

けやきの樹

平成31(2019)年

2月15日号
No.640

編集・発行：国分寺市立公民館

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

並木 託児付き絵本セラピー講座

あなたのために読む絵本

～絵本をたのしもう～

大人になってから絵本を読んでもらったことはありますか。育児中の今だからこそ、絵本の世界にこころを癒され、自分自身を見つめなおしてみませんか。

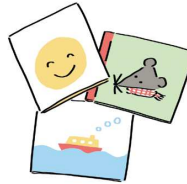
2・26	癒されるころ
3・5	自分再発見！育児って「育自」
3・12	こころにひびく読み聞かせ

日曜日 午前10時～正午
講師 勝田裕子さん(絵本セラピスト)
場 並木公民館

対 乳幼児を育てている保護者 15人

託児 講座初日に生後6か月以上未就学児12人

おやつ代 子ども1人3回分120円(初回集金)
申 2月20日(水)までに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、2月21日(木)以降先着順



地域交流事業 まちなかの環

南インドを味わおう

豆とたっぷり野菜のカレーなど、現地のスパイスを使った菜食料理を地域の皆さんと一緒に作って食べましょう。南インドでの体験談をききながらいつもと違う時間を過ごしてみませんか。



日 3月26日(火) 午前10時～午後0時30分
講師 山下伸子さん(スパイスアーツ)

場 並木公民館

定 小学生18人 費用200円(食材費として当日集金)

物 お米0.5合 飲み物 はし エプロン
バンダナ 手ふきタオル

申 3月4日(月)までに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、3月5日(火)以降先着順

注 アレルギー対応はできませんのでご了承ください

公共施設予約システム

利用登録の更新はお済みですか

利用登録の有効期限が平成31年3月31日になっている団体で、4月以降引き続き予約システムを利用する場合は、更新の手続きが必要です。詳しくは各公民館へお問い合わせください。

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	2月 18日(月) 3月 4日(月)・18日(月) 18日(月)・21日(祝・木)				
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平日)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。詳しくは各公民館へお問い合わせください。				

もとまち 子育て関連講座

家族の笑顔が増える時間

家事・育児・仕事・介護に忙しい皆さん。いつでも始められる手帳術で、ホッとできる「自分時間」や「家族との大切な時間」を増やしてみませんか。

日 3月17日(日) 午前10時～正午
講師 浅倉ユキさん(手帳術研究家)

場 もとまち公民館

定 50人

申 2月24日(日)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、2月25日(月)以降先着順



光 光公民館・光図書館・ひかり児童館合同事業

☆ ひかりナイトツアー ☆

地域の有志による企画・運営で3施設の楽しいナイトツアーを開きます。今年、ミッションをクリアして宇宙人にさらわれたホッチを助け出します。どんなミッションかは当日のお楽しみ。



日 3月16日(土) 午後6時～8時

場 光公民館

対 小学生50人(低学年は保護者同伴)

※原則お迎えが必要です。

申 2月28日(木)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、3月1日(金)以降先着順

公民館運営審議会日程

日 2月25日(月) 午後3時～5時
3月4日(月) 午後3時40分～5時

場 本多公民館

注 どなたでも傍聴できます

公民館運営サポート会議日程

本多	3月1日(金)午前10時～正午
恋ヶ窪	3月6日(水)午前10時～正午
光	3月26日(火)午前10時～正午
もとまち	3月18日(月)午前10時～正午
並木	3月7日(木)午前10時～正午

注 どなたでも傍聴できます

光 健康講座

～身体を知って薬を賢く使おう～

薬はどのように私たちの身体に効いていくのでしょうか。自分自身の身体の仕組みを学び、薬の正しい使用法や市販品についても考えてみましょう。

日 2月28日・3月14日(木) 午前10時～正午
講師 金子仁久さん(東京大学)

場 光公民館 定20人

託児 講座初日に生後6か月以上未就学児12人 おやつ代 子ども1人2回分80円(初回集金)

申 2月19日(火)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、2月20日(水)以降先着順



地域還元講座

Excelで健康管理

表計算ソフト(Excel)の入門講座です。グラフの作り方などを身につけて、健康管理をはじめ、いろいろな場面で活用してみませんか。OSはWindows10、Microsoft Office2016を中心に学習します。

