

# けやきの樹

平成27(2015)年

1月15日号  
No.591

編集・発行：国分寺市立公民館

- 本多公民館 電話(042)321-0085
- 恋ヶ窪公民館 電話(042)324-1926
- 光公民館 電話(042)576-3991
- もとまち公民館 電話(042)325-4221
- 並木公民館 電話(042)321-9971

年中行事講座

## 公民館でひな人形づくり

ちりめんを使って、オリジナルのひな人形を作ってみませんか。自分で作ったひな人形を部屋に飾って、ひなまつりを楽しみましょう。

日時 2月26日(木) 午前10時～正午

講師 鈴木邦子さん

(光洋裁 光公民館活動グループ)

会場 光公民館

定員 20人 材料費 320円

保育 講座初日の時点で生後6か月～未就園児12人。2月19日(木)にオリエンテーション。おやつ代は子ども1人2回分80円(2月19日集金)

申込み 1月20日(火)午前9時から電話または直接光公民館へ(先着順)

作品例



## 男性のための食生活講座

### おひとりさまのラクうまごはんⅡ

料理をするのが初めての方でも大丈夫。意外と簡単、なのにおいしいごはん。一緒に楽しく作りませんか。

2・20	フライパンで魚料理
2・27	手間なし 定番の肉料理
3・6	おもてなし料理に挑戦

日時 金曜日 午前10時～午後0時30分

講師 宮崎美紀さん(女子栄養大学)

会場 ひかりプラザ

定員 20人

持ち物 エプロン 三角巾 タオル

材料費 1,500円(全3回分、初回集金)

申込み 1月16日(金)午前10時から電話または直接光公民館へ(先着順)



## LIVE☆HIKARI ～PIKA☆ROCK 57～



公民館のスタジオを利用しているグループが中心となってライブを行います。

いろいろな年代のグループが、さまざまなジャンルの音楽を奏でます。熱気あふれるステージをご覧ください。

## 光 地域還元講座

エクセル

### Excelで健康管理

表計算Excelの基礎を知って、ウォーキングの記録をつけたり血圧や体重など健康管理のグラフの作成を勉強してみませんか。食事カロリー表による摂取カロリー計算の例題もあります。

日時 2月21日(土)・22日(日)

午後2時～4時

指導 光パソコンの会

会場 第三中学校(コンピューター室)

定員 パソコン初級者で両日参加できる20人(ローマ字入力のできる方)

テキスト代 400円

使用ソフト Office2010

申込み 往復ハガキに講座名・住所・氏名・電話番号を明記。返信面にも住所・氏名を明記のうえ、1月29日(木)必着で光公民館(住所は下表)へ。多数の場合抽選

## 住民自主講座

### 体験コラージュ

いやしと自己発見のワーク

コラージュとは、雑誌などから写真やイラストを切り取って貼っていく自己表現です。知らなかった自分との出会いを楽しみましょう。

日時 2月19日(木) 午前10時～正午

講師 葉原たか子さん(カウンセラー)

会場 光公民館

定員 15人

保育 講座初日の時点で生後6か月～未就園児12人。2月5日(木)にオリエンテーション。おやつ代は子ども1人2回分80円(2月5日集金)

持ち物 切り抜いてもよい雑誌・チラシ、スティックのり、はさみ

企画 みるふいーゆ

申込み 1月16日(金)午前9時から電話または直接光公民館へ(先着順)

## 並木 英語を楽しむつどい

### 楽しい“英語落語”を聞く会

(日本語訳つき)

英語による落語やパネルシアターを行います。この機会に楽しみながら英語にふれてみませんか。発音も覚えてみましょう。

日時 2月14日(土) 午前11時～正午

講師 大空メイさん

(元日本航空キャビンアテンダント)

会場 並木公民館

定員 30人

申込み 1月16日(金)午前9時から電話または直接並木公民館へ(先着順)

## 恋ヶ窪 文化講座

### 誰もが読みたくなる文章の書き方

インターネットやさまざまなお知らせ・文集など何かと文章を書く機会が多くなっています。あなたも、「読み始めたら最後まで読みたくなる」文章の書き方を身につけませんか。

