

けやきの樹

平成29(2017)年

12月15日号
No.626

編集・発行：国分寺市立公民館

- 本多公民館 番(042)321-0085
- 恋ヶ窪公民館 番(042)324-1926
- 光公民館 番(042)576-3991
- もとまち公民館 番(042)325-4221
- 並木公民館 番(042)321-9971

お父さん応援講座

みんなから『モテる男』の会話術

話すことと聴くことが人との関係をスムーズにする手段の一つです。会話のスキルだけでなく、話題のきっかけとして、今回はコーヒーの淹れ方や身だしなみについて学び、楽しく会話をするコツを身につけましょう。

1・20	会話の広げ方・まとめ方	白石邦明さん (カウンセラー)
2・3	男性・女性の問題解決方法の違いを知ろう	
2・17	男の身だしなみヘアスタイルと髭の整え方・剃り方など	山下明紀さん (国際文化理容美容専門学校国分寺校)
3・3	こだわりのコーヒーの淹れ方	スペシャリティコーヒースタッフ

日 土曜日 午前10時～正午
場 光公民館
定 概ね20～50代15人(未婚者・女性も可)
託 講座初日に生後6か月以上未就学児10人
おやつ代 1人4回分160円(1月20日オリエンテーションで集金)
¥3,240円(3月3日食材費として当日集金)
申 12月16日(土)午前9時から電話または直接光公民館へ(先着順)

光

お母さん応援講座

～あなたらしく輝くために～

家族のことを一番に考え自分のことはつい後回しになっていませんか。時には自分メンテナンスの時間も必要です。少しリフレッシュして輝くお母さんを目指しましょう。

1・13	子育てハッピーアドバイス	藤原里美さん (臨床発達心理士)
1・27	心身のバランスを整えストレス解放	村上多恵さん (ヨガ講師)
2・10	ラクする工夫とおいしいレシピ	松村真由子さん (管理栄養士)
2・24	『キラキラまま』のカラー活用術	尾本めぐみさん (カラーコーディネーター)
3・10	子どもの困った行動を減らすために	藤原里美さん

日 土曜日 午前10時～正午
場 光公民館 定 概ね20代～50代の女性15人
保 講座初日に生後6か月以上未就学児10人
1月9日(火)に親子一緒のオリエンテーション
おやつ代 1人6回分240円(1月9日集金)
¥500円(2月10日食材費として初回集金)
申 12月25日(月)までに電話または直接光公民館へ。保育室未経験者優先。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、12月26日(火)以降先着順

恋ヶ窪

こころの健康講座

親の知らない子どものこころ

思春期から青年期は、学校・進路・友人・恋愛などさまざまな悩みと葛藤に出会います。その多感な時期に、まわりはどう声をかけたらいのでしょうか。専業主夫として子育てを経験し、現在は大学のカウンセラーである講師とともに、今の10代・20代の抱える悩みと、家族だからこそできることはなにかを学び合ひましょう。

- ① 思春期の子どもとどう向き合うか
- ② いま知りたい 親自身のストレス対処法

日 1月20日・27日(土) 午後2時～4時

講 菊住 彰さん(臨床心理士)

場 恋ヶ窪公民館

定 15人

¥400円(お茶・菓子代として初回集金)

申 12月20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、12月21日(木)以降先着順



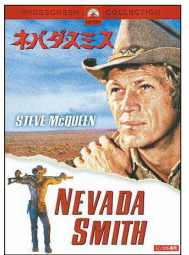
もとまち

もとまち上映会

ネバダ・スミス

1966年 アメリカ 上映時間131分 監督 ヘンリー・ハサウェイ
出演者 スティーヴ・マックイーン カール・マルデン

両親を殺された16歳のマックス少年は、ネバダ・スミスと名前を変え復讐の旅に出る。犯人である三人の男たちを一人ずつ追い詰め仇を討っていく。数奇な運命を生きるようになった男の物語。



日 1月13日(土) 午後1時30分～4時

場 もとまち公民館

定 50人

申 12月26日(火)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、12月27日(水)以降先着順

注 開場は30分前。途中入場はできません

(C)2004 by Paramount Pictures. All Rights Reserved

外国人のための生活日本語教室

冬学期(入門～初級)

