

けやきの樹

令和4(2022)年

12月15日号
No.686

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12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

恋 子育て関連講座

ことばのちから

入園、入学や学年の切り替わりなどで子どもにとって環境が大きく変わるときや、発表会や試合の前など緊張するようなとき。子どもに響く「言葉かけ」について一緒に学びましょう。

日 1月25日(水) 午前10時～正午

講 小柳今日子さん(日本ペップトーク普及協会)

場 恋ヶ窪公民館

定 12人

託 講座当日に生後6か月以上の未就学児8人

申 12月21日(水)までに電話・メール(裏面下記参照)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 オンライン 教育講座

ほめない 叱らない 勇気づけの子育て
～新しい時代を生きる子どもとともに～

親も子も自己肯定感が高まる考え方や家族の笑顔が増える方法を学びます。幼児から10代後半の子どもたちが生き生きと暮らしていくための大人の関わり方を考えます。

日 1月15日(日) 午後2時～4時

講 のぐちせつこさん(心と体の発達アドバイザー)

場 本多公民館およびオンライン(ZOOMを使用)

定会場参加60人 オンライン参加15人

催 国分寺市立小・中学校PTA連合会 本多公民館

申 12月26日(月)までに件名に「教育講座」、本文に氏名、住所(町名のみ)、電話番号、希望の会場を明記しメール(裏面下記参照)または電話で本多公民館へ。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

並 学習支援事業

“すばる”と“冬の三角”を
みんなで観測しよう

冬は明るい星が多い上に湿度や残照の影響が少なく、天体観測に適した季節です。みんなで望遠鏡や双眼鏡で冬の夜空をのぞいてみませんか。暖かい服装でお越しください。

日 1月20日(金) 午後6時～7時30分

(集合時間：午後5時45分)

講 鈴木雅之さん(天体観測家)

本 保育グループとの共催事業

子どもの育ちを考えよう

子どもの発達にはさまざまな過程や特徴があります。成長に応じて、どのような働きかけができるのか考えましょう。

日 1月12・19日(木) 午前10時～正午

講 茂木厚子さん(発達支援アドバイザー)

場 本多公民館

定 30人

託 講座初日に生後6か月以上の未就学児15人

1月10日(火)にオリエンテーションをします

企 保育グループ「パプリカ」「はちみつ」「レインボー」

申 12月22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 子育て関連講座

家族で考える性教育

子どもと一緒に「性」について話し、考えていくきっかけにしてみませんか。夫婦で活動している講師と学んでみましょう。

日 1月14・21日(土)

午前10時～正午

講 アクロストン(医師)

場 本多公民館

定 30人

託 講座初日に生後6か月以上の未就学児15人

1月10日(火)にオリエンテーションをします

※参加できない場合は要相談

申 12月22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 保育グループとの共催事業

イライラからの解放

子育てが上手いかずイライラしてしまうことはありませんか。怒りや感情のコントロールについて学んで、心穏やかに過ごすヒントをつかみましょう。

日 1月13・27日(金) 午前10時～正午

講 殿崎亜美さん(メンタルコーチ)

場 本多公民館 定30人

託 講座初日に生後6か月以上の未就学児15人

1月10日(火)にオリエンテーションをします

企 保育グループ「いろどり」「ルセット」「いちごいちえ」

申 12月22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

も 社会教育実習生とつくる講座

不登校のこどもたちに寄り添うために

不登校のこどもたちは何を思い、望んでいるのでしょうか。元当事者と当事者家族の話を聞き、私たちにできることを考えます。

日 1月21日(土) 午後2時～4時

講 久下沼 諒さん(ゆとりある)

渡邊美樹さん(国分寺の不登校を考える会)

場 もとまち公民館

定 40人

申 12月25日(日)までに件名に「つくる講座」、本文に氏名、住所(町名のみ)、電話番号を明記しメール(裏面下記参照)、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 ジュニアサロン公民館学習室

