

けやきの樹

令和5(2023)年

1月15日号
No.687

編集・発行：国分寺市立公民館

来館時のお願い

この掲載内容は1月1日現在のものです。
 講座・イベントは中止・延期または開催方法を変更する場合があります
 ●体調の悪い方の来館はご遠慮ください
 ●手指消毒と検温をお願いします
 ●マスクの着用をお願いします
 ●その他感染症対策にご協力ください

障害者支援ボランティア養成講座

ともに学び ともに暮らす

障害のある人との関わり方をさまざまな視点から学び、自分にできることを考えてみましょう。

1/29	障害者の現状と関わり方の基本 講井口啓太郎さん(国立市公民館) 尾田史剛さん (社会福祉法人万葉の里KOCO・ジャム) 場本多公民館
2/5	知的障害のある人のための「くぬぎ教室」に参加してみよう ※①②2/5 ③2/12 複数館参加可能
2/12	①午前10時～正午 場並木公民館 ②午後1時～3時 場本多公民館 ③午前10時～午後3時(内2時間) 場恋ヶ窪公民館
2/19	知的障害のある世界を体験してみよう 講新宿区手をつなぐ親の会 キャラバン隊「Winds」 場市役所第1庁舎 第1～3委員会室
2/26	講座の振り返りと情報交換会 講角田慰子さん(東京学芸大学) 場本多公民館

日曜日 午後1時30分～3時30分
※2/5・12については表中のとおり

定20人

催国分寺市立公民館

申1月17日(火)午前9時から電話または直接本多公民館へ(先着順)

スマートフォン講座

生活をもっと便利に

スマートフォンを持っていない方や使い始めたばかりの方向けの連続講座です。

2/7	スマホの基本的な操作
2/14	LINEの使い方

日曜日 午後2時～4時
講スマートフォンアドバイザー
場光公民館

定18人

申往復はがきに講座名・住所・氏名(ふりがな)・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24日(火)必着で光公民館(住所は下表参照)へ。本講座未経験者優先。多数の場合は抽選
※人数分のスマートフォンを用意します

孫育て応援講座

「孫育て」マスターになろう

昔と今の子育ての違いや、子どもと関わる時に役に立つスキルについて学びます。子どもと関わるシニア世代の方が対象です。

2/7	子育てをとりまく環境の変化 講棒田明子さん (NPO法人孫育て・ニッポン)
2/14	「孫育て」するうえで大切なこと 講棒田明子さん パパ・ママの本音 協市子ども家庭支援センター
2/21	子どもに絵本を読み聞かせるときに 講光図書館職員
2/28	身近な危険から子どもを守る方法 講ひかり児童館職員 光公民館保育者
3/7	子どもの健康と食事について 講市学校栄養士 学んだことを伝えよう 協市子ども家庭支援センター

日曜日 午前10時～正午 場光公民館 定15人
申1月23日(月)までに件名に「孫育て応援講座」、本文に氏名、住所(町名のみ)、電話番号、年代を明記しメール(裏面下記参照)、電話または直接光公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

スマートフォン講座

手ぶらで参加 スマホのいろは

スマートフォンに変えようと思っている方や使い始めた方向けの講座です。電源の入れ方や通話などの基本操作から、LINEなどの便利な使い方まで、実際にスマートフォン(Android)を使って説明します。

日曜日 2月21・28日(火) 午後2時～4時

講スマートフォンアドバイザー

場並木公民館 定20人

申往復はがきに講座名・住所・氏名(ふりがな)・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31日(火)必着で並木公民館(住所は下表参照)へ。本講座未経験者優先。多数の場合は抽選
※人数分のスマートフォンを用意します

公民館運営審議会日程

どなたでも傍聴できます。

日曜日 1月27日(金) 午後2時～4時

場本多公民館 申前日までに本多公民館へ

並 保育付き講座

子育て俳句と墨画

子育てで日々時間に追われる中で子どもの何気ないしぐさ、子どもとのやり取りや出来事を1枚の作品に残してみませんか。俳句と墨画で表現します。

日曜日 1月24日・31日、2月7日・14日・21日・28日 全6回 火曜日 午前10時～正午

講富山ゆたかさん(俳人)

真鍋 修さん(日本画家)

場並木公民館 定15人

¥700円(筆代・色紙代として初回集金)

保講座初日に生後6か月以上の未就学児10人

申1月16日(月)午前9時から23日(月)午後5時までに件名に「子育て俳句と墨画」、本文に氏名、住所(町名のみ)、電話番号、保育の有無を明記しメール(裏面下記参照)、電話または直接並木公民館へ(先着順)

並 国際関連講座

ウクライナ危機による国際情勢の現状と日本の未来

最新の研究成果をもとに、ウクライナ危機がもたらすヨーロッパ諸国への影響と、中国・台湾などの東アジアの動向を軸に、日本の未来はどうあるべきかを考えます。

日曜日 2月6日(月) 午後2時～4時

講市原麻衣子さん(一橋大学)

