



恋

韓国料理講座

韓国キムチ×日本の米麴

乳酸発酵と麴発酵の相乗効果で、深い旨味が得られます。おいしくて腸に優しい白菜キムチを漬けます。

日 1月22日(木) 午前10時～午後0時30分

講 鈴木明美さん(韓国家庭料理研究家)

場 ひかりプラザ

定 15人

¥2,000円

(材料費として当日集金)

持 エプロン ハンドタオル

申 12月22日(月)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



光

おとなと子どもの包括的性教育講座

自分と相手の心とからだを大切にするために

包括的性教育は生殖の仕組みだけではなく、心の側面やからだの権利など、人権を基盤に幅広く学びます。自分や身近な人の健康、幸福、尊厳を守ることにについて考えてみませんか。

1/10	包括的性教育とは 講 橋本恭子さん(日本社会事業大学)
1/31	男女共同参画と性教育の現状 講 橋本恭子さん
2/21	心とからだの自己決定 講 押本奈緒さん(助産師)
2/28	性教育の先にあるもの 講 押本奈緒さん 私にできること 地域でできること 講 大森直樹さん(東京学芸大学)

日 土曜日 午前10時～正午

場 光公民館 定 20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200円

(4回分初回集金)

催 地域と人権を結ぶ会「まち・ひと・わたくし」

光公民館

申 12月24日(水)までに二次元コード、

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



恋

ジュニアサロン公民館学習室

こいがくば国際教室(3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 1月10・17・24日、2月14・28日、

3月14・21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



も

平和講座

人々は何を見て、何を信じたのか

～プロパガンダ・ポスターが映し出す日本と戦争～

戦前・戦中の国策に基づく宣伝作戦は、戦意高揚や国民総動員体制を推し進める役割を担いました。なぜ人々が戦争へと突き動かされたのかを、国策ポスターや商業ポスターから考えます。

① 1月24日(土) 午後1時30分～3時30分

「時代の証言者」としてのポスター

講 田島奈都子さん(青梅市立美術館)

場 もとまち公民館 定 30人

② 2月14日(土) 午後2時～4時

実物資料に見る 戦時下の暮らしとポスター

場 昭和館(千代田区)

定 ①参加者のうち希望者のみ15人

¥400円(入館料として当日集金)

申 12月23日(火)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



写真提供：昭和館

モバイルルータの館内貸出について

各公民館では、部屋を団体で利用している時間内に限り、モバイル型Wi-fiルータを貸し出します。詳しくは各公民館へお問い合わせください。

恋

寄席芸能講座

こいこい寄席

日本古来の大衆芸能である落語を聞いて、江戸の文化や、仕草と言われる落語の表現などを学びましょう。

日 1月25日(日) 午後2時～4時

講 三笑亭夢丸さん(落語家)

場 恋ヶ窪公民館

定 30人

申 12月25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



本

国際化講座

ヒンメリを作ろう

フィンランドの伝統的な飾りであるヒンメリ。針とストローを使い、カラフルに作ります。

日 1月18日(日) 午前10時～正午

講 大岡真奈さん(ヒンメリ作家)

場 本多公民館

対 小学4～6年生

定 20人

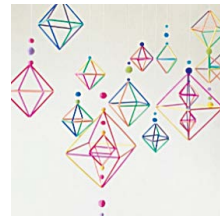
¥500円

(材料費として当日集金)

持 マチのある紙袋

申 12月22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、翌日正午以降先着順



本

選挙に関する話し合い講座

わたしたちと選挙

時代が変わる“選挙情報”との付き合い方

選挙情報を切り口に、主権者として参加しなくなる選挙の在り方を東京学芸大学の学生たちと考えます。

日 1月14日(水)

午後3時30分～5時30分

場 本多公民館

対 高校生以上

定 20人

催 東京学芸大学生涯学習教室

国分寺市明るい選挙推進協議会

市選挙管理委員会 本多公民館

申 12月16日(火)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)



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22日(木)	午前10時～正午
恋ヶ窪	1月21日(水)	午前10時～正午
光	1月15日(木)	午前10時～正午
もとまち	1月21日(水)	午前10時～正午
並木	1月14日(水)	午前10時～11時30分

場 各公民館 申 不要。直接各公民館へ

※光公民館のみ場所が異なります。前日まで

にお問い合わせください。

凡例

日

時

内

容

講

師

指

導

場

所

対

象

定

定

員

¥

費

用

持

持

ち

物

保

保

育

あり

託

託

児

あり

オン

ライ

ン

催

主

催

協

協

力

企

画

申

込

方

法

問

問

い

合

わ

せ

注

意

事

項

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。

光 スマートフォン講座  
自分次第のスマホの使い方  
～デジタル技術をくらしに活かす～

脱スマホ初心者を目指してステップアップ。生活に役立つ便利なアプリや、安全・安心に使いこなすコツを学びましょう。

日①1月30日 ②2月6日 ③2月13日(金)  
午後2時～4時30分  
※①～③は同内容

講デジタル活用支援推進事業派遣講師  
場光公民館 定各回10人  
持ご自身のスマートフォン



※お持ちでない方は貸し出しもできます。  
申1月8日(木)までに二次元コード、  
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



光 外国人のための生活日本語教室  
運営ボランティアスタッフ募集

地域で暮らす外国人の日常生活で役立つよう  
に、基礎的な日本語学習をサポートするボラン  
ティアスタッフを追加募集します。

日毎週水曜日 午前9時30分～11時30分  
場光公民館

対継続して活動でき、社会教育に理解のある人  
または、日本語を教える資格や経験のある人  
※研修終了後(2、3か月を目安)から  
1回1,000円の謝礼が出ます。

