

けやきの樹

令和5(2023)年

6月15日号
No.692

編集・発行：国分寺市立公民館

国分寺市立公民館ホームページ
<https://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kouminkan/>



国分寺市立公民館公式
ツイッター
@koku_kouminkan



並 幼い子のいる親のための教室

わたしの暮らし「ゆるデザイン」

ゆとりのある暮らしをデザインするヒントを見つけませんか。子育て中に、コミュニケーション力をつけ、ワークライフバランスやパートナーとの関係などについて考えます。助産師や地域で活動するグループとも交流します。子どもは親と離れて保育室で過ごします。

日 6月30日～2月9日(金) 午前10時～正午
全19回(夏・冬休みあり)

※初日は親子一緒にのオリエンテーション

講 山澤和子さん(生涯学習デザイナー)

場 並木公民館

対 市内在住で並木公民館に徒歩か自転車で通える方

保 教室初日に生後6か月以上の未就学児13人

料 おやつ代 子ども1人640円(16回分・初回集金)

申 6月21日(水)までに件名に「幼い子」、本文に氏名、住所、電話番号、子どもの名前・生年月日を明記しメール(裏面下記参照)、電話または直接並木公民館へ。多数の場合は抽選。教室未経験者優先。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

※本多・恋ヶ窪公民館は秋から開催予定

※10回以上の保育付き講座は複数参加できません



並 託児付き講座
母親のための護身法ワークショップ

レクチャーと実技により危険からの回避方法を学びます。自分を守ることは一緒にいる子どもを守ることに繋がります。

日 7月6日(木) 午前10時～正午

講 森山奈央美さん

(NPO法人ライフライツ・インパクト東京)

場 並木公民館

対 小学生までの子どもの母親

定 25人

託 7月6日に生後6か月以上の未就学児13人

申 6月21日(水)までに件名に「護身法」、本文に氏名、住所(託児希望以外は町名のみ)、電話番号、託児希望の方は子どもの名前・生年月日を明記しメール(裏面下記参照)、電話または直接並木公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降7月2日(日)まで先着順



本 若者支援事業

登校に向けて今、大事にしたいこと

夏休み明けは、登校に不安を抱いている子どもたちもいますが、同時に登校再開のきっかけにもなります。子どもたちが2学期を少しでも心穏やかに迎えられるよう、周りの大人たちはどのようにかかわったらよいかを考えます。

日 7月15日(土) 午前10時～正午

講 菜花 俊さん(NPO法人親心支援協会)

場 本多公民館 定20人

申 6月26日(月)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

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、自分らしく子どもに働きかける方法を考えてみましょう。

日 7月11日(火) 午前10時～正午

講 工藤有里さん(助産師)

場 恋ヶ窪公民館 定15人

託 7月11日に生後6か月以上の未就学児8人

申 6月22日(木)までに件名に「子育て」、本文に氏名、住所(託児希望以外は町名のみ)、電話番号、託児希望の方は子どもの名前・生年月日を明記しメール(裏面下記参照)、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。家で簡単に、安全にカットするコツを学び、実際に切る体験をします。

日 7月25日(火) 午前10時～正午

講 樫本勝巳さん(美容師)

場 恋ヶ窪公民館

対 3歳～12歳の子どもと保護者

定 16組

持 ヘアカット用ハサミ 散髪用ケープ タオル

申 6月27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

※保護者が受講中、別室で16ミリ映画を見ます

本 子育て関連講座

子どもに伝えたい「性」のおはなし

幼児期に、性について興味を持ち始める子どももいます。正しい知識を身に付け、子どもと性について話すきっかけにしてみませんか。

日 7月22・29日(土) 午前10時～正午

講 土屋麻由美さん(助産師)

場 本多公民館

対 年少～小学校低学年の保護者

定 30人

託 7月22日に生後6か月以上の未就学児15人
7月19日(水)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 6月30日(金)までに件名に「子育て関連講座」、本文に氏名、住所(託児希望以外は町名のみ)、電話番号、託児希望の方は子どもの名前・生年月日を明記しメール(裏面下記参照)、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



恋 16ミリフィルム こども上映会



なつやすみえいがかい

親子で映画鑑賞をしませんか。恋ヶ窪公民館だけでなく、地域センターへ出張開催します。

■上映作品(予定)

