

芝久保公民館



語りと歌による 宮沢賢治の世界

子育て講座「スマイル・ママ」の12回目は公開講座として広く募集します。お子さんに読み聞かせをしている方、自分のために声で表現したい方、『賢治の会』斉藤さんに発声法を学び、一緒に朗読してみませんか。その後は公演鑑賞で、上質なひとときをお楽しみください。

▼とき 12月3日(木) 10時〜12時

▼ところ 芝久保公民館

▼定員 45人(申込順)

▼対象 子育てから大人まで

▼出演 齋藤慎範(俳優) 齋藤良子(声楽家)

▼演目 語り「雨にモマケス」、歌「星めぐりの歌」、語りと歌による「いちよつの実」

▼よだかの星

▼申込 11月2日(月)10時から

▼電話で芝久保公民館へ



よだかの星の舞台から

*必ずしもつたお子さまのために、保護者同伴で和室が利用できます。

谷戸公民館

長編ドキュメンタリー映画 『ひめゆり』(16ミリ作品) 映画会&トークショー

ひめゆり学徒隊の生存者22人の証言を、13年の時をかけた記録した長編ドキュメンタリー映画『ひめゆり』の上映会とトークショーを開催します。みなさまぜひご参加ください。

▼とき 11月14日(土) 時間は左記参照

▼ところ 谷戸公民館

▼対象 市内在住・在勤・在学者

▼定員 各回70人(申込順)

▼申込 11月5日(木)10時から

▼電話で谷戸公民館へ

▼長編ドキュメンタリー映画『ひめゆり』(2007年・130分)

▼監督 柴田昌平

▼出演 ひめゆり学徒隊の生存者22人

▼上映開始時間

① 11時

② 14時30分

※申込の際に希望する上映回をお伝えください。

▼トークショー 13時30分

▼大兼久由美(映画『ひめゆり』プロデューサー)

▼穴倉愁子(エフエム西東京パーソナリティー)

保谷駅前公民館

身近な薬膳のお話と簡単な献立作り

食べ物の働きを活かした薬膳



サプリメントがブームですが、身近な食材を使った毎日の食事から健康を考えませんか。薬膳の基礎知識から体質改善のお話を聞いて、簡単な薬膳の料理を作ります。ご家族の健康のために、毎日の献立の参考にしませんか。

▼とき 別表のとおり

▼曜日 18時30分〜20時30分

▼ところ 保谷駅前公民館

▼対象 市内在住・在勤・在学者

▼定員 16人(申込順)

▼持ち物 エプロン、タオル、ふきん、三角巾

▼講師 岡本正子(管理栄養士・国際薬膳師)

回	月日	内容
1	11/27	イライラ解消と快眠——肝と心を養う
2	12/18	喉トラブル解消とうるおいのある肌作り——肺を養う
3	1/8	食養生で健康作り——脾胃を養う
4	1/29	アンチエイジング——腎を養う

▼材料費 2千円(4回分) ※初回に集めます

▼申込 11月2日(月)14時から

▼電話で保谷駅前公民館へ

谷戸公民館

子ども料理教室

ゆでまんじゅうと蒸しパン & きなこあめを作ろう

今回は西東京市の郷土料理「ゆでまんじゅう」を中心に「蒸しパン」と「きなこあめ」に挑戦してみませんか?

仲良くおいしく食べ終わった後は、お家に帰ってお母さんやお父さんに作ってあげよう!

▼とき 11月28日(土)10時〜12時30分終了予定

▼ところ 谷戸地区会館(谷戸公民館ではありません!)

▼対象 小学3年生〜中学生

▼定員 12人(申込順)

▼講師 奥田明子(東京都地域消費者団体連絡会副代表)

▼持ち物 エプロン、三角巾(又はバンダナ)、手拭タオル、ふきん

▼参加費 300円*11月25日(水)までに谷戸公民館までお持ちください。受領書と谷戸地区会館の詳細図をお渡します。

▼申込 11月6日(金)10時から

▼電話で谷戸公民館へ

保谷駅前公民館

「市民参加のあり方を考える講座」の準備会

「市民参加」という言葉をよく聞きますが、現在どのような制度があり、どの方法が参加しやすいのでしょうか。自治体によって違いはあるのでしょうか。講座の内容を一緒に考えてみましょう。

▼とき 11月19日(木) 18時30分〜20時

▼ところ 問合せ 保谷駅前公民館

▼当日、直接会場にお越しください。

公民館登録団体一覧が完成しました

私も地域デビューしてみたいんだけど。何か、気に入ったサークル活動はないかしら…。気軽に参加できる地域の仲間はいませんか。

こんなご要望に添えるために、市内の公民館を利用して活動するサークル・団体をご案内する『市内公民館登録団体一覧』を編集しました。各公民館窓口で閲覧用として配置しましたので、ぜひご利用ください。

【ご利用方法】

- ① 公民館の窓口で『市民団体登録一覧』をご覧ください。
- ② 一覧には「来館の公民館編」と「市内公民館登録団体一覧」と

の二種類があります。

- ③ 一覧は、検索し易いように活動分野別になっています。
- ④ 興味があった、参加したい、というサークルが見つかったら、そのサークル名をメモして公民館職員に渡してください。
- ⑤ 該当サークルの代表者の電話番号をご紹介しますので、次の活動日等を直接お尋ねください。【紹介できる時間帯】

◆ 平日の9時〜17時15分の間にお願いします。職員不在時間は、メモ用紙を警備員に預けてください。後日、こちらからご連絡します。

◆ 柳沢公民館 ☎464・8211

ひばりが丘公民館

予告 ひばりが丘フェスティバル音楽コンサート

ひばりが丘公民館で活動しているサークルが中心になり、準備を進めています。

▼とき 3月13日(土)13時

▼ところ ひばりが丘公民館

*詳細は3月1日号にて

■ 人事異動

10月1日付 ()内は旧所属

西川三男 議会議務局長

(保谷駅前公民館主査)