説明会

日1月14日(水) 午前10時15分～11時  
場光公民館  
申1月8日(木)までに二次元コード、  
電話または直接光公民館へ



も もとまちひろば  
もちもち おもちつき

お正月に欠かせない縁起物のお餅を、臼と杵  
でついて作ります。作る手順を学び、つくたて  
のお餅をみんなで食べましょう。

日1月25日(日) 午前10時～午後0時30分  
指NPO法人あおぞら

場もとまち公民館  
定12人(小学生以下は保護者同伴)  
¥500円(材料費として当日集金)  
持エプロン バンダナ ハンドタオル



申1月8日(木)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



注同伴者も食べる場合は費用(材料費として  
500円)が必要です

グループの催し物

親子クリスマスコンサート

親子でクリスマスソングを歌おう。いろい  
ろな楽器を鳴らしてみよう。

日12月27日(土) 午後2時～3時30分  
場光公民館 ¥500円 催チームSunSun  
問熊本☎(080)3502-3551

並 シニア向けスマートフォン講座  
はじめての ChatGPT  
～A I とおしゃべりしてみよう～

アプリのインストール方法から、A I の基本  
的な活用方法まで学びます。日常で便利に楽し  
く使うコツを身につけましょう。

日1月28日(水) 午後2時～4時  
講NPOタブレット利活用協会

場並木公民館  
定15人  
持ご自身のスマートフォン



申1月14日(水)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



光 PIKA☆ROCK vol.78 -LIVE HIKARI-  
出演者募集

光公民館の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 3月14日(土)・15日(日)  
■ライブ会議 1月21日(水)  
午後7時～9時(参加必須)

場光公民館  
催PIKA☆ROCK実行委員会 光公民館  
申1月9日(金)正午までに二次元コー  
ドへ



公民館利用案内

公民館の部屋を使うには

公民館は社会教育法に基づいて設置された  
施設です。市民2人以上のグループ活動や  
PTA、自治会、老人会の会合等に無料で利  
用することができます。

個人での利用や指導者が主宰する教室等  
での利用はできません。また、講師と2人のみ  
での活動や家族のみの場合も利用できません。  
原則月に5コマまで予約ができます。使用日  
の1週間前からは何コマでも予約ができます。

利用できるグループ・団体

- ①市内に在住、在勤、在学する者(以下「市民」という)によるグループ・団体で、構成員の1/2以上が市民であるグループ・団体
- ②行政関係団体
- ③まちづくり条例に基づく大規模開発のための住民説明会の業者
- ④子どもだけでの部屋の利用は各館でご確認ください

利用できないグループ・団体

- ①市民が1/2未満のグループ、団体(本多公民館のみ有料で利用可)
- ②学校の部活動、学校のサークル定例活動
- ③営利を目的とした団体や宗教団体
- ④家族のみのグループ

並 託児付き実技講座  
刺繍で彩る オリジナルネームタグ

初めての刺繍に挑戦してみませんか。基本  
のステッチを学んだあと、好きなデザインで、か  
ばんや身の周りの物につけられるネームタグを  
作しましょう。

日1月21・28日(水)  
午前10時～正午

講木藤 愛さん  
(刺繍アドバイザー)

場並木公民館 定8人

¥350円(材料費として初回集金)  
注生後6か月以上の未就学児6人  
おやつ代 子ども1人40円  
(2回分初回集金)



申1月5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、翌日正午以降先着順



第62回東京都公民館研究大会

個人的なことが社会的なことに  
～個人から団体、地域、社会へと広がってゆく起点を  
担う公民館について考える～

公民館の意義や役割を再確認するため、公民  
館が「個人の学びから出発する社会教育機関」で  
あることに焦点を当て、議論を深めます。

日2月7日(土) 午後2時～5時15分

内基調講演 個人の成熟と社会の形成の関係性  
からみる地域論  
講演者 泉谷閑示さん(精神科医)  
補足講演 公民館はだれのもの  
講演者 長澤成次さん(千葉大学名誉教授)  
シンポジウム・ディスカッション  
登壇者 泉谷閑示さん  
長澤成次さん  
佐藤将之さん(早稲田大学)  
田中雅文さん(日本女子大学名誉教授)  
坂内夏子さん(早稲田大学)

場J: COMコール田無(西東京市)

¥無料

催東京都公民館連絡協議会

申各公民館へ 問本多公民館

注詳しくは各公民館に配架するチラシをご覧ください

年末年始の休館について

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

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(日)午前9時からの受付です。

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
絵を描く金曜会	第1・2・3金曜 午前10時～正午	本多	1,000円	月3,500円	澤田☎(090)8046-6420	絵の好きな方どうぞ。いつでも見学大歓迎。 油彩、水彩、パステルなど
こどものアトリエ・ ぞうけい	月3回 火曜 午後2時～5時	光	なし	月5,000円	鴨宮☎atoriezoukei@yahoo.co.jp	幼児と小学生のための絵画工作教室です。 是非体験にいらしてください
パパリナ(フラダンス)	月2回 木曜 午後2時～4時	並木	1,000円	月2,000円	加藤☎(090)8310-4288	年齢に関係なく楽しく踊りましょう。初心 者の方も安心して始められます

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象定員費用持ち物保育あり託児ありオンライン催主催共催協協力企画申申込方法問問い合わせFAXファックスメール注注意事項