日 3月15日(金)・19日(火) 午後2時～4時
※初日は午後1時30分集合

場 光パソコンの会 場 光公民館 定20人

対 パソコン初級者でノートパソコンを持参できる人
ローマ字入力のできる人

費用 200円(テキスト代として初回集金)

物 ノートパソコン ACアダプタ マウス
※Macには対応していません。

申 ハガキに講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号、ノートパソコンのOSを明記のうえ、2月26日(火)必着で光公民館へ。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2月27日(水)以降先着順

臨時利用者懇談会

各公民館運営サポート会議の次期委員についてなどを話し合います。

本多	3月26日(火)午前10時～11時
恋ヶ窪	3月12日(火)午前9時30分～10時
光	3月15日(金)午前10時45分～正午
もとまち	3月15日(金)午前10時～11時
並木	3月15日(金)午前10時～正午

場 各公民館 申 不要。直接会場へ

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、講座のアイデアがありましたら、各公民館へお知らせください。

凡例 日 日時 内容 講師 指 指導 場 場所 会 会場 対 対象 定 定員 費用 費用 物 持ち物 保 保育あり 託 託児あり 催 主催 共 共催 協 協働 企 企画 申 申込方法 問 問い合わせ FAX ファックス メール メール 注 注意事項

異世代交流地域協働事業

本多

祝3館 未来へ GO!GO!GO!

本多公民館55周年
本多図書館45周年
本多児童館45周年

本多公民館・図書館・児童館が周年事業を行います。地域の皆さんと歩んできた半世紀を振り返ります。世代を超えて歌い、地域の皆さんと一緒に祝いします。また、当時の懐かしい写真も展示します。



昨年の三小70周年お祝いの会

3月10日(日) 午後2時～4時30分

第1部 3館の思い出

お話 佐藤 進さん(元公民館職員)
東 洋子さん(公民館利用者)
本多図書館職員
元児童館職員

第2部 3館を祝うメロディ

合唱 三小・七小・二中の児童・生徒・地域のコーラス隊

場本多公民館 定200人

企本多公民館地域協働事業実行委員会

申2月19日(火)午前9時から本多公民館で整理券を配付します(先着順)

恋ヶ窪 多文化共生講座

国際姉妹都市提携25周年記念
オーストラリアを楽しもう

国分寺市の姉妹都市「マリオン市」があるオーストラリア。文化や日常をひも解き、ゲームやブーメラン作りを楽しみながら、オーストラリアと日本との違いを学びましょう。姉妹都市提携25周年を迎えたマリオン市の紹介パネル展示も行います。



マリオン市より本市に寄贈されたブーメラン

3月10日(日) 午後1時～4時

講見世千賀子さん(東京学芸大学)

成清北斗さん(芸術活動団体Nomad Art)

場恋ヶ窪公民館 定15人

¥500円(材料費として当日集金)

催市人権平和課 恋ヶ窪公民館

協第一中学校国際交流部

申2月21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、2月22日(金)以降先着順
※紹介パネルのみ3月10日(日)～25日(月)の期間展示します。

グループの催し物

中高年初心者対象

クラシックギター無料講習会

4月～6月 木曜日 全10回 午後7時～

説明会:3月28日(木)午後7時～ ※要予約

講久保公二さん(日本ギター合奏連盟)

場並木公民館 ¥無料

催ギターサークル・アルハンブラ

申高田☎(090)3332-0128

公民館を考える講座

本多

公民館の活用法

公民館は何をすることでしょか。どんなことができるのでしょうか。利用している方の声を聞きながら、楽しく利用できる術を考えます。

3・5	公民館を利用して ～語らう・楽しむ・つながる 話題提供者 青木知子さん(ははがよむ) 尾内昌弘さん(定楽会) 追谷和夫さん(グリーンクラブ「湧水」) 岡本 彩さん(くぬぎ教室スタッフ) 李 泰一さん(くぬぎ教室スタッフ)
3・19	あなたのまちの公民館 ～あなたも明日から利用者に

3月17日(日) 午前10時～正午

講倉持伸江さん(東京学芸大学)

場本多公民館 定20人

催本多公民館運営サポート会議 本多公民館

申2月21日(木)までに電話または本多公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、2月22日(金)以降先着順