場並木公民館 定20人

申1月26日(木)までに電話または直接並木公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

並 健康講座

長寿社会のセカンドライフをデザインする～これからの時代を生き抜くヒント～

年齢を重ねるほど漠然とした不安を抱えるようになるこれからの人生設計とそのかじ取り。健康寿命を維持して自分らしく生きる暮らしを実現できる社会のあり方を、一緒に考えてみませんか。

日曜日 2月12日(日) 午後2時～4時

講秋山弘子さん(東京大学名誉教授)

場並木公民館 定30人

申2月3日(金)までに電話または直接並木公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

公民館運営サポート会議

どなたでも傍聴できます。

本多	1月23日(月)午前10時30分～正午
光	1月24日(火)午前10時～11時30分
もとまち	1月18日(水)午前10時～正午
並木	1月26日(木)午前10時30分～正午

場各公民館 申前日までに各公民館へ

公民館	本 本多	恋 恋ヶ窪	光 光	も もとまち	並 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
電話番号	(042)321-0085	(042)324-1926	(042)576-3991	(042)325-4221	(042)321-9971
休館日	1月 16日(月) 2月 6日(月)、20日(月) 11日(祝・土)午後5時以降、20日(月)、23日(祝・木)午後5時以降				
受付期間	抽選申込期間は、使用前月の11日～19日です。それ以降の施設予約は、使用前月の初日の午前9時からインターネットまたは公民館窓口(初日が休館日の場合は翌開館日)においてある専用端末機での受付になります。システムを使用した予約は使用日の4日前までです。使用日の3日前までに「使用申請書」を必ず公民館窓口へ提出してください。詳しくは各公民館にお問い合わせください。				

主催事業は市内在住・在勤・在学の方対象です。市外の方が参加できる事業もありますので、各公民館にお問い合わせください。参加費は無料です。材料費は個人負担です。本人都合での取り消しの場合はお支払いいただきます。複数回ある事業は、全回参加が基本です。市のホームページ <https://www.city.kokubunji.tokyo.jp/>

凡例 日 日時 内容 講師 指 指導 場 場所 会 会場 対 対象 定 定員 費 費用 物 物持ち 保 保育あり 託 託児あり ン オンライン 催 主催 共 共催 協 協賛 企 企画 申 申込方法 問 問い合わせ FAX ファックス 注 注意 事項

も みんなで考える講座
認知症世界の歩き方

認知症当事者が生きやすい社会とはどのようなのでしょうか。認知症の方から見えている世界を旅するゲームと当事者の話から、認知症について理解を深め、ともに考えてみましょう。

- ① 1/29 認知症世界を旅してみよう
- ② 2/5 みんなが笑顔で生きるために

日曜日 午前10時～11時30分
講②丹野智文さん(おれんじドア)
 国分寺市社会福祉協議会職員
 地域包括支援センターもとまち職員
場もとまち公民館 **定**20人
申1月23日(月)までに電話または直接もとまち公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



丹野智文さん

も 歴史講座
新田義貞と鎌倉街道・武蔵国分寺

奈良時代創建の武蔵国分寺は、新田義貞率いる討幕軍と幕府軍との戦いの最中に焼け落ちたと伝わっています。新田氏の興亡と当時の鎌倉街道や武蔵国分寺に関する最新研究を学びます。

- ① 2/2 御家人新田氏の歩みと義貞の鎌倉攻め
- ② 2/9 足利氏との「覇権」抗争
- ③ 2/16 中世の鎌倉街道と武蔵国分寺

日曜日 午後2時～4時
講①②田中大喜さん(国立歴史民俗博物館)
③深澤靖幸さん(府中市郷土の森博物館)
場もとまち公民館 **定**40人
申1月25日(水)までに電話または直接もとまち公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

本 手作り講習会
押し花アートに挑戦

色とりどりの押し花で、コースター、ファイル、葉書などを飾ってみませんか。
日2月10日(金) 午前10時～正午
講菅本高代さん(押し花アート制作者)
場本多公民館 **定**15人
¥500円(材料費として当日集金)
物ピンセット(できれば先の丸いもの)
催中庭サロンの会 本多公民館
申1月26日(木)までに電話または直接本多公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

本 公民館を考える講座
本多公民館わくわく体験ツアー

公民館で活動する方の話を聞いたり活動を見たりしながら、公民館でできることや、やってみたいことを一緒に発見しましょう。
日日曜日 午後2時～4時
講柴田彩千子さん(東京学芸大学)
場本多公民館 **定**20人
催本多公民館運営サポート会議 本多公民館
申1月22日(日)までに電話または直接本多公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

