

けやきの樹

平成28(2016)年

1月15日号
No.603

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

恋ヶ窪 保育グループ共催 ハーブ講座

ハーブのある暮らしで心豊かに

基礎からアレンジ方法まで幅広くアロマとハーブの魅力を学びましょう。心がほぐれるひとときを毎日の中にプラスしませんか。

2・2	ハーブの基礎と効能
2・9	手荒れ対策ハンドクリーム作り

日時 火曜日 午前10時～正午
講師 齊藤庸子さん
(アロマ・ハーブコーディネーター)
会場 恋ヶ窪公民館
定員 両日参加できる20人
材料費 1,000円(初回集金)
共催 保育グループ「モーネ」 恋ヶ窪公民館
託児 10人(生後6か月～未就園児)
申込み 1月19日(火)午前9時から電話または直接恋ヶ窪公民館へ(先着順)

もとまち グループ企画事業

子どもが伸びる、しつけのコツ

お子さんのしつけに困っていませんか。子どもの権利の視点からしつけについて一緒に考えます。
日時 2月17日(水) 午前10時～正午
講師 安部芳絵さん(工学院大学)
会場 もとまち公民館
定員 乳幼児から小学生までの保護者20人
(託児はありません。子ども連れの参加可)
企画 保育グループ「ぼちぼちず」
申込み 1月19日(火)午前9時から電話または直接もとまち公民館へ(先着順)

市民がつくる講座 本でつながる新しい世界

本は読むだけのものと思いませんか。まだ知らない本との出会いから、人を通して本と出会い、本を通して人を知ることもできます。世代やジャンルを超えて人をつなぐ本を使った新しいコミュニケーションを体験しませんか。
日時 2月20日(土) 午後2時～4時
会場 もとまち公民館
定員 20人
持ち物 思い入れのある本一冊(漫画・雑誌も可)
企画 市民がつくる講座実行委員会
協力 もとまち図書館
申込み 1月19日(火)午前9時から電話または直接もとまち公民館へ(先着順)

並木

子育て応援講座 親もいっしょに新一年生

4月には入学や保育園幼稚園に入園と新しい環境に身を置くことになる子どもたち。送り出す家族としての準備を一緒に取り組んでみませんか。

1・26	児童期の食事のポイント	吉岡佐知子 (食育指導士)
2・2	給食からのヒント(調理実習)	
2・9	小学生の子どもを見守るコツ	石川文子 (こころの東京革命協会チーフアドバイザー)
2・16	手作りバッグを作ろう①	杉浦洋子 (ぬいもの作家)
2・23	手作りバッグを作ろう②	

日時 火曜日 午前10時～正午
会場 並木公民館
定員 12人
材料費 500円(調理代 初回集金)
持ち物 手作りバック用材料など別途説明
保育 講座初日の時点で生後6か月～未就学児10人 保育オリエンテーション1月25日(月)午前10時～11時
おやつ代 子ども1人6回分240円(初回集金)
申込み 1月16日(土)午前10時から電話または直接並木公民館へ(先着順)

人権講座

地域での目配り・気配り・おせっかい

地域で皆が快適に暮らすためには、何が大事なのでしょう。自分の思いだけでなく、相手のことを考えながらの適度な『おせっかい』について考えてみませんか。

2・12	地域でのみまもり 大山団地の取組みから考える	佐藤良子 (立川市大山団地)
2・19	子どものみまもり 虐待・ネグレクトを見かけたら	市子ども家庭支援センター職員
2・26	高齢者のみまもり 一人暮らし・認知症の人を見かけたら	国分寺市社会福祉協議会職員

日時 金曜日 午後2時～4時
会場 並木公民館 定員 20人
申込み 1月19日(火)午前9時から電話または直接並木公民館へ(先着順)

国際化・多文化共生講演会

世界一周異文化紀行

日本では箸などを使って食事をしますが、インドでは手づかみで食べるのが当たり前。南極点に立ち、北極点で泳ぎ、さまざまな国を巡り世界を見てきた講師。自身が経験された日本とは違う世界の文化や風習について語っていただきます。
日時 1月31日(日) 午後2時～4時
講師 大野哲也さん(桐蔭横浜大学)
会場 並木公民館 定員 60人
申込み 1月16日(土)午前9時から電話または直接並木公民館へ(先着順)

