礎編) 実際にスマホを操作しながら、使い方を学びます。	**2/27(木)** 10:00～12:00	対象 成人 定員 先着20人 費用 無料 持物 androidスマートフォン(貸出あり)	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
		地域で守る！防災体験 色々な防災体験を通し、防災と救命の知識を高めます。	**2/29(土)** 9:30～11:30	対象 市内在住・在勤・在学 定員 先着40人程度 費用 無料	募集期間 2/3(月)～ 申込方法 電話
		歴史講座と探訪 浜野の海岸防備と浜御蔵の講義と、関連の地を探訪(5km)	**3/13(金)** 10:00～15:00	対象 成人 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話
葛城公民館 ☎222-8554 中央区葛城 2-9-2	👧	**英語リトミック DOREMI Move With Me ~♪** ネイティブの英語とピアノに合わせてLet's Listen! Move! Sing! 季節に合わせたテーマで楽しく！	**4/20(月)、5/18(月)** 11:00 ～ 11:40 全2回	対象 0 ～3歳の子どもと保護者 定員 先着15組 費用 無料	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話
		洋楽ファンのあなたへ～英語でポップスを歌おう! 懐かしいポップスを歌いながら英会話もマスターしましょう。	**4/20(月)、5/18(月)** 13:00 ～ 13:40　全2回	対象 60歳以上の方 定員 先着10人 費用 無料	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話
		季節の和菓子(練り切り)を作ろう～春～ 日本の四季を彩る練り切りを作りましょう。今回のテーマは「お節句」です。5つ作って4つお持ち帰りできます。	**4/23(木)** 10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着12人 費用 1,000円	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話
川戸公民館 ☎265-9256 中央区川戸町 403-1		**体験講座　こんにゃく作り教室** 普段体験できないこんにゃく作りを体験してみませんか。	**2/1(土)** 9:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着10人 費用 600円	募集期間 受付中
		体験講座　おもてなしひな人形作り教室 和紙のひな人形を飾り付けした、おもてなし用の箸袋と楊枝入れを作ります。	**2/8(土)** 9:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着10人 費用 500円	募集期間 受付中
		食育講座　太巻き寿司体験教室 郷土料理の太巻き寿司作りを体験してみませんか。	**2/15(土)** 9:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着12人 費用 1,200円	募集期間 受付中
		精神障害のある方と共に地域で暮らすために知ってほしいこと 精神障害について一緒に学んで、地域での対応や支援について考えてみませんか？	**3/3(火)** 14:00 ～ 16:00	対象 成人 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 2/3(月)～ 申込方法 電話
新宿公民館 ☎243-4343 中央区新宿 2-16-14		**これであなたもスマホ名人** **①初級編②応用編**	**①2/5(水)、②2/12(水)** 10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
		あすチャレ！ Academy 障害者の“リアル”を当事者講師から学びます。 講師：田中 将	**2/29(土)** 14:00 ～ 16:00	対象 16歳以上の方 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 ～2/19(水) 申込方法 電話
	👧	**子ども会ジュニアリーダー養成講座「春の研修会」** 千葉市少年自然の家にて体験学習等を実施しリーダー研修を行います。	**3/25(水)**13:00 ～ **27(金)**15:00 2泊3日	対象 新宿地区子ども会限定(5年生～) 定員 40人 費用 8,000円	詳細は子ども会で配布されるチラシをご覧下さい。
末広公民館 ☎264-1842 中央区末広 3-2-2	👧	**子どもお菓子作り教室** **A ～ Dコース**	**A:2/15(土)**9:30～11:30 **B:2/15(土)**13:30～15:30 **C:2/16(日)**9:30～11:30 **D:2/16(日)**13:30～15:30	対象 寒川小学校生 定員 各先着24人 費用 500円	募集期間 1/31(金)～ 申込方法 直接来館のみ
	👧	**子どもお菓子作り教室** **アシスタント募集** **A ～ Dコース**	**A:2/15(土)**9:15 ～ 11:45 **B:2/15(土)**13:15 ～ 15:45 **C:2/16(日)**9:15 ～ 11:45 **D:2/16(日)**13:15 ～ 15:45	対象 末広中学校生 定員 各先着6人 費用 無料	募集期間 1/31(金)～ 申込方法 電話
		パソコン講座 **「ワードから始めるパソコン」**	**2/25(火)・26(水)・27(木)・28(金)** 13:30 ～ 16:30　全4回	対象 文字入力ができる成人 定員 先着10人 費用 1,200円	募集期間 2/3(月)～ 申込方法 電話
星久喜公民館 ☎266-4392 中央区星久喜町 615-7		**「日本桜草を育ててみよう」～株分けと植え付け～** 日本桜草は日本特有の可憐な花で、その種類は400種以上。日本桜草を植えて、春には展示会を開きましょう。	**2/11(火)(祝)** 10:00 ～ 11:30	対象 成人 定員 先着20人 費用 1,000円	募集期間 2/3(月)～ 申込方法 電話
		パソコン講座 **「ワードで実用的なチラシ作り」** ワードを中心に、絵や写真、表を入れた分かりやすいチラシ作りの講座。お知らせや町内会の案内にも活用できますよ！	**2/25(火)・26(水)・27(木)・28(金)** 9:00 ～ 12:00 全4回	対象 成人 定員 先着20人 費用 1,200円	募集期間 2/3(月)～ 申込方法 電話
		潮見佳世乃の歌物語～羽衣伝説～ 各地に伝わる「羽衣伝説」の一つに、千葉常将との恋物語があります。美しい歌声とともに物語の世界を堪能しましょう！	**3/15(日)** 13:30 ～ 15:00	対象 成人 定員 先着50人 費用 無料	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話
松ケ丘公民館 ☎261-5990 中央区松ケ丘町 257-2	👧	**お菓子作り** **「春の洋菓子作り」** 小学生を対象に、「お菓子作り教室」を開催	**3/15(日)** 9:30 ～ 12:30	対象 小学生 定員 先着24人 費用 600円	募集期間 3/1(日)～ 申込方法 直接来館 (料金持参)

