

けやきの樹

令和4(2022)年

6月15日号
No.680

編集・発行：国分寺市立公民館

- 本 本多公民館 ☎(042)321-0085
- 恋 恋ヶ窪公民館 ☎(042)324-1926
- 光 光公民館 ☎(042)576-3991
- も もとまち公民館 ☎(042)325-4221
- 並 並木公民館 ☎(042)321-9971

来館・講座参加時のお願い

～この掲載内容は6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～

- 当日、37.5度以上(または平熱比1度超過)の発熱や、息苦しさ、だるさ、咳・咽頭痛などの症状がある場合は、来館をご遠慮ください。
- アルコールによる手指消毒と非接触式電子温度計による検温をお願いします。
- マスクを持参し、館内では必ず着用してください。
- ソーシャルディスタンスを保った座席配置をお守りください。
- 換気のため窓を開放するので、体温調節のしやすい服装で来館してください。

並 実技講座

伝えてみよう、文章講座

気持ちや考えが伝わる文章を書いてみたいと思いませんか。初心者でも書けるように、より伝わりやすい説得力のある書き方のコツを学びます。A4判1枚の記事を作ります。

①	6/26	オリエンテーション 文献探しや取材の方法 原稿の書き方 テーマ決め
②	7/10	取材をもとに文章を書く 校正について
③	7/17	参加者同士で原稿を読み合う
④	7/31	最終記事を読んで意見交換 講師講評

日曜日 午前10時～正午

講①②④ 生島典子さん(フリーライター)

場並木公民館

対Wordで文章作成ができ、メールで画像などの送受信ができる方

定15人

物ノートPC(持参できない場合は応相談)

協本づくりの会 土筆

申6月22日(水)までに件名「文章講座」、本文に氏名(ふりがな)、住所(町名のみ)、電話番号を明記しメール(裏面下記参照)で並木公民館へ。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

も グループ活動公開事業

詩吟で心も体もリフレッシュ

古今の和歌や漢詩に節をつけて詠います。詩の世界を楽しみながらお腹から声を出し、気分転換・ストレス解消をしましょう。菅原道真が詠んだ漢詩「九月十日」を吟じます。

日7月2日(土) 午後2時～4時

指ハッピーしぎん国分寺

場もとまち公民館

定10人

申6月16日(木)午前9時から電話または直接もとまち公民館へ(先着順)

公民館	本多	恋ヶ窪	光	もとまち	並木
住所	〒185-0011 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	6月 20日(月) 7月 4日(月) 18日(祝・月)				
電話番号	(042)321-0085	(042)324-1926	(042)576-3991	(042)325-4221	(042)321-9971

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。

も みんなで考える講座

今日からはじめるSDGs

SDGsを題材にしたカードゲームで楽しく学ぶとともに、市内でスローフードなどの実践をしてきた講師とともに、私たちが今できる行動について考えます。

①	7/23	ゲームで知ろうSDGs
②	7/30	国分寺から広げようSDGs

日土曜日①午後1時～4時 ②午後1時～3時

講①阿部昭彦さん(SDGs未来ラボ)

②吉岡 淳さん(スローフードカフェ代表)

場もとまち公民館

定20人

申6月30日(木)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 もとまち子どもキャンパス

自分だけの最強のアプリをつくろう

シリーズ累計600万ダウンロードのアプリを生んだ講師とともに、プログラミングを楽しみながら、スマートフォンやタブレット上で動く作品をつくります。

7/28	音で遊ぶアプリをつくろう
8/4	みんなの最強のアプリを楽しもう

日木曜日 午前10時～11時30分

講成瀬つばささん(メディアアーティスト)

場もとまち公民館

対小学4年生～中学生

定10人

物タブレット(iPadOSまたはAndroid)

申6月29日(水)までに件名に「アプリ講座」、本文に氏名(ふりがな)、学年、住所(町名のみ)、電話番号を明記しメール(裏面下記参照)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

注事前に講座で使用するアプリのインストールが必要です

光 健康講座

からだ 身体と心をととのえる 薬膳と経絡ストレッチ

食材の特性を知り、体調に合わせて作る「薬膳」。無理のない自然な動きの「経絡ストレッチ」と合わせて、中国伝統医学の考え方を参考にしながら、暑い夏に備えましょう。

日6月30日、7月21日(木) 午後2時～4時

講阪崎義勝さん(国際薬膳師)