だるまちゃんとかみなりちゃん(1995年)

トムとジェリー ジキル(1942～52年)

手ぶくろを買いに(1989年)

パパお月さまとって!うたがみえるきこえるよ(1993年)

① 7月14日(金) 午後6時30分～8時

場 恋ヶ窪公民館

② 7月21日(金) 午後6時30分～8時

場 内藤地域センター

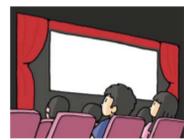
※同じ作品を上映します

対 乳幼児～小学3年生と保護者

※子どもだけの参加はできません

定 各30人

申 6月28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



公民館運営サポート会議

どなたでも傍聴できます。

| | |
|------|---------------------|
| 本多 | 7月26日(水)午前10時～正午 |
| 恋ヶ窪 | 7月14日(金)午前10時15分～正午 |
| 光 | 7月24日(月)午前10時～正午 |
| もとまち | 7月12日(水)午前10時～正午 |
| 並木 | 7月20日(木)午後1時30分～3時 |

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 | 6月 7月 | 19日(月) 3日(月) | 17日(祝・月) | | |
| 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。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 持ち物 備考 保育あり 託児あり オンライン 主催 共催 協賛 企画 申込方法 問い合わせ FAX ファックス メール 注意事項

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、認知症当事者や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」を取得できます。

日 7月15日(土) 午前10時～正午
講 市地域包括支援センターこいがくぼ
市市民キャラバン・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ぼ
恋ヶ窪公民館

申 6月27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

も 親子で体験講座

♪音とあそぼう リトミック♪

ピアノや鉄琴など、いろいろな楽器の音色やリズムに合わせて子どもと一緒に音遊びを楽しみましょう。手遊び歌やパネルシアターもあります。

日 7月10日(月)
①午前9時30分～10時20分
②午前10時50分～11時40分

内 ①0歳～1歳児向け ②2歳～3歳児向け
講 菅野真理子さん(リトミック講師)

場 もとまち公民館 定各回10組
申 6月26日(月)までに件名に「リトミック」、本文に希望する回(①または②)、氏名、子どもの年齢、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

光 文化講座

**アニメーションと
テーマパークの魅力に迫る**

ウォルト・ディズニーが制作会社を創立してから今年で100周年を迎えます。アニメーション作品の特徴を児童文学の観点から学び、40周年を迎えたテーマパークともつなげて語り合います。

| | |
|------|--|
| 7/15 | ディズニーのファンタジー世界 講 鈴木宏枝さん(神奈川大学) 16ミリフィルム上映「プーさんとはちみつ」(1966年) |
| 7/22 | 進化するパークと作品のつながり 協 一橋・津田塾ディズニー同好会マウス 16ミリフィルム上映「ミッキーマウスとまほうのぼうし」(1940年) |

日 土曜日 午前10時～正午
場 光公民館 定20人

託 7月15日に生後6か月以上の未就学児5人
申 6月26日(月)までに件名に「文化講座」、本文に氏名、住所(託児希望以外は町名のみ)、電話番号、託児希望の方は子どもの名前・生年月日を明記しメール(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

並 並木芸術祭検討会

これまで秋に行っていた並木芸術祭について、開催の有無を含め運営方法の検討を行います。皆さんの参加をお待ちしております。

日 6月21日(水) 午後1時30分～3時30分
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

も 歴史講座

超入門 なにがスゴいの武蔵国分寺跡

史跡武蔵国分寺跡は気になると歴史は苦手。そんな方を対象にした初心者向け講座を開催します。座学だけでなく現地も歩きます。

日 ①6月29日 ②7月6日(木) 午後2時～4時
※②雨天の場合は7月13日(木)に延期

講 ①市ふるさと文化財課職員
②ふるさと文化財愛護ボランティア
場 ①もとまち公民館
②史跡武蔵国分寺跡
定 40人
協 市ふるさと文化財課
申 6月22日(木)までに件名に「歴史講座」、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



史跡武蔵国分寺跡

光 PIKA☆ROCK vol.73 - LIVE HIKARI -

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。

■開催予定日 8月5日(土)・6日(日)
場 光公民館
催 PIKA☆ROCK実行委員会 光公民館
申 6月21日(水)正午までに件名に「ピカロック」、本文に氏名、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(参加必須)は7月10日(月)午後7時～9時