公民館名	講座名	開催日時	対象／定員／費用	募集期間／申込方法
宮崎公民館 ☎263-5934 中央区宮崎 2-5-22	ふれあいライブ　津軽三味線演奏会 軽快な津軽三味線の生演奏を楽しみましょう!	2/8(土) 14:00 ～ 15:30	対象 どなたでも 定員 先着50人 費用 無料	募集期間 受付中
	千葉の料理 「早春の菜花料理と手打ちうどん」 千葉と言えば菜花(なばな)。 手打ちうどんと一緒に一足早い春を感じましょう。	2/16(日) 9:30 ～ 13:00	対象 成人 定員 先着12人 費用 800円 持物 エプロン・三角巾・上履き	募集期間 2/1(土)～ 申込方法 直接来館 (料金持参)

花 見 川 区

3館合同まちかど散歩 「歴史と地形散歩(花島観音を中心に)」 花島観音を中心に花見川サイクリングロードなどを歩きます。(約5km)	3/22(日) 12:30 ～ 16:30	対象 成人(約5kmを歩ける方) 定員 先着20人 費用 500円(当日持参)	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話で各公民館へ。 花見川公民館(257-2756) 犢橋公民館(259-2958) こてはし台公民館(250-7977)

公民館名	講座名	開催日時	対象／定員／費用	募集期間／申込方法
朝日ケ丘公民館 ☎272-4961 花見川区 朝日ケ丘 1-1-30	大正琴＆尺八鑑賞会 大正琴と尺八のコラボ演奏を聴きます。	2/19(水) 13:00 ～ 14:00	対象 地域住民 定員 先着50人 費用 無料	当日直接来館
	房総の太巻き祭り寿司 千葉県の伝統料理房総の太巻き寿司を作ってみませんか。	2/25(火) 10:30 ～ 13:00	対象 成人 定員 先着12人 費用 1,000円	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 直接来館 (料金持参)
	認知症講座「知っておきたい認知症」 講師：クリニックあしたば　中村　宏先生	3/12(木) 10:00～12:00	対象 成人 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話
検見川公民館 ☎271-8220 花見川区 検見川町 3-322-25	初めての民舞教室 日本の伝統的な踊りを一緒にはじめませんか？	2/6(木)・13(木) 13:30 ～ 15:30　全2回	対象 成人 定員 先着10人 費用 無料	募集期間 2/1(土)～ 申込方法 電話
	詩吟ザ・ビギン体験教室 詩吟を知らない方にも学びやすい詩吟教室です。日本の伝統文化を気軽に楽しみませんか？	3/7(土)・14(土)・21(土) 14:00 ～ 16:00 全3回	対象 成人 定員 先着10人 費用 無料	募集期間 3/1(日)～ 申込方法 電話
	きものリメイク入門講座 今すぐ使えるアイテムを一緒に作りませんか？和布でスカーフを作ります。	3/13(金) 13:00 ～ 16:00	対象 成人 定員 先着15人 費用 500円	募集期間 3/4(水)～ 申込方法 電話
犢橋公民館 ☎259-2958 花見川区 犢橋町 162-1	大人のためのバレンタインお菓子作り いつもは素直に言えない感謝の気持ちを手作りのお菓子で伝えてみませんか。	2/13(木) 10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着12人 費用 1,500円	募集期間 受付中
	初めての太鼓体験教室「たたいてみよう」 太鼓を叩く楽しさを体験してみませんか。6歳から成人対象です。親子でどうぞ。	2/16(日) 13:30 ～ 15:00	対象 6歳以上の方 定員 先着12人 費用 500円	募集期間 2/1(土)～ 申込方法 電話
こてはし台公民館 ☎250-7977 花見川区横戸町 861-4	こてはし台学 ①加曽利貝塚の現状 ▶千葉市の特別史跡のお話です。 ②千葉氏の興った時代 ▶千葉市の開祖千葉氏のお話です。	①2/18(火)・19(水) 10:00 ～ 12:00　全2回 ②2/26(水) 10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 各先着20人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	親子で遊ぼう 「うたって作って遊ぼう」 わらべうた等色々な家庭で簡単に出来る遊びを実践します。兄弟での参加も歓迎します。	3/16(月)・17(火)・18(水) 10:30 ～ 12:00 全3回	対象 2 ～ 6歳の子どもと保護者(兄弟参加も可) 定員 先着10組20人 費用 300円(1家族)	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話
さつきが丘公民館 ☎250-7967 花見川区 さつきが丘 1-32-4	神道・神社の歴史と房総 身近にある神社についてもっと知ろう！	2/13(木) 14:00 ～ 16:00	対象 成人 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 受付中
長作公民館 ☎258-1919 花見川区 長作町 1722-1	そば打ち体験講座 地元の品種で、そばを打とう。	2/19(水) 14:00 ～ 17:00	対象 成人 定員 先着8人 費用 1,500円	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 直接来館 (料金持参)
	早春ギターコンサート 「童謡からタンゴまで」 千葉ギターアンサンブルによる演奏を楽しむ。	2/29(土) 13:30 ～ 15:30	対象 どなたでも 定員 先着40人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	落語鑑賞会「ながさく寄席」 “笑う門には福来る”。	3/14(土) 14:00 ～ 15:30	対象 小学生以上の方 定員 先着40人 費用 無料	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話
	小学生茶道1日体験講座	3/25(水) 10:00 ～ 12:00	対象 小学4 ～ 6年生 定員 先着8人 費用 300円	募集期間 3/14(土)～ 申込方法 直接来館 (料金持参)
花園公民館 ☎273-8842 花見川区 花園3-12-8	畑小学校家庭教育学級 「指ヨガを楽しむ」	2/7(金) 10:00 ～ 12:00	対象 畑小学校保護者 定員 先着20人 費用 100円	募集期間 受付中 申込方法 畑小学校へ直接
	歴史講座 「室町時代初期の千葉介の動向」	3/14(土)・21(土) 10:00 ～ 12:00　全2回	対象 成人 定員 先着20人 費用 100円	募集期間 2/4(火)～ 申込方法 電話
	男性料理教室 「電子レンジを使った簡単レシピ」	3/26(木) 10:00 ～ 12:00	対象 成人男性 定員 先着18人 費用 500円	募集期間 3/3(火)～ 申込方法 電話
花見川公民館 ☎257-2756 花見川区 柏井町1590-8	医療講演会「運動器の機能低下の予防」 寝たきり予防のために	2/20(木) 14:00 ～ 16:00	対象 成人 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	花見川春風コンサート 男声合唱団によるコンサートを楽しむ	2/22(土) 14:00 ～ 15:30	対象 成人 定員 先着50人 費用 無料	募集期間 2/4(火)～ 申込方法 電話
	法律講座「相続と遺言」 法律知識を身につけ、豊かな市民生活を！	3/11(水) 10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話