も 多文化共生講座
食から学ぶ中国文化～広東料理編～

「美食の都」として知られる香港の奥深い食文化の魅力を、現地で腕を磨き、中国料理店で料理長を務める講師から学びます。調理の実演や、家庭でできるレシピの紹介もあります。

日2月17日(金) 午後2時～4時
講齊藤英司郎さん(日本中国料理協会)
場もとまち公民館 **定**20人
申1月31日(火)までに電話または直接もとまち公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

も 社会教育実習生とつくる講座
学びの楽しさ広がるWi-Fi活用法

公民館でWi-Fiの貸し出しが始まりました。グループ活動に取り入れてみませんか。動画で新しいことを手軽に学んだり、グループのLINEでおすすめの情報を共有したり。大学生とともにチャレンジしてみましょう。

日2月19日(日) 午前10時～正午
講東京学芸大学生 **場**もとまち公民館 **定**20人 **物**スマートフォン
申1月30日(月)までに電話または直接もとまち公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



光 PIKA☆ROCK vol.72-LIVE HIKARI - 出演者募集

光公民館スタジオ利用者を中心に運営するライブです。3月25日(土)・26日(日)実施予定。
場光公民館 **催**PIKA☆ROCK実行委員会 光公民館
申1月29日(日)までに氏名、バンド名、電話番号を明記しメール(下記参照)で光公民館へ
注ライブ会議(要参加)は2月8日(水)午後7時～9時

本 教育講座
子育て世代のマネープラン

成人年齢の引き下げや高校での資産形成授業が始まりました。関心の高まるライフプラン・マネープランの必要性、資産運用、投資詐欺の危険性などについて一緒に学びませんか。
日2月18日(土) 午後2時～4時
講川口由美さん(金融・証券インストラクター)
場本多公民館 **定**100人
催国分寺市立小・中学校PTA連合会 本多公民館
申1月17日(火)午前9時から、件名に「マネープラン」、本文に氏名、住所(町名のみ)、電話番号を明記しメール(下記参照)、電話または直接本多公民館へ(先着順)

も 文学講座
佐藤泰志と国分寺
～「悲運」の作家がみつめていたもの～

芥川賞に五度ノミネートされるも受賞に至らず自ら命を絶った佐藤泰志。没後30年余り、再評価が進み、作品の映画化も相次いでいます。函館から上京後、多くの時間を市内で過ごした作家の足跡と心象風景をたどります。

- 2/19 復活した佐藤泰志
- 3/5 佐藤泰志・国分寺物語
- 3/19 佐藤泰志の作品世界



日曜日 午後2時～4時
講中澤雄大さん(ノンフィクション作家)
場もとまち公民館 **定**40人
申1月29日(日)までに件名に「文学講座」、本文に氏名、住所(町名のみ)、電話番号を明記しメール(下記参照)、電話または直接もとまち公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

恋 子育て関連講座
わたしにもできる性教育

幼少期から思春期の「子どもの性」と向き合う際のポイントを知り、子どもへの自分らしい働きかけの方法について考えてみませんか。

日1月27日(金) 午前10時～正午
講工藤有里さん(助産師)
場恋ヶ窪公民館 **定**12人
注講座初日に生後6か月以上の未就学児8人
申1月19日(木)までに件名「子育て関連講座」、本文に氏名、住所(町名のみ)、電話番号を明記しメール(下記参照)、電話または直接恋ヶ窪公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

恋 子育て関連講座
プロから学ぶ 子どものヘアカット

自己流で子どもの髪の毛を切って失敗したことはありませんか。簡単に、安全に、そして上手にカットするコツをプロから学びましょう。
日2月21日(火) 午前10時～正午
講田倉克健さん(美容師)
場恋ヶ窪公民館 **定**8人
注講座初日に生後6か月以上の未就学児8人
申1月23日(月)までに電話または直接恋ヶ窪公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

本 防犯講座
消費者トラブルに遭わないために

高齢者を狙った悪質商法などの被害に遭わないために、事例も交えながら対処法を学びます。市の犯罪状況や防犯対策支援事業についても紹介します。
日2月16日(木) 午前10時～11時30分
講山本いく子さん(東京都消費者啓発員)
 市防災安全課職員
場本多公民館 **定**20人
申1月17日(火)午前9時から電話または直接本多公民館へ(先着順)

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
点字あゆみの会	毎週土曜 午後2時～4時	本多	なし	月300円	奥☐(080)5463-3937	現在は月1回土曜 shingo1840@gmail.com
ハッピーしぎん国分寺	第4土曜 午後2時～4時	もとまち	なし	月1,500円	江淵☐(090)4453-0920	ビジネスパーソンのストレス解消に詩吟を楽しみましょう。初心者中心

凡例 日時 内容 講師 指 指導 場所 会場 対象 定員 費用 物 持ち物 保育あり 託 託児あり オンライン 催 主催 共催 協 協力 企 企画 申 申込方法 問 問い合わせ ファックス メール 注 注意事項