ひばりが丘　音楽講座

たのしくギターを弾こう

優しいギターの音色にあこがれている方へ。初級講座で一緒に楽しく始めませんか♪

時 ８月22日～２月27日の第２・４火曜日
10時～12時　全13回
場 ひばりが丘公民館
対 市内在住・在勤・在学者
定 30人（申込多数の場合は抽選）
内 基本演奏から合同演奏まで。練習予定曲「四季の歌」「シューベルトの子守歌」「ムーンリバー」ほか
※初回にオリエンテーションあり
講 橋本道範（ギター教室講師）
橋本美根子（ギター教室講師）
森 忠（ひばりが丘ギターアンサンブル元代表）
¥ 1,296円（テキスト代）
持 ギター（原則持参）
申 ８月７日（月）17時までに電話かメールでひばりが丘公民館へ

ひばりが丘

サークル体験会

何かをやってみたい！　みんなと交流したい！
そう思っている皆さん！　サークル活動に参加してみませんか。きっといい出会いがあなたを待っています。まずは、体験会へどうぞ。

参加サークルのジャンル
体操・太極拳・ヨガ・社交ダンス・川柳・文学・合唱・大正琴・オカリナ・英会話・朗読（劇）・折り紙・ちぎり絵・子育て

体験会実施期間
９月１日（金）～30日（土）
場 ひばりが丘公民館
対 市内在住・在勤・在学及び近隣市在住者
定 各サークルの受け入れ可能人数（申込順）
申 ８月２日(水)10時から電話かメールでひばりが丘公民館へ
※９月１日～14日の体験会は８月30日(水)まで、９月15日～30日の体験会は９月11日(月)まで受け付けます。

※各サークルの体験会実施日や定員等、詳細については各公民館で配布しているチラシや市ホームページイベント情報をご覧ください。

谷戸　ロビーミニ講習会

デコパージュ de リメイク

紙ナプキンを利用したデコパージュの技法で、ガラス皿とお手持ちのビンをすてきにリメイクしましょう♪

時 ９月７日（木）10時～12時
場 谷戸公民館
対 市内在住・在勤・在学者
定 ８人（申込順）
講 西村菜穂子（日本デコラージュ協会クラフトマイスター）
¥ 400円（材料費）
持 空きビン・はさみ
申 ８月７日（月）10時から電話で谷戸公民館へ

ひばりが丘　女性のための講座

ハッピー体質へGO！ 保育付き
～ココロにイキイキいろいろシャワー～

いろいろ学んでココロを充電しませんか。怒りのコントロール方法、大人のための絵本セラピーなど、少しのヒントであなたもハッピー体質に！

時 金曜日　10時～12時
場 ひばりが丘公民館
対 市内在住・在勤・在学の女性
定 20人（申込多数の場合は抽選）
¥ 500円（おやつ代）
保 ６か月以上就学前の乳幼児15人（１歳未満は３人程度）
申 ９月11日（月）16時までに電話かメールでひばりが丘公民館へ

回	月日	内　容	講　師
☆	9/22	保育説明会	保育員・担当職員
1	9/29	アンガーマネジメント ①怒りの対処法を学ぼう ②怒りの体質改善をしよう ③怒りを上手に伝えよう	小尻美奈(アンガーマネジメントコンサルタント)
2	10/6		
3	10/13		
4	10/20	違っていていいんだよ ～ココロとカラダの多様性～	原 ミナ汰 (NPO法人共生ネット代表理事)
5	10/27	勇気づけ絵本セラピー	ゆざわちはる (基礎絵本セラピスト)
6	11/10	私たちを取り巻く社会	熱田敬子(早稲田大学助教)
7	11/17	地域イキイキ女子会	西東京市で子育て中&活躍中の女性たち
8	11/24	保育室のお話/わいわいトークタイム	保育員・担当職員
9	12/1	しつもん女子会でわたしを知る	石井レイナ(セラピスト)
10	12/8	私たちの未来計画	担当職員

保育付き講座を受講する方へ
○保育付き講座に初めて参加する方を優先します。
○複数の保育付き講座を同時期に申し込む場合は申し出てください。
（原則、同時期に複数の保育を利用することはできません）

谷戸　地域防災講座

目からウロコ！ 本当に役立つ防災対策を学ぼう！

小手先だけの防災対策は、もうやめませんか？過去の災害から得られた教訓を元に、西東京市で起こるかもしれない災害に備えましょう！

時 土曜日　10時～12時
場 谷戸公民館
対 市内在住・在勤・在学者
定 25人（申込順）
講 小野修平
（ジョージ防災研究所代表・防災アドバイザー）
申 ８月10日（木）10時から電話かメールで谷戸公民館へ

