

# けやきの樹

令和2(2020)年

10月15日号  
No.660

編集・発行：国分寺市立公民館

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

## 来館・講座参加時のお願い

- ・当日、37.5度以上(または平熱比1度超過)の発熱や、息苦しさ、だるさ、咳・咽頭痛などの症状がある場合は、来館をご遠慮ください。
- ・マスクを持参し、館内では必ず着用してください。
- ・アルコールによる手指消毒と非接触式電子温度計による検温をお願いします。
- ・ソーシャルディスタンスを保った座席配置をお守りください。
- ・換気のため常時窓を開放しているので、体温調節のしやすい服装でご来館ください。

### 令和2年度文部科学省受託事業「くめぎカレッジ」

#### 障害を理解するための講座②③

##### 障害のある人ってどんな気持ち

知的障害のある人は世界をどう見てどう感じているのでしょうか。講師の話と疑似体験を通して知的障害の多様性について理解を深めます。

☎11月7日(土) 午前10時～正午  
講座間キャラバン隊

##### 障害者とのスポーツ活動の中で得たコミュニケーションのヒント

知的障害者マラソンの「伴走家」として活躍している講師の体験エピソードから、コミュニケーションのヒントを探しましょう。

☎11月7日(土) 午後1時～3時  
講師 磯野 茂さん(日本伴走家協会)



場本多公民館 定各回20人

催本多公民館 恋ヶ窪公民館 並木公民館

申それぞれに申し込みが必要です。10月29日(木)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、10月30日(金)以降先着順

#### もとまち 市民がつくる講座

#### みんなで歩こう もとまちクエスト ～自分たちだけの地図をつくろう～

もとまち地域には、どんな魅力が隠されているのでしょうか。大学生や地域の人たちと、謎解きをしながらまち歩きをして、みんなで地域の宝の地図を作ってみませんか。

☎11月1日(日) 午前9時30分～正午  
※雨天の場合11月8日(日)に延期

場もとまち公民館

対小学3～6年生

定16人

物飲み物 動きやすい服装・靴

催東京学芸大学生涯学習教室

もとまち公民館運営サポート会議

もとまち公民館

申10月26日(月)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、10月27日(火)以降先着順



### 子育て応援講座

光

### 地域づくり講座

#### パートナーと学ぶ・創る

子育て中は迷ったり大変なことがたくさんあるかもしれません。少しの時間子どもと離れ、パートナーと一緒に学び・創り、気分転換してみませんか。

11・29	大切にしよう いのちの始まりと家族の絆 講師 青木千景さん (子育てコンシェルジュ)
12・6	つくろう心ときめく宝石せっけん 講師 松崎ひさ子さん (日本デザイン石けん協会)
12・13	絆を深めるmy family color 講師 金子清美さん (日本カラーコーディネーター協会)

☎日曜日 午前10時～正午

場光公民館 定16人

料2,100円(材料費として2回目に集金)

評講座初日に生後6か月以上未就学児8人

申10月26日(月)までに電話、メール(アドレスは裏面下参照)または直接光公民館へ。メールの場合は、講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号、託児希望者は子どもの名前・生年月日を明記。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、10月27日(火)以降先着順

#### もとまち 防災講座

#### 災害時に自分を守る情報の集め方

局地的豪雨による風水害や大規模な直下型地震などの災害が発生した際には、正しく情報を収集し活用することが、私たちの命を守ることに繋がります。災害を疑似体験し、情報収集の方法や活用の仕方などについて学び、いざという時のために備えましょう。

11・15	防災カードゲームで災害疑似体験
11・22	災害時に正しい情報を得るためには

☎日曜日 午後2時～4時

講師 小野修平さん(防災アドバイザー)

場もとまち公民館 定20人

申10月29日(木)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、10月30日(金)以降先着順

#### くにきたミドリトクラス

国立駅北側に広がる地域を「くにきた」と名付け、「くにきたデザインクラブ」を昨年度開催しました。2年目となる今年度は、地域に広がる緑に注目し、「緑のシェア」をきっかけに人と人がつながる仕組みづくりを探っていきます。

