

保谷公民館

乳幼児をもつお母さん
踏みだそう、私を育てる第一歩



わが子が幼い今だからこそ！
ひとりの大人として自分を
見つめ、家族のこと・社会の
ことを仲間と共に語りあう時
間を持ちませんか？

▼とき 5月29日～11月27日
木曜日 10時～12時
全20回(夏休みあり)

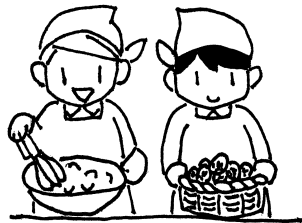
乳幼児18人(1歳未満の乳児は3人程度) 5月22日(木)10時から保育打合せ・おやつ代干円をご持参ください。
※保育付きの公民館主催講座に初めて参加される方を優先。
▼申込 5月7日(水)10時から電話で保谷公民館へ

《主なテーマ》

- ★結婚と子育て
- ★社会とつながる私
- ★法と女性
- ★年金・税制と女性の働き方
- ★私の自立・家族の自立

田無公民館
こども料理教室
お菓子屋さん体験
～公民館まつりでクッキーづくりにチャレンジ～

田無公民館まつり「いこのコーナー」のお菓子づくりに参加してみませんか？
調理サークルの人達がやさしく教えてくれます。みんなでおいしいクッキーをつくりましょう。



- ▼とき 5月17日(土) 9時30分～12時30分
- ▼ところ 田無公民館
- ▼対象 小学3年生～中学生
- ▼定員 16人(申込順)
- ▼指導 田無公民館で活動している調理サークルの皆さん
- ▼持ち物 エプロン・三角巾・タオル
- ▼申込 5月7日(水)14時から電話で田無公民館へ

ムービールーム柳沢



ところ 保谷公民館
申込 当日、上映30分前から受付をします。直接視聴覚室までお越し下さい。上映時間前に入場にご協力をお願いします。
定員 100人(先着順)

「愛を乞うひと」(1998年) 5月9日(水)14時～16時15分(135分) 監督：平山 秀幸 原作：下田 治美	「恍惚の人」(1973年) 5月25日(金)19時～20時42分(102分) 監督：豊田 四郎 原作：有吉 佐和子
--	--

書道講座

【実用】

四季折々の便りや、冠婚葬祭などの場面できちんとした文字を書けたなら...と感じたことはありませんか。文字はちょっとしたコツをつかめればだれでも上手になれます。この講座では初心者でも学びやすいよう、講師の実物大の手下で学習します。

▼とき 別表のとおり
月曜日 19時～21時

ひばりが丘公民館

5/12	書いてみよう「永」と自分の名前
5/19	「慶弔とはがきの表書き」他
6/2	筆使いの違いを表現する
6/9	ひらがなといろいろな書体
6/16	まとめ(創作色紙を書く)

- ▼ところ ひばりが丘公民館
- ▼対象 市内在住者
- ▼定員 16人(申込順)
- ▼講師 三澤 硯山(教育習字普及連盟)
- ▼材料費 2千500円(小筆・半紙・色紙・その他の用品他)
- ▼持ち物 書道用具一式
- ▼申込 5月7日(水)9時から電話でひばりが丘公民館へ
- ※初めて参加する方を優先

ひばりが丘公民館

親子で体験！科学の目
紙ヒコーキをつくって大空へ飛ばそう

空高く輪ゴムで打ち上げるタイプの紙ヒコーキを2種類作り、翼の調整や気流に乗ってながく飛ばすことも...。紙ヒコーキといっても奥が深い世界なのです。お父さん

お母さんたちもお子さんと一緒に紙ヒコーキの世界で遊んでみませんか。
紙ヒコーキは公民館で作り、都立武蔵野中央公園にバスで飛ばしにいきます。雨天の場合は、谷戸小学校体育館で飛ばします。

▼とき 5月17日(土) 13時～17時

- ▼ところ ひばりが丘公民館他
- ▼対象 市内在住の幼児(概ね年中以上)・小学生の親子
- ▼定員 親子18組(申込順)
- ▼講師 長嶋 光明(全日本選手権優勝者)
- ▼材料費 300円
- ▼持ち物 ホッチキス・ハサミ・洗濯バサミ5個・飲み物
- ▼申込 5月2日(金)9時から電話でひばりが丘公民館へ(窓口でも可)

公民館では

(公民館運営審議委員) 江原

9月から10月にかけて田無公民館で行われた「自己発見講座」自分の心にノックしてみませんか？」に参加しました。

集まった面々は一体何をやるのかと心も体も緊張でガチガチ...そんな中、初めのワークは皆の前を一人で歩く。恥ずかしくてギクシャクまともに歩かせん。次は前方の一点を見つめて歩いてみる。今度は皆モデルのように颯爽と歩き始めます。そんなワークから不安や恐怖は自分の脳が作り出していると思えられました。

の前で言葉に出すと今まで気づいていなかった想いが溢れ、新たな一歩を踏み出す勇気を得たり、合点がいったり。
その一方で、考える暇もなく、大きな声を大げさな動きで表現していく事で自分の中で眠っていた新たな自分との出会いに驚いたり。
講師の芹沢藍さんの明るく楽しい人柄と思ってもよらない数々のワーク(全5回)で、参加者の顔付き、仕草が見違えるように生き生きと輝きだし、お互いに共有した感動と変化に喜び合うことができました。
みんなが、固く閉ざした心の扉を開いて自分らしくのびやかに生きていければ、どんなにすてきな社会になるかと思わせてくれた講座でした。

地球にも家計にもやさしい

エコライフ講座

～子どもがいる暮らしの中で～



たとえば、あなたの毎日の生活をほんの少し工夫するだけで、地球温暖化防止への大きな力につながります。世界中に広まった日本語「もったいない」の精神を再認識し、ちょっとおしゃれで*「LOHAS(ロハス)な暮らしを楽しんでみませんか。

- ▼とき 別表のとおり
金曜日 10時～12時
- ▼ところ ひばりが丘公民館
- ▼対象 市内在住者
- ▼定員 15人(申込順)
- ▼保育 6か月以上就学前乳幼児15人(1歳未満の乳児は3人程度) 5月30日(金)10時から保育の打合せ。おやつ代300円をご持参ください。
- *保育付きの公民館主催講座に初めて参加される方を優先。
- ▼申込 5月7日(水)9時から電話でひばりが丘公民館へ

回	月日	内容	講師
	5/30	保育説明会(保育希望者)	保育員・担当職員
1	6/6	地球温暖化の現状と私たちができること	大川正人(環境省・総合環境政策局環境経済課 係長)
2	6/13	省エネ・節約を楽しむ～おしゃれに* LOHAS	和由貴(節約アドバイザー、環境省・容器包装廃棄物抑制推進員)
3	6/20	「3R」リデュース・リユース・リサイクル	☆「はなまるマーケット」「やじうまプラス」等のテレビ番組、雑誌、Webサイトでも活躍中
4	6/27	賢い消費生活を考える	
5	7/4	グループ討議	担当職員
6	7/11	日本文化が地球を包む～風呂敷でエコライフ～	山田悦子(京都和文化研究所「むす美」アートディレクター)

* LOHAS = Lifestyles of Health and Sustainability の頭文字をとった略語で、健康と環境、持続可能な社会生活を心がける生活スタイル