1・29	文章の書き方の基礎
2・5	日ごろから感じたり考えたりしていること、人に伝えたいことを100字～200字の短文にしよう
2・12	
2・26	
3・5	

日時 木曜日 午後2時～4時

講師 阿部紘久さん(エッセイスト)

会場 恋ヶ窪公民館

定員 20人

申込み 1月16日(金)午前9時から電話または直接恋ヶ窪公民館へ(先着順)

## 光 住民自主講座

### 発達がゆっくりな子どもをサポートしよう

知的や精神面の発達がゆっくりな、主に小学生以下の子どもに対する家族や周囲のかかわりを学びます。将来の自立に向けて、もっとのびやかに楽しめる暮らし方を考えましょう。

日時 2月28日(土) 午後2時～4時

講師 永山秀夫さん(じ～じのさわらび教室)

会場 光公民館

定員 20人

企画 暮らしの寺子屋

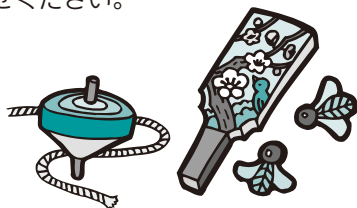
申込み 1月16日(金)午前11時から電話または直接光公民館へ(先着順)

公民館	本多	恋ヶ窪	光	もとまち	並木	
住所	〒185-0011	〒185-0013	〒185-0034	〒185-0022	〒185-0005	
	本多1-7-1	西恋ヶ窪4-12-8	光町3-13-19	東元町2-3-13	並木町2-12-3	
休館日	1月 19日(月)	19日(月)				
	2月 2日(月)、16日(月)	11日(祝)、16日(月)				
会場受付開始日	3月分	2月2日(月)	2月2日(月)	1月26日(月)	2月2日(月)	1月26日(月)
	4月分	3月2日(月)	3月2日(月)	2月23日(月)	3月2日(月)	2月23日(月)
	時間	9:00～9:30	10:00～10:15	9:20～9:50	8:45～9:00	9:10～9:30
※電話での受け付けは、午後1時から。もとまちは、午前10時から。2月分の申し込みは随時受け付けています。						

## 公民館運営審議会日程

本多	2月26日(木) 18:30～20:30
----	-------------------------

※定例会は、どなたでも傍聴できます。詳しくは公民館にお問い合わせください。





**もとまち** アンガーマネジメント講座

## イライラしない子育てを

アンガーマネジメントとは怒りとうまく付き合うアメリカ生まれの心理テクニックです。アンガーマネジメントを取り入れることで日々のイライラとサヨナラしませんか。

①	怒りについて学ぶ ～アンガーマネジメントって何
②	イライラしない子育てをアンガーマネジメントで

Aグループ(主に母親)：①2月3日②17日(火)  
Bグループ(主に父親)：①2月14日②28日(土)

時間 午前10時～正午

講師 菅野昭子さん

(日本アンガーマネジメント協会)

会場 もとまち公民館

対象 小学生くらいまでの子どもをもつ保護者各グループ15人

申込み 1月16日(金)午前9時から電話または直接もとまち公民館へ(先着順)

**日本を知る Ⅲ**

## ここまでわかった日本の古代史

誰もが興味を持ちながらも、意外と知られていない日本の古代史。最新の研究成果を学びながら、古代の日本を訪ねてみませんか。

2・6	ここまでわかった「卑弥呼」のこと
2・13	ここまでわかった「倭国」のこと
2・20	ここまでわかった「聖徳太子」のこと

日時 金曜日 午前10時～正午

講師 小嶋茂穂さん(東京学芸大学)

会場 もとまち公民館

定員 25人

申込み 1月16日(金)午前9時から電話または直接もとまち公民館へ(先着順)

## 第9回ファミリー運動会準備会

地域会議の事業として、第9回「ファミリー運動会」の準備会を開催します。実施は6月14日(日)の予定です。

日時 2月10日(火)

午後6時30分～8時30分

内容 競技内容の検討等

会場 もとまち公民館

申込み 不要。直接会場へ



**本多**

グループ活動公開事業

## グループ活動を一日体験してみませんか

本多公民館で活動しているグループが定例活動を公開します。体験後、グループに仲間入りすることもできます。(対象：★は女性のみ)

