

柳り祭りにはきつと帰ると弾む声 小林正邦

1月号のお題 「湯たんぽ」です

締切 11月25日(火)

多文化共生講座2 地域の歴史と文化を楽しもう

外国人も日本人も一緒に学びましょう。地域の歴史や文化に詳しくなって、生活を楽しくしましょう！

時 金曜日14時～16時
④は10時半～14時半
場 田無公民館ほか
対 市内在住・在勤・在学者
外国人の方も歓迎します
定 15人(外国人10人、日本人5人程度、申込順)
持 ①参加費300円、②材料費300円
申 ①白い靴下、③飲み物
電話かメールで田無公民館へ

回	日程	内容	講師
①	11/7	地域のひとと茶道を楽しもう!	自力整体 田無向台のみなさん(指導:小泉宗経)
②	11/28	「歴史のまちあるき PART1」 田無の歴史を学びましょう～やさしい日本語で話します～	亀田直美(西東京市教育委員会社会教育課 文化財保護専門員)
③	12/5	「歴史のまちあるき PART2」 ～田無のお寺や神社をウォーキング～	
④	12/12	田無うどんを作って食べよう!	谷川志雄(西東京自然を見つめる会)

田無公民館
開館40周年
田無公民館まつり

参加サークル募集中!

第1回実行委員会を開催します。
日頃の活動の成果発表だけでなく、人と人との交流を大切にしています。多くの方が出会える場を一緒に作りませんか。

時 11月29日(土)9時半～12時
場 田無公民館
対 公民館や地域で活動する自主グループ。個人でも参加できます。新規も大歓迎です。
※田無公民館窓口にある参加申込用紙に記入し、11月26日(水)までにご提出ください。

谷戸公民館 青少年体験講座 世界にふれよう

イギリスや韓国の小学生はどのような生活をしているかな。言葉や生活文化や遊びを学び体験しましょう。

時 土曜日10時～12時
場 谷戸公民館
対 市内在住の小学生20人(申込順)
申 11月4日(火)10時から電話で谷戸公民館へ

回	月日	内容	講師
1	11/15	イギリスがどんな国か知ろう～英語のあいさつからはじめよう～	Julia Toraiwa (ジュリア トライフ) 英語講師 音楽講師
2	11/22	韓国がどんな国か知ろう～韓国語のあいさつからはじめよう～	韓 銀景 (ハン ウンギョン) 韓国語講師
3	12/6	イギリスの年末年始の過ごし方～カード作りしよう～	Julia Toraiwa (ジュリア トライフ)

田無公民館 料理講座 メンズクッキング

男性への料理指導を得意とする講師を迎え、毎日の食卓に活かせる簡単な料理を作ります。楽しく作って一緒に食べよう。

時 11月28日(金)19時～21時
場 田無公民館
対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の男性
定 12人(申込多数の場合は抽選)
講 加藤和子(料理研究家)

¥800円(材料費)
持 エプロン・三角巾・手ふきタオル・食器用ふきん
【メニュー】生薑めし・キャベツと豚肉のかさね煮・小松菜のゴマ和え・大根と油揚げの味噌汁
申 11月10日(月)までに電話かメールで田無公民館へ

谷戸公民館
寄せ植え体験
花壇づくり名人に弟子入りだ!

名人と一緒に、谷戸せせらぎ公園の花壇に花の苗を植えよう。寄せ植えも体験するよ!家に持ち帰って、お世話をしてね。

時 11月23日(日)13時半～15時
*雨天順延24日(月・休)
場 谷戸公民館、谷戸せせらぎ公園(谷戸公民館集合)
対 小学生～おおむね30歳までの市内在住・在勤・在学者(小学4年生までは親子で参加)

20人(申込多数の場合は抽選)
講 水井高志(NPO西東京花の会理事)、花の会のみなさん
¥350円(持ち帰り用の苗代等)
*直径23cmの鉢に苗3株
持 軍手、スコップ、持ち帰り用ビニール袋
申 11月14日(金)までに電話かメールで谷戸公民館へ
☒ 本文他に☑ 学年・年齢を明記

谷戸公民館
ナチュラル親子写真講座
入門編

写真を多く撮る子どもの時期に、アングルや表情の出し方を学んで、愛いっぱいの家族写真を残しましょう。

時 12月7日(日)・14日(日)10時～12時半
場 谷戸公民館、西東京いこいの森公園
対 市内在住・在勤・在学者
定 家族12組(申込多数の場合は抽選)
講 小室直子(フォトグラファー)

千円(パネル加工材料費)
持 デジカメ(コンパクトカメラや一眼レフなど。ただし携帯電話等は除く)
申 11月14日(金)までに電話かメールで谷戸公民館へ

ひばりが丘公民館 地域の高齢化を考える講座 自分らしく生きるための身体・心・お金の健康

第二の人生、シニアライフは意外と長い。あなたが自分らしく生きるためにいっしょに考えてみませんか?