場光公民館 定20人 物飲み物

申6月22日(水)までに電話または直接光公民館へ。本講座未経験者優先。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 平和講座

琉球・沖縄と出会う

沖縄の本土復帰から50年の今、文化・自然・歴史それぞれの視点から考えます。



①7/1	東アジアをつないできた琉球・沖縄～島の子どもたちとの授業より～ 講善元幸夫さん(元小学校教員)
②7/9	いのちの海とサンゴのいま 講大久保奈弥さん(東京経済大学)
③7/15	柳宗悦が見た80年前の沖縄～手仕事の島の美しき工芸品から学ぶ～ 講横須賀雪枝さん(元日本民藝協会職員)
④7/29	占領下の人々と本土復帰 講戸邊秀明さん(東京経済大学)

日①③④金曜日 ②土曜日 午前10時～正午

場光公民館 定20人

申6月22日(水)までに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

～平和の芽 ぐんぐん伸びる わが街に～

原爆パネル展と折り鶴づくり

原爆パネル展示や、広島に届ける折り鶴づくりを通して、平和の大切さについて考えましょう。

原爆パネル展

日7月1日(金)～8月21日(日)

場男女平等推進センター(ひかりプラザ内)

本多公民館 光公民館

折り鶴づくり

日7月1日(金)～7月24日(日)

場男女平等推進センター 各公民館ほか

催市人権平和課 公民館課

公民館運営サポート会議

どなたでも傍聴できます。

光	7月12日(火) 午前10時～11時30分
申	前日までに光公民館へ

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 場所 会場 対象 定員 費用 物持ち物 保育あり 託児あり オンライン 主催 共催 協協力 企画 申込方法 問問い合わせ FAX ファックス メール 注注意事項

恋 健康講座
子育て中の肩こり簡単セルフケア

出産や抱っこでゆがんだ体をリセットし健康な状態を保てるセルフケアを学びます。

日 6月28日、7月5日(火) 午前10時～正午
講 曾根田しのぶさん(ヨガインストラクター)

場 恋ヶ窪公民館

定 8人

物 飲み物 ハンドタオル



託 講座初日に生後6か月以上の未就学児8人

申 6月21日(火)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

恋 認知症サポーター養成講座
学びと支援
地域でつながる認知症について

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。正しい知識を持ち、認知症の方やそのご家族の応援者になってみませんか。講座終了後「オレンジリング」の取得ができます。

日 7月2日(土) 午前10時～11時50分

講 市地域包括支援センターこいがくば職員

場 市民キャラバン・メイト

場 恋ヶ窪公民館 定 15人

催 市地域包括支援センターこいがくば

恋ヶ窪公民館

申 6月22日(水)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

恋 16ミリ映写機を知る講座
フィルム映画を上映してみよう

DVDやインターネットの動画サイトなどが全盛で、16ミリ映写機を使って映画を見たことがある人は少ないのではないのでしょうか。

16ミリ映写機の操作方法を学び、そのアナログの感覚を味わってみませんか。

7/14	映画のしくみと映写機の構造(講義)
7/21	フィルムと映写機の取り扱い(講義と実技)
7/28	自分で動かし、みんなで見る(実技)

日 木曜日 午前10時～正午

講 霜崎健生さん(映像技術者)

場 恋ヶ窪公民館 定 10人

申 6月30日(木)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

注 本講座では資格の付与はありませんが、受講者には映写機の館内貸し出しが可能になります



並 並木芸術祭検討会

並木芸術祭の開催を含めた検討を行います。地域の文化や魅力発信の場を考えませんか。

日 7月14日(木) 午前10時～正午

開 開催方法 日程 出展ルール等

場 並木公民館

申 前日までに電話または直接並木公民館へ

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
ジョイフル英会話	毎週火曜 午後1時～2時30分	本多	2,000円	月5,000円	窪雷(042)505-9666	アメリカ人講師と楽しく英会話を学んでいます。初級～中級レベルの方
自立生活体操クラブ・本多公民館	毎週火曜 午前9時30分～10時30分	本多	500円	月1,500円	江島雷(042)323-1729	有酸素運動やいすを使った筋力トレーニングで楽しく健康づくり
ほうゆう 朋友太極拳クラブ	日曜 午後2時～3時	もとまち	1,000円	月1,500円	栗原雷(042)324-4750	かんか 簡化太極拳とれんこうじゅうほうたいそう 練功18法体操を行なっています。中高年者・初心者歓迎