グループ(内容)	公開(体験)日	定員	指導者
パリ会(油絵)	2月3日(火) 14:00～15:00	5人	原 万里子
万華コーラス(女声合唱)★	2月4日(水) 13:30～15:00	5人	市村香枝
紀の会(中高年・高齢者の健康体操)	2月7日(土) 10:30～12:00	2人	渡辺紀子
グリーンハーモニー(女声合唱)★	2月13日(金) 14:00～16:00	5人	熊谷 晃
コア・エルフェン(女声合唱)★	2月19日(木) 10:00～12:00	なし	庄司由美子
国分寺シルバーコーラス(女声合唱)★	2月20日(金) 10:00～12:00	5人	小林由樹

会場 本多公民館 参加費 無料

申込み 1月16日(金)午前9時から電話または直接本多公民館へ(先着順・当日参加不可)

グループとの共催事業

## 子どもがいる暮らし 非常時に備えよう



子どもが急に家庭内等でけがをしたり、大きな地震が起こった時、実際にどのように行動したらよいのでしょうか。地域で子育てをする親同士で考え合いませんか。

月日	内容	講師
2・5	子どもに対する応急救護(心肺蘇生・AEDの方法等を学ぶ)	国分寺消防署
2・12	災害に備える～子どもがいる家庭の非常用持ち出し袋・避難所等を確認しよう	市防災安全課

日時 木曜日 午前10時～正午

会場 本多公民館

定員 10人

企画 くれよん とことこ ひまわり

申込み 1月16日(金)午前9時から電話または直接本多公民館へ(先着順)

**もとまち** グループ企画事業

講演会

## 親子関係と子どもの“こころ”

子どもの心の育ちに親はどのように寄り添うのか、一緒に考えてみませんか。

日時 2月22日(日) 午前10時～正午

講師 安治陽子さん(お茶の水女子大学)

会場 もとまち公民館

(授乳もできる休憩部屋あり)

定員 30人(大人対象。子ども連れ参加も可)

企画 ママペース

申込み 1月16日(金)午後1時から電話または直接もとまち公民館へ(先着順)

文化講座

## 印象派絵画の魅力と背景を探る

東京近郊では次々と海外の名作が公開され本物を見る機会もあることでしょう。今回は、モネ、ルノワール、セザンヌなどの印象派の作品を中心にその魅力を探ります。

2・26	印象派の前史と社会的背景
3・5	印象派の誕生
3・12	印象派の展開と影響

日時 木曜日 午後2時～4時

講師 小泉順也さん(一橋大学大学院)

会場 本多公民館

定員 30人

申込み 1月20日(火)午前9時から電話または直接本多公民館へ(先着順)

**もとまち・並木公民館**

## 施設管理人(臨時職員)募集

内容 公民館施設管理業務(開館に伴う施設の貸出し、受け付け、管理、簡易清掃および事務補助)

勤務日 月曜日～日曜日 週1～3日程度  
および 原則は午後5時～10時15分、土曜日・日曜日は午前8時30分～午後5時  
※上記以外の時間に勤務することもあります。

期間 平成27年4月1日から

採用予定人数 もとまち2人、並木3人

時給 890円

通勤費(上限500円/日)支給

面接日時 2月6日(金) 午後2時から

面接会場 本多公民館

申込み 市指定の履歴書に記載し、2月3日(火)午後5時までに勤務を希望する公民館に提出してください

問合せ 希望する公民館へ

グループネットワーク 会員募集 ※無料体験・見学ができます(材料費が必要になる場合もあります)。詳しくは、グループへお問い合わせください。

グループ名	活動日時	会場	入会金	会費	問い合わせ	備考
観世流能楽・葵会	月2回水曜午前10時～正午	本多	なし	月2,000円	生駒重(042)321-0785	やさしい能楽入門。講師・女流能楽師
本多ミントクラブ	毎月第1・3火曜午前10時～正午	本多	なし	なし	滝沢重(042)321-3058	花の手入れとハーブの栽培
NMU(日本民謡)	毎週木曜午後1時～4時30分	本多	1,000円	月4,000円	川村重(042)325-2032	思い出の山・川、ふるさとの心を謡おう
こでまり(社交ダンス)	毎週土曜午前10時～正午	並木	2,000円	月2,000円	菅野重(042)323-0594	女性歓迎。男性多し。楽しい会です