普段の生活で使える日本語を学ぶことができる教室です。

どこの国の人でも自由に、いつからでも参加できます。

日 1月24日～3月7日(水曜日) 全7回 午前10時～11時30分

講 光公民館生活日本語教室スタッフ

場 光公民館 無料(Free 免费 무료)

申 詳しくは光公民館へ(光公民館のメールアドレスは裏面下参照)

※知り合いの外国の人にこの教室の情報をお伝えください。



Japanese class for daily life for foreigners

为了外国人的生活日语教室
외국인을 위한 생활 일본어교실

年末年始の施設予約システムについて

1月分は、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などから予約できます。なお2月分は、1月4日(木)午前9時からの受付です。

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	12月	18日(月)	18日(月)・23日(祝)			
	1月	15日(月)	8日(祝)・15日(月)			
	年末年始	12月29日(金)～1月3日(水) ※12月28日(木)と1月4日(木)は、午後5時以降休館します				
電話番号	(042)321-0085	(042)324-1926	(042)576-3991	(042)325-4221	(042)321-9971	
会場受付日	2月分	12月11日(月) 9:30～10:00				
	3月分	1月10日(水) 9:30～10:00				
※6月1日(木)から公共施設予約システムの運用が始まりました。会場受付日以降の施設の予約は、使用前月の1日の午前9時からインターネットまたは公民館窓口(1日が休館日の場合は翌平日)においてある専用端末機での受付になります。						



年末年始の休館日について

年末年始は、全館12月29日(金)から1月3日(水)まで休館します。12月28日(木)と1月4日(木)は午前8時30分から午後5時まで開館します。

凡例 日日時 内容 講師 指指導 場所・会場 対象 定員 定員 費用 物持ち物 保育あり 託託児あり 催主催 共催 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 注意事項

高齢者関連事業

本多

グループ企画事業

安心して暮らす高齢期 ～長生きを喜びあえる社会へ～

高齢になっても健康で心豊かに生活するために、自らも家族もいざというときに備えることが大切です。高齢期の暮らしについて、地域の仲間と一緒に考えてみませんか。

2・1	高齢期の住まい	小嶋勝利さん (介護施設紹介センター)
2・8	老後の生活や介護にかかるお金	有田美津子さん (ファイナンシャル・プランナー)
2・15	“相続”と“争族”	本間由也さん (弁護士)
2・22	心と身体健康づくり～ハンドケアでリラックス～	平子由賀利さん (日本セラピスト普及協会)
3・1	地域の相談窓口～地域包括支援センターとは～	櫻井賢司さん (国分寺地域包括支援センターほんだ)
3・8	生き生きと豊かに生活するために(座談会)	

日木曜日 午後2時～4時 場本多公民館
 定30人 物フェイスオル2本(2月22日のみ)
 申1月9日(火)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、1月10日(水)以降先着順

第34回

本多公民館新緑まつり準備会

平成30年5月に本多公民館新緑まつりを開催します。作品の展示や発表、模擬店などで参加を希望するグループは、下記の準備会にご参加ください。新規グループの参加も大歓迎です。

日1月22日(月) 午前10時～正午

場本多公民館

申1月16日(火)までに、事務室に置いてある参加希望用紙に記入し、本多公民館に提出してください



声の広報をお届けします

市内在住の、視覚障害であって身体障害者手帳をお持ちで希望される方へ、市報国分寺・けやきの樹などを吹き込んだCDを郵送します。ご希望の方は市政戦略室(市役所第3庁舎)へご連絡ください。また、お近くに必要とされる方がいましたら、この制度をご案内ください。※利用には、CDプレーヤー(MP3対応機器のもの)・パソコン・Daisy図書再生機(デイスリー)など、CDを再生できる機器が必要です。

問市政戦略室☎(042)325-0111 (内409)