回	月日	内　容
1	9/2	・小手先の防災対策から脱却しよう ・「自分の防災マニュアル」を作ろう！
2	9/9	・家庭でのトイレ防災対策 ・食事の防災対策
3	9/16	・要配慮者のための防災対策 ・地域防災のために自分ができること

芝久保　子育て中の女性のための講座

のびのび子育て・自分育て 保育付き

理想の子ども像・母親像と現実とのギャップに悩んでいるお母さん、アドラー心理学の勇気づけ子育てを学びませんか？　小中学生の保護者も大歓迎です。

時 10時～12時
場 芝久保公民館
対 市内在住の子育て中の女性
定 20人（申込多数の場合は抽選）
講 ②③⑤⑥⑧⑨⑩成瀬夕子
（勇気づけ親子心理学講師・現役看護師）
⑪久松順子・岩崎澄子
（第７回こそだてフェスタ@西東京実行委員会）
¥ 500円（おやつ代）
保 ６か月以上就学前の乳幼児15人（１歳未満は３人程度）
申 ９月５日(火)12時までに電話で芝久保公民館へ

回	月　日	内　容
☆	9/12（火）	保育説明会
①	9/19（火）	オリエンテーション
②	9/26（火）	勇気づけの子育てとは？ 子どもの行動の目的を知ろう
③	10/ 4（水）	
④	10/10（火）	参加者交流
⑤	10/18（水）	イライラを減らすコツ 子どもを勇気づける心構え
⑥	10/24（火）	
⑦	10/31（火）	参加者交流
⑧	11/ 7（火）	お話し会（講座を振り返り、フリートーク） 子どもと自分の良さを知ろう 自分への感謝状
⑨	11/15（水）	
⑩	11/21（火）	
⑪	11/28（火）	子育て中の今だからできること　みんなとつながる楽しさ
⑫	12/ 5（火）	参加者交流
⑬	12/12（火）	保育のまとめ

柳沢　子ども対象・大人対象

開館30周年記念 陶芸体験教室
世界でひとつだけの器をつくろう！

陶芸サークルのみなさんと一緒に、土と触れあいながら器づくりを体験しませんか。器ができあがったら使う楽しさも味わってみましょう。

場 柳沢公民館
対 ①子ども対象：市内在住の小学４～６年生
②大人対象：中学生以上の市内在住者
定 各16人（申込多数の場合は抽選）
指導・協力 絵付研究会・虹遊会・サークル炎々・陶門工房・陶友会・柳沢ラビッツ・釉の会
¥ 300円（材料費：粘土・釉薬・撥水剤）
持 エプロン・タオル
申 ８月９日（水）17時までに電話かメールで柳沢公民館へ

回	内　容	日　時	
		子ども対象	大人対象
1	器をつくる	8/19(土)10時～12時	8/19(土)14時～16時
2	器に釉薬をかける		10/21(土)14時～16時
3	みんなの作品を見る	11/11(土)14時～16時	

※子ども対象：全２回、大人対象：全３回

メールでの講座申込方法
アドレス：１面参照
件名：講座名
本文：氏名・電話番号・住所・年代
※後日確認メールを送ります。届かない場合はお手数ですが、電話でお問い合わせください。

市民レビュー♪

比留間玲子（柳沢在住）

「展覧会のエッ!?～ピアノ座のHIROSHI～」
（ピアニスターHIROSHI作）

タイトルを見てびっくり！CDを聴いてまたびっくり!!文字どおり「エッ!?」と言いたくなる。ムソルグスキーの名曲「展覧会の絵」のプロムナードをあっけなく終わらせるプロローグからラストのオリジナル曲「50年目のラブレター」まで、ニヤニヤしたり、クスッと笑ったり、「ホ～」と感心したり、しんみりしたりと気が抜けない。

自らを“ピアノ座の怪人”というピアニスターHIROSHIは東京芸術大学楽理科を卒業。従来の堅苦しいピアノ音楽会のイメージを打ち破るユニークかつエンターテイメント性の高いライブ活動を展開している。このCDがまさにそれ！である。「ゲゲゲの鬼太郎」と「ラ・カンパネラ」が合体した「ゲゲゲのカンパネラ」、ショパンのピアノ協奏曲第１番が演歌の「北の宿から」と美しく響きあう「ショパン恋しい北の宿」などユニーク！

きちんとしたピアノ曲もいいが、いろいろなジャンルの曲を楽しみながら聞ける。クラシックは苦手、と思っている人にもおすすめ！のCDになっている♪

【まちがいさがしの答え】
①パネルの軌道 ②左から2番目の花の根本の地面 ③一番左の花のうずまき ④みどりのトンネルのスペル ⑤くまのぬいぐるみのえりの形