

けやきの樹

令和7(2025)年

8月15日号
No.718

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/>



公式エックス
国分寺市子ども・教育(公式)
@koku_kodokyou



並 幼い子のいる親のための教室

「親としての自分・いろいろな自分」を知ろう

子どもと離れ、自分自身と向き合う時間を作りませんか。子どもや家族のこと、自分の気持ちや未来のことなど、さまざまな視点から自分を見つめ、仲間とともに考え、学び合ひましょう。料理の回や、親子一緒のおはなし会などもあります。

日 9月26日～2月27日(金)

午前10時～正午
全19回(冬休みあり)

講 石山恭子さん

(NPO法人子育て支援グループamigo)

場 並木公民館

対 市内在住で並木公民館に徒歩か自転車通える方

¥300円(材料費として初回集金)

保 生後6か月以上の未就学児13人

おやつ代 子ども1人320円(16回分初回集金)

申 9月3日(水)までに二次元コードへ。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



※本多公民館は10月から開催予定

※10回以上の保育付き事業は複数参加できません



5館共通 地域ボランティアサロン

わたしにもできる はじめの一步

市内には、障害のある人を支援するさまざまな施設や活動があります。それらの活動について知り、実際の体験を通して、自分にもできることを考えます。

①	9月20日(土) 午後1時30分～4時 ・障害者支援ボランティアってなんだろう ・施設やグループから具体的な支援内容などを聞いてみよう ・先輩ボランティアの体験談を聞こう
②	9月21日(日)～11月7日(金) 実際にボランティア体験をしてみよう 期間中に1回以上、希望の施設やグループで日常活動やイベントの手伝いを体験
③	11月8日(土) 午後2時～4時 体験をみんなで振り返り、これからできること、やりたいことを出し合おう

講 ①③ 角田恵子さん(東京学芸大学)

場 本多公民館 定20人 催 国分寺市立公民館

協 市内障害者福祉団体・事業所

国分寺市立公民館障害者施策協議会

申 8月16日(土)午前9時から二次元コード、電話または直接本多公民館へ(先着順)



並 健康講座

和ハーブハンドバス体験

～香りとぬくもりの癒し時間～

日本で古くから活用されてきた植物、和ハーブ。効能などを学び、香り袋を作ります。お湯に浮かべて手をほぐし、リラックスしましょう。

日 9月12日(金) 午前10時～正午

講 稲川華朱実さん(和ハーブインストラクター)

場 並木公民館 定16人

¥500円(材料費として当日集金)

持 手拭きタオル

託 生後6か月以上の未就学児8人

おやつ代 子ども1人20円(当日集金)

申 8月31日(日)までに二次元コード、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、翌日午後3時以降先着順



も おとなチャレンジ

わくわく ときめく バルーンアートをつくろう

バルーンアートの作り方を学び、みんなで大きな作品を仕立てましょう。作品は10月4日・5日のふれあいまつり・もとまちで展示します。

9/19 基本をマスターしよう

10/3 大型作品で会場を華やかにしよう

日 金曜日 午前10時～正午

講 ぷーにゃさん(バルーンアーティスト)

場 もとまち公民館 定12人

¥500円(材料費として初回集金)

託 生後6か月以上の未就学児5人

おやつ代 子ども1人40円(2回分初回集金)

申 8月31日(日)までに二次元コード、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



※希望者は、バルーンアートを作って来場者にプレゼントする役で、ふれあいまつり・もとまちに参加できます。

も グループ活動公開事業

水彩で花を描いてみよう

自分のペースで楽しみながら、季節の花を描きましょう。

日 9月4日(木) 午後2時～4時

指 国分寺アートサロン

場 もとまち公民館

対 小学生以上 定12人

¥500円(材料費として当日集金)

持 水彩絵の具 水彩用の筆3、4本(貸出あり)

申 8月19日(火)午前9時から二次元コード、電話または直接もとまち公民館へ(先着順)



本 第4回 中庭夏まつり

～みんなおいでよ 中庭に～

公民館の中庭でおまつりを楽しみませんか。元気いっぱい遊んで夏を締めくくりましょう。

日 8月31日(日) 午前10時～午後3時

1時間の入れ替え制(正午～午後1時を除く)

内 スーパーボールすくい バルーンアート

ジャンボしゃぼん玉 水鉄砲

紙芝居 ポップコーン

わたあめ かき氷

場 本多公民館 定各回20人

¥150円(材料費として当日集金)