恋 グループ活動公開事業 **新しい趣味と仲間を見つけよう**

恋ヶ窪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。

グループ名	公開(体験)日	募集人数	内容
桐花	7月6日(水) 10:00～11:00	4人	琴を弾いてみたい方、興味のある方、一度琴の音にふれてみませんか
恋ヶ窪ステンドグラス	7月13日(水) 13:30～16:30	3人	小さなアクセサリを作ります ¥300円(材料費として当日集金)
恋ヶ窪ストリングス	7月19日(火) 14:00～16:00	5人	全く初めての方も歓迎します 物 クラシックギター(持参できる方)
恋ヶ窪俳句会	7月19日(火) 13:30～15:30	5人	その時の自分の素直な気持ちをそのまま俳句にしてみませんか
ギターロマンセス	7月21日(木) 13:30～14:30	3人	初心者歓迎。楽譜を一緒に読んでみましょう 物 クラシックギター(持参できる方)
写友会・四季	7月22日(金) 14:00～16:00	4人	写真好きが集まり、撮影、鑑賞など講師の指導を受けて学んでいます

場 恋ヶ窪公民館

申 6月22日(水)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。募集人数に満たない場合は、翌日以降先着順

恋 ジュニアサロンまなびの広場
階段アートにチャレンジしよう

公民館で階段アートに挑戦してみませんか。自分たちの考えたデザインを描いて、階段に貼り付けます。一段ずつ登っていくことが楽しくなるような階段を一緒に作り上げましょう。

7/23	デザイン会議
7/30	下書きと制作
9/3	きれいな階段に仕上げる

日 土曜日 午前10時～11時30分

講 真鍋百萌さん(ゆずの木アトリエ)

場 恋ヶ窪公民館

対 小学3～6年生

定 10人

申 6月23日(木)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

恋 ジュニアサロンまなびの広場
泥だんごをつくってタネをまこう

土の感触を楽しみながら泥だんごをつくります。野菜や花の種を観察した後、泥だんごに種まきをします。どのように育つのかを想像しながら、植物を育てるコツを一緒に学びましょう。

日 7月29日(金)

①午前9時～10時 ②午前11時～正午

※①と②は同じ内容です

講 伊能美緒さん(ガーデナー)

場 恋ヶ窪公民館

対 小学1～4年生

(保護者同伴も可)

定 ①②各8人

¥500円

(材料費として当日集金)

申 6月23日(木)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 スマートフォン講座
ふれて学ぼう はじめての「スマホ」

スマホを検討している方、使い始めたばかりの方のための入門講座です。基本的な操作から日常でよく使う機能まで楽しく学びましょう。

7/13	スマホの基本 指の使い方 電話のかけ方 地図アプリ など
7/20	LINEの使い方 カメラの使い方 など
7/27	乗換案内 QRコード読み取り 音声アシスタント など

日 水曜日 午後2時～4時

講 スマートフォンアドバイザー

場 本多公民館 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、6月27日(月)必着で本多公民館(住所は表面下参照)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(Android)を用意します

光 LIVE HIKARI
PIKA☆ROCK vol.71
出演者募集

光公民館スタジオ利用者を中心に企画・運営するライブの出演バンドを募集します。ライブに出演希望するバンドの代表者は、ライブ会議に出席して下さい。

■開催予定日 8月6日(土)・7日(日)

■ライブ会議 6月26日(日)

午後2時～3時30分

場 光公民館

催 PIKA☆ROCK実行委員会 光公民館

申 6月23日(木)までに電話・メール(下記参照)または直接光公民館へ



凡例 日日時内容講師指導 指場場所・会場 対対象 定員 費用物持ち物 保保育あり 託託託あり オンライン 催主催・共催 協協力企企画 申申込方法 問問問い合わせ FAXファックス メール 注注意事項