公民館名	講座名	開催日時	対象／定員／費用	募集期間／申込方法
幕張公民館 ☎273-7522 花見川区 幕張町4-602	**「温故知新」幕張の民俗** 町並み、七年祭り、石造物から、いにしえの幕張が眼前に蘇る！	2/1(土)・8(土) 10:00 ～ 12:00　全2回	対象 成人 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 受付中
	音楽鑑賞会～津軽三味線の演奏会～ 津軽三味線の生の演奏を楽しみませんか！	2/22(土) 13:30 ～ 15:00	対象 成人(未成年も可) 定員 先着90人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	紙コップオブジェで遊ぼう！ ただの紙コップも5000個以上あると驚きの結果に！お子さんと一緒に遊びませんか！	2/24(月祝) 10:00 ～ 15:00 時間内出入り自由	対象 子ども、親子 費用 無料	当日直接来館 主催：千葉市子ども交流館
	あすチャレ！ Academy 障害者の“リアル”を当事者講師から学びます。 講師：林 英樹	3/4(水) 15:00 ～ 17:00	対象 16歳以上の方 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 ～ 2/23(日) 申込方法 電話
幕張本郷公民館 ☎271-6301 花見川区 幕張本郷 2-19-33	**クラフトバンド手芸でかご作り** **①②初心者向け　③中級者向け** エコなクラフトバンド手芸で色々なかごに挑戦してみませんか。！	①2/18(火)、②2/25(火)、③2/27(木) いずれも10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着各8人 費用 ①③900円 ②600円	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	エコな料理教室 省エネだけど温かい料理を作ります。	2/22(土) 10:00 ～ 13:00	対象 成人または親子(小中学生) 定員 先着20人 費用 1,000円	募集期間 受付中
	親子コンサート　魅惑のチェロ 子どもも大人も生演奏で感動体験をしましょう。	2/29(土) 14:30 ～ 15:30（開場14:10）	対象 成人または親子(小中学生) 定員 先着40人 費用 無料	募集期間 2/3(月)～ 申込方法 電話
	ベビーマッサージ お母さんの手でスキンシップしてみませんか。	3/5(木) 10:00 ～ 11:30	対象 乳児(1か月~10か月程度)と母親 定員 先着10組 費用 無料	募集期間 2/10(月)～ 申込方法 電話
	シニア向けスマートフォン教室入門編 スマホを持っていない方、検討中の方、実際に触ってみませんか。	3/24(火) 10:00 ～ 12:00	対象 60歳以上でスマートフォンを持っていない方 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話