防災講座 消防避難訓練

火災による被害をできるだけ少なくする取り組みを学びましょう。国分寺消防署指導のもと避難訓練も行います。

日時 2月24日(水) 午前11時～正午
内容 初期消火訓練 煙体験学習
会場 並木公民館 定員 30人
共催 並木図書館 並木公民館
申込み 1月19日(火)午前9時から電話または直接並木公民館へ(先着順)

本多 グループ共催事業

子どもの育ちと親の関わり

幼児教育を研究している立場から、幼児期から小学校に入学する前後の子どもについての話を聞き、考える時間を持ちましょう。
日時 2月5日・12日(金) 午前10時～正午
講師 高田文子さん(白梅学園大学)
※講師は5日のみ
会場 本多公民館
定員 幼児期～小学校低学年の保護者10人
※両日参加できる人。託児はありません
企画 保育グループ「ルピナス」「カンガルー」「てんとうむし」
申込み 1月19日(火)午前9時から電話または直接本多公民館へ(先着順)

公民館運営審議会日程

日時 1月26日(火) 午後2時～4時
会場 本多公民館
※定例会はどなたでも傍聴できます。

公民館事業企画募集

公民館では国際化・多文化共生、福祉・健康などさまざまなテーマの講座を行っています。「こんな講座があったら参加してみたい」など、希望する講座がありましたら、各公民館へお知らせください。電話でも受け付けています。

公民館	本多	恋ヶ窪	光	もとまち	並木	
住所	〒185-0011 本多1-7-1	〒185-0013 西恋ヶ窪4-12-8	〒185-0034 光町3-13-19	〒185-0022 東元町2-3-13	〒185-0005 並木町2-12-3	
休館日	1月	18日(月)				
	2月	11日(祝)、15日(月)				
会場受付開始日	3月分	2月1日(月)	2月1日(月)	1月25日(月)	2月1日(月)	1月25日(月)
	4月分	3月7日(月)	3月1日(火)	2月29日(月)	3月1日(火)	2月29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。

※本多公民館のホールは改修工事のため、1月31日(日)まで使用できません。

主催事業は市民対象で、参加費は無料です。材料費は個人負担です。本人の都合での取り消しの場合はお支払いいただきます。
市のホームページ <http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/> 本多 ☎honda-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp 恋ヶ窪 ☎koigakubo-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp

光 男性のための食生活講座
おひとりさまのおうちごはん

料理が初めての人、思った通りに作れない人、レパートリーが少ない人、家族や友だちを驚かせたい人。みんなで楽しくお料理してみませんか。

月日	内容
2・16	お刺身1冊3変化
2・23	中華定食を作ろう
3・1	おもてなし料理に挑戦

日時 火曜日 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 ふきん
 材料費 1,500円(全3回分 初回集金)
 申込み 1月19日(火)午前9時から電話または直接光公民館へ(先着順)

ユニバーサルデザインでつながる世界

国籍や性別、障害などさまざまな差異を超えて世界をつなぐユニバーサルデザイン。その普及のために取り組んできた活動や身近なユニバーサルデザインについて学びましょう。

日時 2月6日(土) 午後2時～4時30分
 講師 芳賀優子さん(弱視問題研究会)
 松森果林さん(ユニバーサルデザインコンサルタント)
 会場 光公民館 定員 30人
 申込み 1月19日(火)午後1時から電話、FAX(042-502-7991)、メールまたは直接光公民館へ(先着順)
 ※FAX・メール受付は2/3(水)まで。公民館からの返信をもって受付完了となりますのでご確認ください
 ※手話通訳・要約筆記が必要な方は申込みの際お申し出ください

Excelの基礎を学ぶ

表計算ソフトExcelの入門講座です。使い方を身につけて、健康管理をはじめ生活のいろいろな場面で活用してみませんか。

日時 2月27日(土)・28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人
 ※光公民館実施の本講座未経験者優先
 テキスト代 200円(初回集金)
 使用ソフト Office2010(Excel)
 申込み 往復ハガキに講座名・住所・氏名・電話番号を明記(1人1枚)。返信面にも住所・氏名を明記のうえ、1月28日(木)必着で光公民館(住所は表面下表)へ。多数の場合は抽選