原爆パネル展と折り鶴づくり

いま、考えよう 原爆のこと・戦争のこと

多くの人が犠牲となる原爆・戦争について、写真や言葉を通して学び、平和の大切さや一人ひとりにできることを考えてみましょう。

原爆パネル展
日 7月1日(土)～8月20日(日) ※休館日を除く
場 男女平等推進センター(ひかりプラザ2階)
本多公民館 もとまち公民館

折り鶴づくり

ピースメッセンジャーが広島に届ける折り鶴を各施設で集めています。

日 7月1日(土)～7月23日(日) ※休館日を除く
場 男女平等推進センター(ひかりプラザ2階)
各公民館・図書館、市役所第一庁舎1階、cocobunjiプラザ

催 市人権平和課 公民館課

はじめての「くぬぎ教室3館合同交流・発表会」

本多・恋ヶ窪・並木の3つの公民館では、18歳以上の知的障害のある人が主体的に生きる力を身につけ、地域で仲間をつくることを目的とした「くぬぎ教室」を実施しています。活動を通じて障害のある人もない人もお互いに成長し、学び合う場です。各館がそれぞれの特性をいかし活動しています。

令和5年3月5日(日)、3館のくぬぎ教室の参加者とスタッフが一堂に会する「くぬぎ教室3館合同交流・発表会」をはじめて開催しました。交流発表会前には、各館で掲示物を作成し、近況報告や励ましの言葉のビデオレターを送り合いました。当日は、各館1年間の活動報告のほか、本多くぬぎ教室はハンドベル演奏、恋ヶ窪くぬぎ教室は手話やダンスを取り入れたバンド演奏、並木くぬぎ教室はラップを取り入れた報告や本多くぬぎ教室と合同でダンスを披露しました。



また、参加者全員の玉入れ・大玉送りリレーを通して一体感がうまれ、共に活動しているという気持ちを分かち合いました。

参加したい、見学したい、内容をもっと聞きたいなどありましたら、参加希望の公民館までお問い合わせください。



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 |
|----------|-----------------------|------|--------|--------------------|-------------------|----------------------------------|
| ホームヨーガ | 第2・4木曜 午後7時～8時30分 | 本多 | なし | 月4,000円 | 高橋☎(090)7818-4467 | ゆったりと深い呼吸で心身をリフレッシュ。丁寧な指導で初心者も歓迎 |
| コア・エルフェン | 第2・4木曜 午前10時～正午 | 本多 | なし | 年1,000円 月3,500円 | 水田☎(042)324-0583 | 女声コーラス。先生の指導でいろいろな歌を楽しく歌っています |
| 万華コーラス | 第1・3水曜 午後1時30分～3時 | 本多 | なし | 月3,000円 | 加藤☎(042)323-0191 | 年齢問わず、四季折々の曲を一緒に歌いませんか。無料体験できます |
| KESS | 毎週水曜 午後7時30分～9時 | 本多 | 2,000円 | 月3,500円 | 西藤☎(090)1883-2247 | 外国人講師と楽しく英会話。NHKラジオテキストを使用。学生割引有 |
| パリ会 | 毎週火曜 午後1時30分～4時30分 | 本多 | 2,000円 | 月3,000円 | 柳澤☎(042)325-6743 | 油絵を楽しみましょう。講師の指導で上達します。見学歓迎します |
| 朋友太極拳クラブ | 第1・2・4日曜 午後2時～3時 | もとまち | 1,000円 | 月1,500円 | 栗原☎(042)324-4750 | 練功体操で準備運動をして、簡化24式太極拳を行っています |
| やさしい自彊術 | 毎週火曜 午後7時～8時30分 | もとまち | なし | 年3,000円 月2,000円 | 白石☎(090)1603-5836 | 健康になるために工夫された体操。自彊術で検索を。並木公民館でも |

凡例 日 日時 内容 講師 指 指導 場 場所・会場 対 対象 定 定員 費 費用 持 持ち物 保 保育あり 託 託児あり ン オンライン 催 主催 共 共催 協 協協力 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