稲毛区

公民館名	講座名	開催日時	対象／定員／費用	募集期間／申込方法
稲毛公民館 ☎243-7425 稲毛区稲毛 1-10-17	**房総太巻き寿司づくり「椿の花を作ろう」** 千葉の郷土料理「椿の花の太巻き寿司」を一緒に作りましょう！！	2/16(日) 13:00 ～ 15:00	対象 成人 定員 先着16人 費用 1,000円	募集期間 2/4(火)～ 申込方法 直接来館 (料金持参)
	歴史講座「千葉氏史に一言添えて」 千葉氏の歴史について、一緒に学びましょう！！	3/3(火) 10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 2/4(火)～ 申込方法 電話
草野公民館 ☎287-3791 稲毛区園生町 384-93	**幕末・明治の西洋医と房総** 幕末・明治期、伝染病の流行に対処し支えた人々と房総の歴史を見直していきます。	2/26(水) 10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	みんなで楽しくスポーツ吹矢 スポーツ吹矢をやったことはありますか？初めての方も、的をめがけてふっと一息吹いてみましょう！	3/28(土) 10:00 ～ 12:00	対象 小学生以上の方 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話
黒砂公民館 ☎241-2811 稲毛区黒砂 2-4-18	**房総黒船見聞記** 横浜開港直後、富津岬沖で発生したイギリス船座礁事故の記録を読み解き、幕末の房総で最初となる西洋人との接触の様子に迫ります。	2/27(木) 10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 2/1(土)～ 申込方法 電話
	まち歩きが楽しくなる「旅・町文化とマンホール」 町は魅力でいっぱい。日本全国のマンホールとともに旅をしてみませんか。	3/14(土) 10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話
小中台公民館 ☎251-6616 稲毛区小仲台 5-7-1	**相続問題と遺言** 法律問題の専門家「弁護士」による、わかりやすい無料の講話です。この機会にぜひどうぞ。	2/13(木) 14:00 ～ 15:30	対象 60歳以上の方 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	あすチャレ！ Academy 障害者の“リアル”を当事者講師から学びます。 講師：青木 洋子	3/5(木) 14:00 ～ 16:00	対象 16歳以上の方 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 ～ 2/24(月祝) 申込方法 電話
	ぬりえ教室(カラーセラピー) ぬり絵の作業を通して気持ちを穏やかにリフレッシュ。カラーセラピストを講師にお迎えします。ゆったりと日頃のストレスケアをしませんか。	2/29(土) 13:30 ～ 15:30	対象 成人 定員 先着20人 費用 300円	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	親子で絵本の読み聞かせ 親子遊びや絵本の読み聞かせを通して、親子の自然なコミュニケーションの取り方を体験的に学習します。	3/14(土) 10:00 ～ 11:30	対象 小学1 ～ 3年生 定員 先着15人 費用 無料	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話

障がい者講師から楽しく学べる ダイバーシティ研修
あすチャレ！ Academy
Challenge For Tomorrow

あすチャレ！ Academyは、**障害者の“リアル”**
を当事者講師から聞き、学び、一緒に考えるセミナーです。
パラアスリートの日常生活の話等、各回多彩な講師が登場します。
【プログラム提供】日本財団パラリンピックサポートセンター

対象：原則16歳以上の方　　定員：各先着30人　　参加無料　　申込は下記開催公民館へ

2/25(火)14:00 ～ 16:00　おゆみ野公民館(緑区おゆみ野中央2-7-6)　☎293-1520
2/28(金)14:00 ～ 16:00　稲浜公民館(美浜区稲毛海岸3-4-1)　☎247-8555
2/29(土)14:00 ～ 16:00　新宿公民館(中央区新宿2-16-14)　☎243-4343
3/ 4(水)15:00 ～ 17:00　幕張公民館(花見川区幕張町4-602)　☎273-7522
3/ 5(木)14:00 ～ 16:00　小中台公民館(稲毛区小仲台5-7-1)　☎251-6616
3/12(木)13:30 ～ 15:30　若松公民館(若葉区若松町2117-2)　☎231-7991

※申込期間は、各公民館によって異なります。各公民館の掲載ページをご参照ください。

INTERVIEW

感謝を胸に走る！
～東京2020大会へ向けて

パラトライアスロン（PTS2）選手

キヤノンマーケティングジャパン／マーズフラッグ／
稲毛インター所属

秦（はた）　由加子（ゆかこ）選手

東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催される今年、千葉市出身のパラトライアスロン選手・秦 由加子さんに、ご自身の経験と大会への思いを語っていただきました。

もう一度、運動がしたい

私は千葉市で生まれ、小さい頃は末広のクラブで水泳を習っていました。13歳で骨肉腫になり、右足の切断手術をうけてからは、運動とは全く無縁の生活でしたが、大学を卒業して就職後、26歳の頃「もう一度、運動がしたい」という思いで、地元の障害者スイミングチーム「千葉ミラクルズSC」に参加しました。

パラトライアスロン転向へのきっかけ

その後、朝練ができる稲毛インターナショナルスイミングスクールでトレーニングを積むようになったのですが、ある日、スクールのトライアスロンの選手たちと一緒に練習をする機会がありました。