時 火曜日14時～16時
場 ひばりが丘公民館
対 おおむね60歳以上の市民
定 20人(申込多数の場合は抽選)
③のみ50人
持 筆記用具・飲料水
申 11月10日(月)12時までに電話かメールでひばりが丘公民館へ
☒ 本文他に講座申込が公開講座のみ申込かを明記
※③公開講座のみは12月1日号で追加募集します。

回	月日	内容	講師
①	11/25	地域の高齢化の実情と認知症サポーター養成講座	石井孝行、佐々木先子(緑町地域包括支援センター)
②	12/2	介護保険はどう変わる?行政、地域、自分のできること	上原喜光(全国介護者支援協議会理事長)
③	12/9	【公開講座】老後の不安を軽減するために知っておきたいお金のこと	富中雅子(ファイナンシャル・プランナー)
④	12/16	初心者のためのスマートフォンの安全な使い方	株NTTドコモ あんしんインストラクター
⑤	1/13、20	豊かな人間関係をつくるためのアサーティブネス	中野満知子(アサーティブネス・トレーナー)
⑦～⑨	1/27、2/3、10	身体と心をほぐして声を出す	花崎攝(野口体操講師、シアターブラクティショナー)

谷戸公民館
地域防災・安全講座

災害に備えて知っておくべきことを地域の皆さんと学び、訓練します。炊き出し体験あり。

場 谷戸公民館
対 どなたでも
定 25人(申込順)
申 電話かメールで谷戸公民館へ

ひばりが丘公民館
「もしも」の備えに!カラダで感じる防災実習

災害は突然やってきます。煙体験や非常食の試食をすれば「もしも」の時に慌てずすむかもしれません。地域の方の参加歓迎!

時 11月18日(火)9時半～11時
場 ひばりが丘公民館
対 どなたでも(お子さん連れ可)
協 力 西東京消防署ほか
内 煙体験
※防災実習の後、避難訓練を11時より行います。ぜひ一緒にご参加ください。
※災害時非常食の試食を避難訓練終了後に行います。
※当日直接お越しください

回	日時	内容	講師
1	12/6(土)11時半～13時	AED講習、通報訓練、消火訓練、炊き出し	西東京市消防署職員
2	12/13(土)11時～13時	避難所運営ゲーム(HUG)体験	内田雅俊(市民協働推進センター長) 田無スマイル大学実行委員会

※避難所運営ゲーム…静岡県が開発。避難所で起こる様々な出来事を疑似体験するゲーム。避難者の状況が書かれたカードを避難所に見立てた平面図に配置していくゲーム。

柳沢公民館
ムービールーム柳沢

場 柳沢公民館
申 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ください。上映時間前に入場にご協力をお願いします。
定 50人(先着順です。定員に達した場合、入場をお断りすることがあります。あらかじめご了承ください)

【シュレック】
【吹替】(2001年・アメリカ)1時間34分
11月12日(水)14時～
監督:クリス・ミラー
声の出演:浜田雅功、藤原紀香 他

【バーレスク】
(2010年・アメリカ)1時間59分
11月28日(金)19時～
監督:ステイヴン・アンティン
出演:クリスティーナ・アキレラ、シェール 他

☑ 子の名前 ☒ メール申込



健太郎君(5歳)と弟の康太君(3歳)は、元気いっぱいの男の子です。

二人の名前をあわせると「健康」になります。お母さんの英子さんは、「体も心も健康で、周囲の人の幸せと一緒に喜べる人になってほしい」と話します。

康太郎は英子さんの話し方を真似て、兄を「けんたろう」と呼び捨てにしていますが、そんな弟を、健太郎君は英子さんそっくりの口調でたしなめます。その口調はまるで「小さなお母さん」のよう。二人ともお母さんが大好きなんです。

西東京市公民館だより 11月号のお題「湯たんぽ」