催 中庭サロンの会 本多公民館

申 8月21日(木)までに二次元コード、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、8月23日(土)以降先着順



※まつり当日のスタッフを募集しています。詳しくは本多公民館へ

光 健康講座

夜ヨガでリラックス

季節にあわせた養生を知り、経絡を意識したヨガで身体を整えます。ゆっくりと呼吸をしながら、心身の状態を確かめましょう。

日 9月3・17日(水) 午後7時～8時30分

講 高岡明子さん(ヨガインストラクター)

場 光公民館 定14人

持 タオル 飲み物 動きやすい服装

申 8月24日(日)までに二次元コードへ。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 子育て応援講座

子どもに伝えたい 大切な心とからだのはなし

家庭でできるやさしい性教育のヒントを学びます。助産師と一緒に、子どもの心や体を大切にする伝え方を考えてみませんか。

日 9月13日(土) 午前10時～正午

講 押本奈緒さん(助産師) 場 もとまち公民館

対 乳幼児～小学校低学年の保護者 定30人

託 生後6か月以上の未就学児5人

おやつ代 子ども1人20円(当日集金)

申 8月27日(水)までに二次元コード、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



公民館運営審議会

どなたでも傍聴できます。

日 8月29日(金) 午後2時～4時

場 本多公民館 申 不要。直接会場へ

公民館運営サポート会議

どなたでも傍聴できます。

本多	9月11日(木)	午前10時～正午
恋ヶ窪	9月19日(金)	午前10時～正午
光	9月16日(火)	午前10時～正午
もとまち	9月17日(水)	午前10時～正午
並木	9月10日(水)	午前10時～正午

場 各公民館 申 不要。直接各公民館へ

本 平和講座
 あなたにとっての平和とは
 ～東京大空襲と立川空襲～

80年前、東京の各地で空襲があり、多くの命が奪われました。戦禍の悲しみを知り、平和の大切さについて今こそ一緒に考えましょう。
 日8月28日(木) 午後2時～4時
 映像鑑賞(体験者の語り・戦禍を語る朗読・詩の朗読)、体験者の話、感想語り合い
 講濱田嘉一さん(東京大空襲を忘れない実行委員会)
 鈴木賢士さん(フォトジャーナリスト)
 場本多公民館 対小学生以上 定40人
 申8月16日(土)午前9時から二次元コード、電話または直接本多公民館へ(先着順)

本 スマホサポーター養成講座
 あなたのちからを地域で生かそう
 ちょっとしたアドバイスでスマホ初心者の悩みを解決するサポートをしてみませんか。地域で活躍する場も紹介します。

9/11 AndroidとiPhoneの違いを学ぶ
 9/18 さまざまなアプリの設定を学ぶ
 9/25 ロールプレイングとサポーターの心得
 日木曜日 午後1時30分～4時30分
 講佐藤弥子さん(東京スマホ研究会)
 場本多公民館 定20人
 申8月16日(土)午前9時から二次元コード、電話または直接本多公民館へ(先着順)

本 公民館学習支援事業
 ジュニアサロン本多公民館学習室

東京学芸大生が小学生の学習・宿題をサポートします。
 日10月16・23・30日、11月6・13・27日、12月4・11・18日(木)
 午後6時30分～7時30分
 場本多公民館 対小学生(送迎必須) 定10人
 持課題 宿題 筆記用具
 協東京学芸大学学生サークル「小金井てらこや」
 申9月11日(木)までに二次元コードへ。多数の場合は上級生を優先して抽選。定員に満たない場合は、翌日正午以降先着順

グループの催し物
 どうする PFAS 汚染 国分寺市民集会
 PFAS汚染。私たちにできることは何か。一緒に考えましょう。
 日8月23日(土) 午後2時～4時30分
 場本多公民館 ¥500円
 催PFAS国分寺市民の会
 問水谷□(090)4393-1659

グリーンハート夏祭り
 ゲーム、ダンス、コンサートなど夏祭りを楽しもう。誰でも参加OK。
 日8月28日(木) 午後1時～3時
 場本多公民館
 催特定非営利活動法人グリーンハート
 問弥栄画(042)505-5601

開けてびっくり玉手箱 Vol. 8
 合唱、独唱、独奏、アンサンブルなど、盛りだくさんのコンサート。
 日8月30日(土) 午後2時～4時
 場本多公民館 催国分寺チェンバークワイア
 問中重□(090)4934-0019