彼らのスイム以外のトレーニングの様子を見て、最初は「自分にはとてもできないな」と思っていましたが、誘ってもらったことがきっかけで「やってみないとその世界は分からない」と思い、思い切って飛び込みました。

義肢装具士の方々との二人三脚

水泳以外のランもバイクも全くの未経験。初めて競技用の義足を装着し、走るってこういう感覚だったと思い出すところからはじめて、毎日が驚きで楽しくて、続けてきた結果、リオパラリンピックに出場、6位入賞、といった経験もできました。

義足を付けて走ることは、本当に大変でした。長い間歩いていなかったため、走るために必要な筋肉が衰えてしまっていたのです。そこから、足はもちろん全身の筋肉を鍛えました。ランのトレーニングで義足との接地面に血が滲むこともありますが、装具士の方と相談して少しでも負担がかからず、運動能力を発揮できるように、少しずつ改良を加えていただいています。

アスリートの私と真剣に向き合い、考え、工夫と努力を重ねてくれる技術者の皆さんには、本当に感謝してもしきれません。

障害者が笑顔になる社会へ

ある時、義足に対する私の考えが大きく変わる出来事がありました。それは、海外の雑誌で、パラトライアスリートの女性の写真を見た時のことです。自分と同じ大腿切断で、競技用の義足で写っていたのですが、それが本当に美しくて、カッコよくて、衝撃でした。「自分もこんな風になりたい」と思ったことがきっかけで、義足を隠さず生活するようになりました。私も周りの方にありのままの自分をカッコいいと思ってもらえるような存在になりたいと思って。

リオパラリンピックの選手村での体験も印象的でした。「世界にはこんなにさまざまな障害のある方がいるんだ」と驚きましたね。そこでは、大勢のパラアスリートとスタッフたちが一緒に楽しく笑い合い、当たり前のようにお互い助け合い、生活していました。普段の日常もこうなればいいな、と思った瞬間です。

東京2020大会へ向けて

最近は練習していると、車から手を振ってくれたり、声をかけてくれたりとたくさんの応援してくれる人々に出会います。これからも「千葉市にこんな競技者がいるんだ、応援しよう」ともっと思ってもらえるよう、頑張っていきたいと思います。

パラトライアスロンも千葉から行きやすいお台場が会場です。皆さんに足を運んでいただければ嬉しいです。

●プロフィール
千葉市出身。13歳で骨肉腫を発症し、右足の大腿部より切断。キヤノンマーケティングジャパン株式会社へ就職後、2008年に障がい者水泳チーム「千葉ミラクルズSC」で水泳を再開。2010年から2012年まで「日本障がい者水泳連盟」の国際大会強化指定選手として国内外の大会に出場。2012年のロンドンパラリンピックを目指すも出場がかなわず、2013年トライアスロン競技に転向。わずか4年でリオデジャネイロ大会からパラリンピックの正式競技となったパラトライアスロンへの出場を手にした。現在、東京パラリンピック出場を目指してトレーニングを行っている。

●主な戦歴
2016年
　リオパラリンピックPT2　6位入賞
2018年
　TUパラトライアスロンワールドカップ
　（デボンポート）PTS2　優勝
　ASTCアジアパラトライアスロン選手権
　（マウントマヨン）PTS2　優勝
2019年
　ITU世界パラトライアスロンワールドカップ
　（デボンポート）PTS2　優勝

公民館名	講座名	開催日時	対象／定員／費用	募集期間／申込方法
山王公民館 ☎421-1121 稲毛区六方町 55-29	**ＡＥＤ普通救命講習**	**3/7**(土) 9:30 ～ 12:30	対象 成人 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
千草台公民館 ☎255-3032 稲毛区天台 3-16-5	**春のビデオ上映会**	**2/23**(日) 14:00 ～ 16:00	対象 成人 定員 先着40人 費用 無料	当日直接来館
	千葉ギターアンサンブル「ふれあいコンサート」	**3/22**(日) 13:30 ～ 15:20	対象 成人 定員 先着50人 費用 無料	当日直接来館
都賀公民館 ☎251-7670 稲毛区作草部 2-8-53	**千葉の文学と歴史講座「徳川家康と御成街道」** 千葉県出身の詩人であり、作家(日本ペンクラブ会員)の中谷順子先生に講師を務めていただきます。	**2/15**(土) 10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
轟公民館 ☎251-7998 稲毛区轟町 1-12-3	**バレンタインコンサート アカペラで気持ちを伝えよう**	**2/15**(土) 13:30 ～ 15:00	対象 小学生以上の方 定員 先着60人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	文学講座　太宰治入門	**2/16**(日) 10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	RAKUGO 迷人会（千葉大学落語研究会）	**2/29**(土) 13:30 ～ 16:00	対象 小学生以上の方 定員 先着60人 費用 無料	募集期間 2/1(土)～ 申込方法 電話
緑が丘公民館 ☎259-2870 稲毛区宮野木町 1807-3	**救命講習 ～命を救うためにできること～**	**2/20**(木) 9:30 ～ 12:30	対象 成人 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 2/1(土)～ 申込方法 電話
	終活セミナー ～知っておきたい相続と遺言～	**3/24**(火) 13:00 ～ 15:00	対象 成人 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 3/1(日)～ 申込方法 電話