☎11月9日・12月7日・1月18日・2月8日・3月8日(月) 午後7時～9時

講師 萩原 修さん(明星大学)

棚橋早苗さん(武蔵野美術大学)

各回にゲストを予定

場光公民館 定15人

申10月28日(水)までに電

話、メール(アドレスは裏面下参照)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、10月29日(木)以降先着順



#### バリアフリー講座

#### 音のない世界をつなぐ

#### ～手話言語と「くにきた」で学ぶ子どもたち～

国立駅北側に広がる「くにきた」地域には、手話を用いた学習支援塾やカフェ、そして立川ろう学校があります。同校卒業生で、光町で学習支援活動をする講師から、「音のない世界」を生きる子どもたちの学びと生活を知り、ともに暮らす地域を考えてみませんか。

☎11月14日・12月5日(土)

午前10時～正午

講師 内秀平さん(元ろう学校教員)

場光公民館 定20人

評講座初日に生後6か月以上未就学児8人

協国分寺市聴覚障害者協会

申10月28日(水)までに電話、メール(アドレスは裏面下参照)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、10月29日(木)以降先着順

※当日は手話通訳があります。



#### 公民館運営審議会日程

☎10月27日(火) 午後1時30分～3時  
場福祉センター 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	11月25日(水) 午後2時30分～3時30分
恋ヶ窪	11月13日(金)午前10時～11時
光	11月17日(火)午前10時～11時
もとまち	11月16日(月)午前10時～11時
並木	11月19日(木) 午前10時30分～11時30分

注どなたでも傍聴できます

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	10月 11月	2日(月)・16日(月)	19日(月) 3日(祝・火)・16日(月)・23日(祝・月)		
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開館日)において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 <http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/>

凡例 日 日時 内容 講師 指 指導 場 場所 会 会場 対 対象 定 定員 料 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 注 注意事項

**並木 人生100年時代講座**  
**よりよい人生のために今できること**

長寿の時代、健康で有意義に過ごしたいと思う一方、経済面での不安もよぎりませんか。あなたが持っている「有形資産・無形資産」についてさまざまな人の工夫や考えを聞き、もやもやしていることを見直してみましょう。

11・15	「これからライフ」※を整理する ～健康長寿とお金の問題～
11・29	身近なところから生きがいを探そう ～安心できるコミュニティを みつけるために～

※出典「東京フィフティ・アップBOOK」



**日曜日** 午後2時～4時  
**講**生島典子さん(フリーライター)  
**場**並木公民館  
**定**20人

**申**10月26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、10月27日(火)以降先着順

**本多 高齢者関連講座**  
**終活準備と気になる「スマホ」講座**

高齢期を楽しく迎えるための準備は、整っていますか。講座では高齢期を豊かに過ごすためのツールとして、スマートフォンの使い方を学びます。

11・13	終活に向けての準備
11・20	スマホの基本操作
11・27	スマホアプリ便利活用術

**日曜日** 午前10時～正午

**講**本間由也さん(弁護士)  
スマートフォンアドバイザー



**場**本多公民館  
**定**15人

**申**10月26日(月)までに電話または直接本多公民館へ。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、10月27日(火)以降先着順

※当日は、人数分のスマートフォンを用意します。

**本多公民館運営サポート会議との共催事業**

**本多公民館・図書館**  
**中庭オープニングセレモニー**

本多公民館と図書館の間にある中庭が憩いの空間としてオープンします。今までとは違う公民館・図書館ライフを楽しむことができます。

また、中庭に接する部屋にグループの作品を展示しますので、一度足を運んでみてください。

**オープニングセレモニー**

**日**11月15日(日) 午前10時～正午

**内**オープンまでの取り組み紹介、読み聞かせや弦楽器の演奏など

**場**本多公民館  
**定**50人

**申**10月16日(金)午前9時から  
電話または直接本多公民館へ(先着順)

**作品展示**

**日**11月9日(月)～15日(日)

初日午後1時から 最終日午後3時まで



**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
ケイ・エス・エス KESS	毎週水曜 午後7時30分～9時30分	本多	2,000円	月3,500円	高橋☎(090)7801-7115	外国人講師と学ぶ英会話。40数年の歴史。三密回避。学生会費2,000円