国分寺の歴史と 古典文学の世界

国分寺の歴史と関連する古典文学の世界をさぐります。ふるってご参加ください。

1・27	①天平のロマン、奈良の大仏と武蔵国分寺 講星野信夫さん(元国分寺市長) ②武蔵野の名花紫草と万葉集・源氏物語の女性像 講井真弓さん(国文学者)
2・3	③真姿の池・姿見の池伝説から探る、伝説のなりたち 講井真弓さん ④江戸の新田開発から新たな国分寺づくりへ 講星野信夫さん

日土曜日 午後1時30分～4時
 場本多公民館 定50人
 企国分寺の名にふさわしい文化都市を築く会
 申12月19日(火)午前9時から電話または直接本多公民館へ(先着順)

並木

第29回

並木公民館まつり準備会

公民館活動グループが作品の展示や発表、模擬店などを行い、毎年多くの人でにぎわう並木公民館まつりを平成30年春に開催します。おまつりに参加を希望するグループは、下記の準備会にご参加ください。準備会では、おまつりの開催日時や運営方法について話し合います。

日1月10日(水)

午前10時30分～正午

場並木公民館

申不要。直接会場へ



平成30年度

子どもまつりサポーター会議

子どものアイデアと力でお店やイベントなどを行う子どもまつり。その運営に協力していただける方の会議を行います。来年度の開催日時などを話し合います。

日2月1日(木)

午前10時～正午

場並木公民館

申不要。直接会場へ



公民館運営サポート会議日程

本多	1月22日(月)午後3時～5時
光	1月16日(火)午前10時～正午
もとまち	1月22日(月)午後2時～4時
並木	1月11日(木)午前10時～正午

グループの催し物

クリスマスファミリーコンサート

映像と楽しい音楽ですてきなひとときを。

日12月23日(祝) 午後1時30分～3時30分

場本多公民館

¥大人500円 小学生以下無料(要整理券)

催アンサンブル♪ふあみーゆ

問菅本☎(090)4756-8011

のんびりサンタのクリスマスコンサート

歌・ピアノ・リコーダー・絵本シアター

日12月27日(水) 午後2時～4時

場本多公民館

催K P S Z ホットライン

問矢作☎(050)5897-3379

第54回東京都公民館研究大会

『東京の公民館の未来』

～持続可能な地域、次世代の学びに向けて～

日2月3日(土) 午前10時～午後4時
(受付は午前9時30分～)

場狛江市民ホール(エコルマホール)

狛江市立中央公民館 ほか

内基調講演

講演者：高尾戸美さん

(日本サイエンスコミュニケーション協会)

課題別集會

①	公民館がまちを創る ～公民館が生み出す「地域」～ 助言者 佐藤一子さん (東京大学名誉教授)
②	公民館の価値をみつめなおす～住民とともに公民館を「評価」する実践～ 助言者 越村康英さん(千葉大学)
③	公民館としての魅力ある講座とは 助言者 金田光正さん (元富士見市鶴瀬公民館)
④	地域と公民館を結びつける地域学習を考える 助言者 倉持伸江さん(東京学芸大学)

¥1,000円

催東京都公民館連絡協議会

申各公民館へ

LIVE☆HIKARI PIKA☆ROCK vol.63 開催日変更のお知らせ

けやきの樹11月15日号でお知らせした日程が、変更になりました。参加条件等、詳しくは光公民館までお問い合わせください。

日3月10日(土)・11日(日)

場光公民館



公民館事業企画募集

公民館では、環境・平和・健康・歴史・文化子育て・教育など「公民館事業10の体系」に基づきさまざまなテーマの講座を行っています。

「こんな講座があったら参加してみたい」など、希望する講座がありましたら、各公民館へお知らせください。電話でも受け付けています。



本多公民館 エレベーター改修工事のお知らせ

工事期間中はエレベーターの使用ができません。工事中は非常に大きな音が出る期間もあり、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

期間 12月25日(月)～平成30年3月2日(金)
※工事の進捗により期間が変動する場合がありますので、ご了承ください



凡例 日日時内容講師指指場場所会場対対象定定員費用物持ち物保保育あり託託児あり催主催共催協協力企企画申申込方法問問い合わせFAXファックスEメール注注意事項