若 葉 区

公民館名	講座名	開催日時	対象／定員／費用	募集期間／申込方法
大宮公民館 ☎265-2284 若葉区大宮町 3221-2	**郷土史講座「伊能忠敬の房総測量」** 正確な日本地図を最初に作成した伊能忠敬の生き方や測量の苦難などについて学びます。	**2/20**(木) 10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 2/3(月)～ 申込方法 電話
	名人に聞くそば打ち入門 そばの打ち方を通じて、手作りの良さを知り作る楽しさを体験します。	**2/15**(土) 10:00 ～ 13:00	対象 成人 定員 先着8人 費用 1,500円	募集期間 2/3(月)～ 申込方法 電話
加曽利公民館 ☎232-5182 若葉区加曽利町 892-6	**法律講座「千葉県弁護士会所属の弁護士による法律講座・相続入門」**	**2/19**(水) 10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 2/3(月)～ 申込方法 電話
	「自分でできる骨盤調整＆リラックス講座」	**3/13**(金) 10:00 ～ 12:00	対象 成人女性 定員 先着12人 費用 無料	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話
更科公民館 ☎239-0507 若葉区更科町 2254-1	**初心者のための自然撮影講座Ⅰ** 「富田さとにわ耕園」で少し工夫してちょっとお洒落な写真を撮りませんか！	**4/11**(土) 9:30 ～ 14:30	対象 成人(カメラを用意できる初心者及び自家用車等で集合、移動ができる方。スマホ可) 定員 先着10人 費用 無料	募集期間 3/1(日)～ 申込方法 電話
白井公民館 ☎228-0503 若葉区野呂町 622-10	**健康太極拳教室「健康の秘訣は太極拳に・・・」**	**2/21**(金) 10:00 ～ 11:30	対象 成人 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
みつわ台公民館 ☎254-8458 若葉区 みつわ台 3-12-17	**朗読サークル･如月「春の朗読会～葉桜と魔笛他」** 朗読サークル・如月による朗読会。朗読作品:葉桜と魔笛(太宰治)/海の見える理髪店(荻野浩)/詩　その他	**2/16**(日) 14:00 ～ 16:00	対象 成人 定員 先着40人 費用 無料	当日直接来館
	おいしくて食べやすいやわらか食を作ってみよう 普通食を作りながら、ひと手間加えて、歯に、喉に、からだにやさしい食事を作ります。	**2/18**(火) 10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着16人 費用 500円	募集期間 受付中
若松公民館 ☎231-7991 若葉区若松町 2117-2	**現役ケアマネに聞く、知って安心介護保険の利用法** 保険制度の基本内容とあわせ、被災時の対応等、最新の話題を提供します。講師:長谷川由貴(介護支援専門員)	**3/11**(水) 10:00 ～ 12:30	対象 成人 定員 先着15人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	あすチャレ！ Academy 障害者の“リアル”を当事者講師から学びます。講師：西原 徹	**3/12**(木) 13:30 ～ 15:30	対象 16歳以上の方 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 2/1(土)～ 3/2(月) 申込方法 電話
	体操教室～－5歳を目指し、無理せず続ける体作り～（全６回） 明るく朗らかな畑山先生のサークルはいつも大盛況。運動嫌いな方、歓迎します。講師：畑山伸子(千葉県生涯スポーツ公認指導員)	**4/9**(木)・**16**(木)・**23**(木)、 **5/7**(木)・**14**(木)・**21**(木) 10:00 ～ 11:30 全6回	対象 60歳以上の方 定員 先着18人 費用 無料	募集期間 3/3(火)～ 申込方法 電話
	お菓子作り教室（全６回） 長年地域に貢献されてきた青柳先生から、和菓子･洋菓子作りの楽しさを学びませんか。サークルの創設を目指します。講師:青柳栄子(お菓子作り講師)	**4～9月第2土曜日** 9:30 ～ 12:00 全6回	対象 成人 定員 先着9人 費用 各回800円	募集期間 3/7(土)～ 申込方法 直接来館 (前期分2,400円持参)

緑　　区

公民館名	講座名	開催日時	対象／定員／費用	募集期間／申込方法
越智公民館 ☎294-6971 緑区越智町 822-7	**健康講話「認知症の予防と治療」** いつまでも自立した幸せな生活を送るために認知症を知りましょう。	**2/5**(水) 13:30 ～ 15:00	対象 成人 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 受付中
	防犯講習会“これが特殊詐欺だ” 詐欺への備えはおすみですか？	**2/7**(金) 13:30 ～ 14:30	対象 成人 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 受付中