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

**公民館の講座から①**

**企画委員の熱い思いを取り入れた「人生100年時代講座」**

令和元年6月に、第2期国分寺市公民館運営審議会の諮問「国分寺のまちを学び共に創り出す公民館活動の今後について」の答申が出されました。「公民館の未利用者」に注目し、「サードエイジ世代(定年退職者・50歳以上の女性たち)の人生再設計と地域参加デビューについて」というテーマで議論され、「サードエイジ世代に向けた発信力のある事業の創造」という提案がありました。そこで、並木公民館では「人生100年時代講座準備会」を開催し、呼びかけに応じて集まった市民の方と何度も話し合い、令和元年度「集まれ、自分の未来をみつけない人」と題し全6回の講座を実施しました。講座最終日には、参加者で全体の振り返りをし、今後も講座を続けたいというメンバーが「企画委員会」を立ち上げました。新しく令和2年度の講師にも加わっていただき話し合いを重ね、講座実施につながっています。「長寿化時代でもあり、コロナ禍でもある中、自分自身や家族の“これから”に漠然とした不安を感じているのではないか」「社会活動できる時間は増えているのに、何をしたらよいかかわからない、地域で何ができるかわからないという人は多いのではないか」「社会が多様化し自分で決断することが多くなっているため、学ぶ力をつける場所が必要」など、企画委員会ではさまざまな意見が出て、講座のアイデアが生まれています。



**公民館の講座から②**

**高齢期の充実した生活と今後の備え**

本多公民館で平成28年度から毎年連続講座として実施している「高齢者関連講座」。毎年準備会で市民の方々の知りたい、学びたいことを伺い、それを基に内容を検討しています。令和元年度は、老後のお金や住まい、簡身体操、簡単スマホ体験、座談会など全6回の講座を実施しました。全体的に関心の高い内容の中でも、最近の興味の傾向として、スマートフォンの回に魅力を感じて申し込まれた方が多かったようでした。参加者のみなさんは当初、やや緊張した様子でしたが、回を重ねるごとに笑顔や会話が生まれ、最後の座談会は和気あいあいと和やかな雰囲気になっていました。「とても良かった」「ぜひまた実施してほしい」というご意見をアンケートだけでなく、担当職員に直接伝えてくださる参加者もいました。

そんなうれしい声に講師も公民館も力をいただきました。今後も市民のみなさんの関心に基づいた充実した内容の講座を実施していきます。



**並木 実技講座**

**アロマとハーブ**  
**～日々の暮らしに潤いを～**

アロマセラピーとハーブを生活に取り入れ、心と体のバランスを整えて、健やかで心地よい毎日を過ごしてみませんか。

**日**11月11・25日(水) 午前10時～正午

**講**小川高根さん

(アロマ・トレーナー)



**場**並木公民館

**定**10人

**料**1,000円(材料費として初回集金)

**註**講座初日に生後6か月以上未就学児8人

**申**10月28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、10月29日(木)以降先着順

**もとまち 地域で平和について考える集い**

**意見交換会**

今年度実施した日本の人口問題についての講演会を振り返り、これからの集いで扱いたいテーマや講師などについて話し合います。ぜひ参加して、さまざまな意見をお寄せください。

**日**11月5日(木) 午後1時30分～3時

**場**もとまち公民館 **定**25人

**申**前日までに電話または直接もとまち公民館へ

**本多 防犯講座**

**詐欺に遭わないために**

近年、犯罪の手口が巧妙化、凶悪化している中、被害に遭わないための情報と、普段からの心がけや対策などを考えます。安全かつ安心して暮らすために、ぜひご参加ください。

**日**11月19日(木) 午前10時～正午

**講**小金井警察署員 市防災安全課職員

**場**本多公民館 **定**15人

**申**10月16日(金)午前9時から電話または直接本多公民館へ(先着順)

**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。

**グループの催し物**

**第10回けやきフォトサークル作品展**

会員の個性豊かな作品をご覧ください。

**日**10月27日(火)～11月1日(日)

午前10時～午後5時 ※初日午前11時から

**場**本多公民館 **催**けやきフォトサークル

**問**山田☎(042)324-1731