こいがくほ国際教室

Koigakubo International Class / 恋ヶ窪国際教室

外国につながる小中学生のみなさん、日本語を勉強したり、いっしょに学校の宿題をしましょう。

日 1月14・21・28日、2月18・25日、

3月4・11・18日

土曜日 午後2時～4時

場 恋ヶ窪公民館

対 日本語での学習に支援が必要な小中学生

定 12人

協 国分寺市国際協会

申 恋ヶ窪公民館へ(メールアドレスは次のページの下に書いてあります)

※わからない人は、恋ヶ窪公民館に聞いてください

公民館運営サポート会議

どなたでも傍聴できます。

恋ヶ窪 1月11日(水)午前10時15分～正午

場 恋ヶ窪公民館

申 前日までに恋ヶ窪公民館へ

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	12月 1月	19日(月) 16日(月)	19日(月) 9日(祝・月)、16日(月)		
年末年始	12月29日(木)～1月3日(火) ※12月28日(水)、1月4日(水)は午後5時以降休館します				
受付期間	抽選申込期間は、使用前々月の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 指導 場所 会場 対象 定員 費用 物持ち物 保育あり 託 託児あり 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 オンライン **もとまち大人倶楽部**

クラフトビールをつくろう

小規模な醸造所がつくる個性的なビールをクラフトビールと呼びます。オンラインの講義と醸造所での実習で、その奥深さに迫ります。

①	1/25(水)	つくり方を知ろう
②	2/8(水)	仕込みを体験しよう
③	3/18(土)	ビールをよりのしむために

日①午後7時30分～9時
②午前11時～午後6時
③正午～午後1時30分

講小林大亮さん(醸造家)

場①オンライン(ZOOMを使用)
②③シェアードブルワリー(八王子市)



対20歳以上 定10人

¥4,200円(実費として②当日集金)

物②昼食 長靴などぬれてもよい靴

申12月25日(日)までに件名に「ビール講座」、本文に氏名(ふりがな)、年齢、住所(町名のみ)、電話番号を明記しメール(下記参照)でもとまち公民館へ。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 「ながら」プレイス もやっとふらっと
ドラマ「portrait(s)」で描かれる日常

セクシュアルマイノリティの多様な人が登場する、リアルな生活を大切に連続ドラマ「portrait(s)」。みんなで観て気付いたこと、感じたこと、もやっとしたことを、足湯で温まりながら、シェアしたり聴いてみたり。まったく過ごすフラットな場です。

日1月12日、2月2日、3月2日(木)
午後7時～9時(途中入退出可)

進行役 阪崎義勝さん(ヨガインストラクター)

場光公民館 定8人

¥1回100円(お茶代として当日集金)

申12月26日(月)までに件名に「ポートレイト」、本文に氏名(ニックネームも可)、住所(町名のみ)を明記しメール(下記参照)または電話で光公民館へ。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

オンライン の講座へ申し込む前に
必ずお読みください

- ・講座ごとに指定するサービスを利用できる方を対象とします。申し込み方法など、詳細については講座ごとにお知らせします
- ・講座受講のための機器やインターネットの接続環境は、各自で用意してください
- ・通信費は自己負担です
- ・参加申込みをメールで受け付けた場合は、受領した旨の返信のメールを数日中に送ります