公民館名	講座名	開催日時	対象／定員／費用	募集期間／申込方法
越智公民館 ☎294-6971 緑区越智町 822-7	**人生100歳時代を生きる「老後の生活設計を考えよう」** 老後を健幸にどう過ごすのか？専門家に学びましょう。	2/21(金) 10:00 ～ 12:00	対象 60歳以上の方 定員 先着25人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	短時間「救命講習会」 家族や大切な人の命を救うため、“応急手当”を身につけましょう！	3/6(金) 10:00 ～ 11:30	対象 成人 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 2/7(金)～ 申込方法 電話
	シニア講座「初めてのLINE入門講座」 スマホの基本操作からインターネットやアプリの便利な機能を学びます。	3/18(水) 13:30 ～ 15:30	対象 60歳以上の方 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話
おゆみ野公民館 ☎293-1520 緑区おゆみ野中央2-7-6	**ヘルシー料理教室** 「糖尿病予防のコツは?」糖尿病予防の学習と調理実習	2/28(金) 10:00 ～ 13:00	対象 成人 定員 先着20人 費用 600円	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	あすチャレ！ Academy 障害者の“リアル”を当事者講師から学びます。 講師：田中 将	2/25(火) 14:00 ～ 16:00	対象 16歳以上の方 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 15(土) 申込方法 電話
土気公民館 ☎294-0049 緑区土気町 1631-7	**ぬりえカフェ** ぬりえや工作を自由に楽しめるひろばです。子どももおとなも一緒にどうぞ♪	2/8(土)、3/7(土) 10:00 ～ 12:00	対象 どなたでも 定員 先着20人 費用 無料	当日直接来館
	弁護士による「知っておきたい！相続の基礎知識」講座 相続の基本を弁護士に学びます！	2/18(火) 10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	伝統野菜「土気からし菜」漬物教室 農家直伝！	2/28(金) ①10:00 ～ 12:00 ②14:00 ～ 16:00	対象 成人 定員 各20人(抽選) 費用 600円	申込方法 往復はがきで。 2/12(水)必着。

美浜区

公民館名	講座名	開催日時	対象／定員／費用	募集期間／申込方法
稲浜公民館 ☎247-8555 美浜区稲毛海岸 3-4-1	**囲碁入門講座** 囲碁の初心者を対象とした入門講座です。公民館囲碁サークル会員が丁寧に手ほどきいたしますので、気楽にご参加ください。	2/12(水)・19(水)・26(水) 10:00 ～ 12:00 全3回	対象 成人 定員 先着10人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	あすチャレ！ Academy 障害者の“リアル”を当事者講師から学びます。 講師：林 英樹	2/28(金) 14:00 ～ 16:00	対象 16歳以上の方 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 18(火) 申込方法 電話
磯辺公民館 ☎278-0033 美浜区磯辺 1-48-1	**郷土史講座 中世都市「千葉」を探る** 鎌倉・室町時代の千葉の様子を一緒に学びましょう！	2/29(土) 10:00 ～ 12:00	対象 成人 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 2/6(木)～ 申込方法 電話
打瀬公民館 ☎296-5100 美浜区打瀬 2-13	**文芸講座 「近代文学を彩った女流作家たち②」** 毎年大好評の文芸評論家「鳥海宗一郎先生」の講座です。	2/14(金)・21(金) 13:30 ～ 15:30 全2回	対象 成人 定員 先着30人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	オリンピック・パラリンピック おもてなしの英会話 目白大学准教授、おもてなしキャラバンの吉田晴美先生から、おもてなしの英会話を学びましょう。	2/20(木)・27(木) 10:00 ～ 12:00 全2回	対象 成人 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 2/2(日)～ 申込方法 電話
	親子で本格的マジックを楽しもう 若葉の森マジック団 パーティマジックとテーブルマジックを見た後は、親子でカードマジックに挑戦してみましょう！	3/22(日) 14:00 ～ 16:00	対象 小学生と保護者 定員 先着10組 費用 無料	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話
	フォーエヴァーさんの落語会 子どもから大人まで年度の締めくくりに落語を楽しみましょう！！	3/28(土) 13:00 ～ 15:00	対象 どなたでも 定員 先着50人 費用 無料	募集期間 3/2(月)～ 申込方法 電話
幸町公民館 ☎247-0666 美浜区幸町 2-12-14	**精神障害のある方と共に地域で暮らすために知ってほしいこと** 精神障害について一緒に学んで、地域での対応や支援について考えてみませんか？	2/20(木) 14:00 ～ 16:00	対象 成人 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 2/3(月)～ 申込方法 電話
	文学講座　井上ひさしと千葉 作家井上ひさしの人物像、作品、千葉との関わりについて学ぶ。	2/29(土) 13:30 ～ 15:30	対象 成人 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 2/3(月)～ 申込方法 電話
高浜公民館 ☎248-7500 美浜区高浜 1-8-3	**アートフラワー講習 「私色のコサージュ作り」** 白布から花びらを切り取り、色をつけて、コテで形成してお花を形づくります。	2/22(土) 10:00 ～ 12:00	対象 成人女性 定員 先着12人 費用 850円	募集期間 2/4(火)～ 申込方法 電話
	スプリングコンサート 「映画音楽/クラシック演奏」 ソプラノ・フルート・チェロ・ピアノによる音楽会です。	3/7(土) 13:00 ～ 14:00	対象 どなたでも 定員 先着50人 費用 無料	当日直接来館
	相続を学ぶ「制度・争い・遺言について」 誰もが迎える相続について、弁護士より学びます。	3/11(水) 13:30 ～ 15:30	対象 成人 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 3/3(火)～ 申込方法 電話
幕張西公民館 ☎272-2733 美浜区幕張西 2-6-2	**落語を楽しもう (NPO法人フォーエヴァー落語会)** 古典落語を中心に、講談、曲芸など。	3/15(日) 13:30 ～ 15:30	対象 成人 定員 先着50人 費用 無料	当日直接来館