恋ヶ窪 平和を考える講座

いっしょにつくるカラフルな未来
～むずかしくない「難民」のはなし～

祖国の紛争や迫害から逃れる「難民」。20代が中心に立ちあげたNPO法人WELgeeは、日本で難民申請中の方の暮らしや仕事のサポートを通して、自分らしく生きるきっかけづくりをしています。身近な課題となりつつある難民問題について、当事者をゲストに迎え、一緒に考えてみませんか。



3月17日(日) 午後2時～4時

講渡部清花さん(WELgee代表) ほか

場恋ヶ窪公民館 定25人

申2月24日(日)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、2月25日(月)以降先着順

一中学生に習う初級パソコン教室

はじめまして! パソコン

「パソコンって操作が難しい」と苦手意識を持っていませんか。電源を入れる基本から中学生と一緒に楽しく学ぶ超入門編です。

3月9日(土)・10日(日) 午前10時～正午

講高橋朱美さん(パソコンインストラクター)

補助 第一中学校生徒

場第一中学校

(コンピューター室)

対初めてパソコンを学ぶ方

定20人

申2月21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、2月22日(金)以降先着順

注当日はWindows7を使用します



グループ企画事業

五館ジョイントコンサート

市内の公民館で、日ごろ活動している音楽グループが協力し、さまざまなジャンルの音楽を演奏します。皆さんも一緒に音楽を聴きながら、すてきなひとときをお過ごしください。

3月17日(日) 午後1時～5時30分

(開場 午後0時30分)

場本多公民館

企五館ジョイントコンサート実行委員会

申不要。直接会場へ



恋ヶ窪 シネマ恋ヶ窪上映会

ティファニーで朝食を

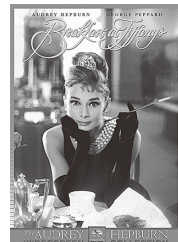
1961年 アメリカ 上映時間114分

監督 ブレイク・エドワーズ

出演者 オードリー・ヘプバーン

ジョージ・ペパード ほか

ニューヨークを舞台に、自由に生きるホリーと、同じアパートに住む駆け出し作家ポールの恋模様を描いた名作です。



3月7日(木) 午後2時～4時

場恋ヶ窪公民館 定40人

申2月19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、2月20日(水)以降先着順

©1961 by Paramount Pictures and Jurow-Shepherd Productions. All Rights Reserved.

本多・恋ヶ窪・並木
くぬぎ教室発表会・報告会

本多・恋ヶ窪・並木公民館では、知的障害のある方のための「くぬぎ教室」を開催しています。その1年間の活動を振り返り、発表や報告をする会を行います。くぬぎ教室に関心のある方や地域の皆さん、ぜひお越しください。



3月3日(日) 午後1時～3時

本多・恋ヶ窪合同発表会 場本多公民館

内ダンス発表 歌 1年間の活動報告 ほか

並木報告会 場並木公民館

内音楽活動 ボッチャ 1年間の活動報告 ほか

申不要。直接各会場へ

もとまち 防災講座

もとまち公民館・図書館 避難訓練

いつ来るかわからない災害に備え、避難訓練を行います。また国分寺消防署指導のもとAED訓練、応急手当訓練を実施します。

3月16日(土) 午前11時～正午

場もとまち公民館・図書館

申不要。直接会場へ

恋ヶ窪 恋ヶ窪公民館・図書館 避難訓練

災害に遭ったらどう行動するのが望ましいのか、訓練に参加してシミュレーションしましょう。

2月20日(水) 午前11時30分～午後0時30分

場恋ヶ窪公民館・図書館 申不要。直接会場へ

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
花のゆりかご なでしこ会(カラオケ)	第1・3火曜 午前10時～正午	本多	1,000円	月4,000円	林☎(080)4360-8033	歌を唄って明るく健康な体づくりを目指します。初心者・中高年・プロ並も大歓迎
ななかまど (陶芸グループ)	第2・4金曜 午前9時～正午	並木	2,000円	月3,000円	鈴木雷☎(042)325-2054	月2回の作陶は楽しい時間です。講師の指導のもと、各自、思い思いのモノを創ります

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 主催 共催 協力 企画 申込方法 問い合わせ FAX アドレス メール 注意事項