光 子育て防災講座
 災害から子どもを守るために

いざという時、小さな子どもと一緒に避難するためには、どのような備えが必要でしょうか。我が家ならではの防災について考えます。
 日9月9日(火) 午前10時～正午
 講児玉陽子さん(NPO法人M-plug)
 場光公民館 定16人
 託生後6か月以上の未就学児11人
 おやつ代 こども1人50円(当日集金)
 協みんなで防災2015
 申8月25日(月)までに二次元コードへ。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 中庭コンサート
 音楽とマジックの幻想夜会

夜の中庭で音楽とマジックを楽しみませんか。心ほどけるひとときをお過ごしください。
 日9月14日(日) 午後6時～8時
 ※開場30分前
 ※雨天時は室内で実施
 出演 トーンチャイムひびき(合奏)
 Mira Bossa (ボサノバ・シャンソン)
 マジックサークル木曜会(マジック)
 SORGENTE(フルートアンサンブル)
 FONTANA DUE(サクセス&ギター)
 場本多公民館 定35人
 催本多公民館運営サポート会議 本多公民館
 申8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)

恋 こいがくぼ園芸
 寄せ植え教室 親子編

親子で寄せ植え鉢作りをしてみませんか。鉢の管理方法、花を長く楽しむための手入れ方法など、基本から学びます。
 日9月7日(日) 午前10時～正午
 講坂井咲子さん
 (国分寺市鉢物研究会)
 場恋ヶ窪公民館
 対小学生とその保護者 定10組
 ¥2,000円(材料費として当日集金)
 持園芸用の手袋
 申8月25日(月)までに二次元コードへ。本講座未受講者優先。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

並 並木芸術ギャラリー(後期)
 作品募集

並木公民館ロビーに、活動グループや個人の作品を展示します。自分の作品を地域で発表してみませんか。
 展示期間(原則月ごとの入れ替え)
 10月1日(水)～3月25日(水)
 申並木公民館またはホームページに掲載している「出展申込書」に必要事項を明記し、8月25日(月)までに直接並木公民館へ。展示希望が重複する場合は調整。展示スペースに空きがある場合は、8月27日(水)以降先着順

光 ひかり子ども芸術くらぶ
 大きな花火を描こう

絵の具や水性マーカーをスタンプにつけて、画用紙に大きな花火を咲かせましょう。作品は児童館や公民館まつりで展示します。
 日8月28日(木) 午後2時～4時
 講畠山明日香さん(造形作家)
 場光公民館
 対未就学児～小学6年生
 (未就学児は保護者同伴)
 定24人 持汚れてもよい服装
 催光町第一学童保育所 光公民館
 申8月21日(木)までに二次元コードへ。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 シネマ恋ヶ窪
 秋の映画会

日本と海外の名作をお楽しみください。
 ① 9月9日(火) 午前10時～正午
 「男はつらいよ ～寅次郎夕焼け小焼け～」
 1976年製作 日本 上映時間109分
 出演：渥美清 倍賞千恵子 ほか 監督：山田洋次
 ② 9月27日(土) 午前9時30分～正午
 「レ・ミゼラブル」
 2012年製作 イギリス 上映時間152分
 出演：ヒュー・ジャックマン ラッセル・クロウ ほか
 監督：トム・フーパー 原作：ヴィクトル・ユーゴー
 場恋ヶ窪公民館 定各35人
 申8月21日(木)までに二次元コード、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
 ©2012 Universal Studios. ALL RIGHTS RESERVED

恋 ジュニアサロン公民館学習室

こくさいきょうしつ がっ き
 こいがくぼ国際教室(2学期)
 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を対象にした教室です。いっしょに学校の勉強をしたり、日本語を勉強しませんか。
 日9月13・20・27日、10月11・18・25日、11月8・15・22日、12月13・20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
 協国分寺市国際協会
 申二次元コード、電話または直接恋ヶ窪公民館へ

並 子どもまつりでお店を出そう

11月22日(土)に開催予定の子どもまつりを一緒に盛り上げませんか。仲間と一緒にお店を出したり、舞台発表をしたりしてみましよう。希望者はオリエンテーションにご参加ください。
 日オリエンテーション
 9月13日(土) 午後2時～3時
 場並木公民館 対小学生～高校生
 申9月11日(木)までに二次元コードへ

秋の利用者懇談会

本多 9月10日(水)午前10時～11時30分
 恋ヶ窪 9月6日(土)午前10時～正午
 光 9月6日(土)午前10時～正午
 もとまち 10月15日(水)午後3時～4時
 場各公民館 申不要。直接各公民館へ