※緑区・椎名公民館は、土砂崩れの影響により、令和２年３月末まで臨時休館中です。

埋蔵文化財写真パネル巡回展

※観覧無料

テーマ
- 特別史跡加曽利貝塚の令和元年度発掘調査成果
- 餅ヶ崎遺跡（現千葉市動物公園）の調査成果

展示スケジュール

①1/20(月) ～ 28(火)	幕張西公民館
②1/29(水) ～ 2/9(日)	花見川公民館
③2/10(月) ～ 20(木)	都賀公民館
④2/21(金) ～ 3/1(日)	白井公民館
⑤3/2(月) ～ 12(木)	星久喜公民館
⑥3/13(金) ～ 22(日)	おゆみ野公民館

公民館で、やさい市

新鮮な野菜を販売！千葉市の農業や食について学べるコーナーも。

	開催場所	日　時
1	幕張西公民館	2/ 7（金）11:00 ～ 12:30
2	松ケ丘公民館	2/21（金）11:00 ～ 12:30
3	幕張本郷公民館	3/ 6（金）11:00 ～ 12:30
4	都賀公民館	3/19（木）11:00 ～ 12:30

今後、他の公民館でも開催を計画しています！

子育てママのおしゃべりタイム

子育てママのおしゃべりタイムでは、子育て中の保護者が子どもと一緒に公民館を利用できます。
妊婦の方も参加できます。子育てサポーターがいるので、子育てなどに関する悩みや不安について相談できます。また、他の保護者とお話ししたり、子どもと遊んだり、自由に過ごすことができます。子育て仲間づくりや気分転換にお気軽にご利用ください。

区	日　程	会　場	問合せ
中央	2/ 3(月)	宮崎公民館	松ケ丘公民館 ☎261-5990
	2/17(月)	星久喜公民館	
	2/25(火)	宮崎公民館	
	3/ 2(月)	新宿公民館	
花見川	2/12(水)	幕張公民館	幕張公民館 ☎273-7522
	2/26(水)		
	3/11(水)		
	3/25(水)		
稲毛	2/ 3(月)	黒砂公民館	小中台公民館 ☎251-6616
	2/17(月)	小中台公民館	
	2/18(火)	山王公民館	
	3/ 9(月)	小中台公民館	
	3/10(火)	山王公民館	
	3/16(月)	黒砂民館	

区	日　程	会　場	問合せ
若葉	2/13(木)	千城台公民館	千城台公民館 ☎237-1400
	2/27(木)	みつわ台公民館	
	3/12(木)	桜木公民館	
緑	2/ 5(水)	おゆみ野公民館	誉田公民館 ☎291-1512
	2/27(木)	土気公民館	
	3/ 4(水)	おゆみ野公民館	
	3/ 9(月)	誉田公民館	
美浜	2/ 6(木)	高浜公民館	稲浜公民館 ☎247-8555
	3/ 5(木)		

時間 10:00 ～ 12:00
対象 子育て中の方・妊婦（子ども同伴可）
申込 当日直接会場へ（時間中出入り自由）

～千葉市の社会教育の発展に尽力～

千葉市社会教育功労者感謝状贈呈式

多年にわたり、千葉市の社会教育の振興・発展に尽力された個人・団体を顕彰する「第64回千葉市社会教育功労者感謝状贈呈式」が昨年12月7日㈯千葉市生涯学習センターで執り行われました。

公民館の各種委員を歴任された長門智恵さんをはじめとした個人60人と、社会福祉施設等でのボランティアを18年もの間取り組まれているウクレレサークル・末広スマイルアロハを含めた４団体にそれぞれ感謝状が贈呈され、さらなる社会教育の振興が誓われました。

▲実践発表・末広スマイルアロハ

お申し込みの際のご注意

(1)特に記載のない限り、受付時間は9:00 ～ 17:00、申し込みは直接来館も可です。
(2)対象は市内在住・在勤・在学の方が優先になります。在勤・在学の方は、お申し込み時にその旨をお書きください。
(3)親子等で参加する場合は、全員の氏名・年齢を明記してください。
(4)往復はがきでお申し込みの際は、①講座名、②氏名、③ふりがな、④住所、⑤年齢・学年、⑥電話番号を明記してください。
(5)来館には、公共交通機関をご利用ください。
(6)その他、講座によって申込方法等が異なる場合があります。各講座の「申込方法」をご確認ください。
※本誌に記載されている内容は都合により、変更・中止・募集終了になる場合があります。

2020年２月１日発行（年６回発行）通巻７号
発行／公益財団法人 千葉市教育振興財団　〒260-0045 千葉市中央区弁天３丁目7番7号（千葉市生涯学習センター３階）
TEL. 043-285-5551　FAX. 043-256-7833　https://www.chiba-kominkan.jp