年末年始の休館について

12月28日(水)	午後5時以降
12月29日(木)～1月3日(火)	終日
1月4日(水)	午後5時以降

並 グループ活動公開事業 **新しい楽しみや仲間を見つけよう**

並木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。

グループ	公開(体験)日	入会可能な人数	内容
モナリザ	1月15日(日) 9:30～11:45	2人	健康のため、若さを保つため、体操をしております
太極拳なみき	1月17日(火) 9:00～10:00	3人	楊名時太極拳の練習です。呼吸法などを取り入れて、健康増進をはかります
こでまり	1月21日(土) 10:00～12:00	2人	初心者歓迎。みんなで社交ダンスの基本を楽しく学ぶサークルです
おはなしのくにピッピ	1月25日(水) 10:00～12:00	何人でも	子どもたちや、たまに大人の方にも絵本や紙芝居の読み聞かせをしています
Oh! はやし	1月29日(日) 18:00～21:30	5人	かつて並木公民館周辺にあったお囃子を笛や太鼓で楽しみましょう
PPピアノシモ	1月30日(月) 13:00～16:30	1～2人	ピアノに親しみ、お互いに教え合いながら弾くことを楽しんでいます
並木エアロビクス	2月10日(金) 10:15～11:15	1～2人	音楽に合わせて楽しくダンスやストレッチ。初心者大歓迎
カラオケ同好会ブルスカイ	2月15日(水) 13:00～16:30	5人	肺活を使い腹で力強く歌います。歌で健康寿命を延ばしましょう
居合同志会	2月17日(金) 19:00～21:00	2人	居合は体に無理な負担はかからないので、体力に自信が無い方でもできます

場並木公民館 申それぞれの公開日の前日までに電話または直接並木公民館へ
※参加できる人数は各部屋の定員によります。多数の場合は、他の日程を別途相談

恋 **第44回恋ヶ窪公民館祭準備会**

恋ヶ窪公民館祭に参加を希望するグループは、準備会にお集まりください。この準備会で、実施時期を含めて、どのようにおこなうか検討します。初めての参加歓迎。

日1月13日(金) 午前10時～11時30分

場恋ヶ窪公民館

申前日までに電話または直接恋ヶ窪公民館へ

本 **第39回本多公民館新緑まつり準備会**

来年度の新緑まつりについて話し合います。参加を希望するグループは、準備会にご参加ください。

日1月19日(木) 午前10時～正午

場本多公民館

申1月12日(木)までに本多公民館にある申請書に記入し、直接本多公民館へ

光 **PIKA★ROCK vol.72**
—LIVE HIKARI—
企画委員会

3月に実施するライブの開催方法やエンタリーの条件などを話し合います。出演者対象の会議は後日実施します。

日12月22日(木) 午後7時～8時30分

場光公民館またはZoom

申前日までに電話または直接光公民館へ。

Zoom参加者はメールで申し込みください

年末年始の施設予約システムについて

1月分の先着予約は、年末年始の休館中もご自宅のパソコンやスマートフォンから予約できます。なお2月分の先着予約は、1月4日(水)午前9時からの受付です。

第59回東京都公民館研究大会

コロナ禍を乗り越え進化する公民館

日2月4日(土) 午後1時～4時30分

内基調講演(録画視聴)

講演者 池谷美衣子さん(東海大学)

課題別集会

①	明るい兆しの中で ～コロナ禍の公民館を振り返る～ 助言者 佐藤智子さん(東北大学) 場オンライン
②	地域に広がる・つながる公民館になるためにどうしたらよいか 助言者 倉持伸江さん(東京学芸大学) 場小平市福祉会館
③	地域課題をどうやって捉えるのか 助言者 田中雅文さん(日本女子大学) 場西東京市柳沢公民館
④	次世代に公民館をつなぐ～学生・子育て世代が考えるこれからの公民館～ 助言者 柴田彩千子さん(東京学芸大学) 場国分寺市立本多公民館

¥1,000円 催東京都公民館連絡協議会

問各公民館へ

注詳しくは各公民館に配架するチラシをご覧ください

グループの催し物

クリスマス フラ&ウクレレ・朗読ライブ

ハワイアン音楽とフラ、美女と野獣ほか愛がテーマの物語を朗読します。

日12月25日(日) 午後1時30分～4時

場本多公民館 定120人(全席指定)

¥1,000円 催ロコマイカイ

申問品川☎(090)4376-6829

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
自分史(I)	偶数月第3金曜 午後2時～5時	本多	なし	なし	大島☎(080)3095-6838	自分史を作ってみませんか

本多☎ honda-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp 恋ヶ窪☎ koigakubo-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp 光☎ hikari-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp
もとまち☎ motomati-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp 並木☎ namiki-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp

凡例 日日時内容講師指導場所会場対対象定員費用物持ち物保育あり託託託ありオンライン催主催共催協協力企画申申込方法問問問い合わせ FAX ファックス メール 注注意事項