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**

公民館で活動しているグループが活動を公開します。体験して新しい趣味をみつけてみませんか。

グループ	公開(体験)日	募集人数	内容
花のゆりかご なでしこ(カラオケ)	2月2日(火)10:00～12:00	5人	ボイストレーニングから始まり2か月で1曲仕上げます
万華コーラス(女声合唱)★	2月3日(水)13:30～15:00	6人	世界の民謡、叙情歌、童謡等を歌っています
油絵同好会(油絵)	2月6日(土)9:00～12:00	3人	自分の描きたいものを描いています
紀の会(健康体操)	2月6日(土)10:30～12:00	5人	健康寿命を延ばす運動、呼吸法などの体操をしています
花のゆりかご あじさい(カラオケ)	2月8日(月)14:00～16:00	5人	ボイストレーニングから始まり2か月で1曲仕上げます
グリーンハーモニー(女声合唱)★	2月12日(金)14:00～16:00	5人	いろいろなジャンルの歌を歌っています
国分寺シルバーコーラス(女声合唱)★	2月19日(金)10:00～12:00	10人	クラシックの名曲を歌っています
オーバーフロイデア Oper Freude(オペラ鑑賞)	2月19日(金)14:00～16:30	10人	講師の解説と映像によるオペラ鑑賞を楽しんでいます
コア・エルフェン(女声合唱)★	2月25日(木)10:00～12:00	何人でも	楽しくいろいろな歌を歌っています

会場 本多公民館 参加費 無料 (★は女性のみを対象)
 申込み 1月16日(土)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)

本多 グループ共催事業 **豊かな子育てのために**

子育ての中で日々感じるイライラを見直してみませんか。地域で子育てをしている親同士で考え合います。

月日	内容	講師
2・4	怒りについて学ぶ	菅野昭子(日本アンガーマネジメント協会)
2・18	子どもの発達に合わせた接し方	市子ども家庭支援センター臨床心理士

日時 木曜日 午前10時～正午
 会場 本多公民館
 定員 小学校低学年までの保護者10人
 ※両日参加できる人。託児はありません
 企画 保育グループ「まんぐろ～ぶ」「ひまわり」「くれよん」
 申込み 1月19日(火)午前9時から電話または直接本多公民館へ(先着順)

光 住民自主講座 **子どもの幸せのために親ができること**

ポジティブな思考と言葉を心掛けて、親も子ども毎日をもっとハッピーに。そのためのヒントを探してみませんか。

日時 2月27日(土) 午前10時～正午
 会場 光公民館
 講師 近藤牧子さん(早稲田大学)
 定員 15人 ※子連れ参加不可
 託児 講座初日の時点で生後6か月～未就園児10人(年齢により定員あり)。2月13日(土)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(2/13集金)
 企画 保育グループ「くれよん」
 申込み 1月19日(火)午前10時～2月4日(木)までに電話または直接光公民館へ。多数の場合抽選。定員に満たない場合は2月5日(金)以降先着順

光 **LIVE☆HIKARI ~PIKA☆ROCK 59~**

公民館のスタジオを使っているグループをはじめ、社会人、学生、地域の音楽愛好者など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。演奏だけではなく、準備、片付け、運営も参加者が担う手作りのライブです。熱気あふれるステージをご覧ください。

日時 2月13日(土) 午後3時～6時50分
 14日(日) 午後2時15分～6時20分
 ※時間に変更の可能性あり。詳しくは光公民館へ
 会場 光公民館 申込み 不要。入場無料

もとまち 第10回ファミリー運動会準備会

もとまち地域会議の事業として第10回「ファミリー運動会」を開催します。準備会で実行委員会の新体制について検討します。実施は6月予定。
 日時 2月9日(火) 午後6時30分～8時30分
 会場 もとまち公民館
 申込み 不要。直接会場へ

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(貸出管理業務、職員補助および施設清掃)
 勤務日 月曜から日曜日 週1～3日程度
 時間 原則は午後5時～10時
 土曜日・日曜日の午前8時30分～午後5時および上記以外の勤務も有
 期間 平成28年4月1日～
 勤務施設 本多、恋ヶ窪、もとまち、並木公民館
 時給 910円
 面接日時 2月3日(水) 午後2時～
 面接会場 本多公民館
 申込み 市指定の履歴書に記載し、1月31日(日)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 本多公民館 ☎(042)321-0085

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
ザ・ローズ(洋裁)	毎週火曜 午後1時～4時	本多	1,000円	月4,000円	加来☎(090)4701-4465	洋裁に興味のある人・お直しも修得できます。
大正琴シクラメン	第1・3土曜 午前9時～正午	光	2,000円	月3,600円	花園☎(042)577-2676	初心者歓迎、弾く楽しみがあります