

川道  
でこぼこの道をならしめて夫婦仲 コスモス

住所・氏名・電話番号を記入の上、お近くの公民館に郵送、メール、持参でお寄せください。

**芝久保** **ちいさな展示会**

**絵手紙展 展示中**

「戦後70年・家族との思い出」をテーマに展示します。  
**時** 8月2日(日)～9月18日(金)  
**出展者** 田無絵手紙の会

**切り絵展**

戦国武将たちの切り絵とこれまでの作品の展示です。  
**時** 9月2日(水)～28日(月)  
**出展者** 矢ヶ崎純子

**かんたん!レザークラフト**

病院などで便利! ホスピタルカード入れを作ります。  
**時** 9月19日(土)10時～12時  
**定** 20人(申込多数の場合は抽選)  
**講** 山中好信(革職人)  
**¥** 700円(材料費)  
**申** 9月10日(木)までに電話かメールで芝久保公民館へ

**リフォーム無料相談会**

大切な革製品の修理や処分方法に困っている方、ご相談をプロのスタッフが承ります。  
**時** 9月19日(土)13時～15時

**柳沢** **みんなで考えよう!わたしたちの未来**

**まちづくりチャレンジ講座**

まちづくりは人づくり。あなたの学びやアクションが、わたしたちの未来をつくりまします。

**時** 日曜日10時～12時  
**場** 柳沢公民館  
**対** 市内在住・在勤・在学者  
**定** 25人(申込順)  
**¥** 500円程度(「まち食」材料費)  
**申** 9月2日(水)9時から電話かメールで柳沢公民館へ  
 ※市民が準備会に参加し、公民館と協働で企画した講座です。



回	月日	内 容	講 師 & 協 力
1	9/13	【公民館ってどんなところ?】講座オリエンテーション	中曽根 聡 (杉並区社会教育主事・公民館運営審議会委員)・担当職員
2	9/20	持続可能な「食」と「農」について考える	保谷隆司 (西東京市農業委員会会長職務代理・農家)
3	9/27	【防災】避難所運営ゲーム(HUG)	市民協働推進センター(ゆめこらぼ)
4	10/4	【コミュニケーションスキル】わたしたちの未来を伸ばすコーチング	藤田 潮 (and Cs代表・文部科学省認可生涯学習開発財団認定マスターコーチ)
5	10/11	チャレンジ企画ミーティング1	担当職員ほか
6	10/18	【データから読み解く】新しいまちづくりのヒント RESAS(地域経済分析システム)	長島 剛(多摩信用金庫価値創造事業部長) 若尾健太郎(株式会社ユニココ代表) 有賀連郎(FM西東京メディア・アドバイザー)
7	10/25	【少子高齢化】わたしたちの未来を考える	熊田博喜 (武蔵野大学人間科学部社会福祉学科教授)ほか
8	11/1	【まち食】つくって食べよう!交流しよう! 地産地消のススメ (消費者センター)	吉田朋子 (管理栄養士・エコクッキングナビゲーター)ほか
9	11/8	【公開】【健康】幼児からシニアまで多世代交流エクササイズ	渡辺文子(介護予防実践運動指導員) 井上 豪(健康運動指導士) 青山 光(NESTAキッズコーディネーショントレーナー)
10	11/22	【西東京市の宝を探るI】歴史・文化財編 「下野谷遺跡」ほか	亀田直美(西東京市社会教育課主事・学芸員)
11	11/29	【西東京市の宝を探るII】人材編 西東京人に聞く	宮崎啓子(東大農場・演習林の存続を願う会代表) 大内 俊(開発経済学研究者) 鈴木治夫(宝(雅楽器)職人・演奏家)ほか
12	12/6	チャレンジ企画ミーティング2	担当職員ほか
13	12/13	【公開】講座受講生 チャレンジ企画事業	市民サークル「にじいろステップ」担当職員ほか
14	12/20	【協働のまちづくり】NPO団体・市民団体・商店街・関係各課職員	市民協働推進センター(ゆめこらぼ)
15	1/9	講座のまとめ・わたしたちの未来に向けて	担当職員ほか

\*11/8と12/13の公開事業は、別途公民館だよりで参加者を追加募集します。

**柳沢** **女性講座**

**ゆったり笑顔を身につける ココロのストレッチ** (保育付)

私もあなたもゆったり笑顔になるためのワークショップ。子育て中の今、ココロもからだもストレッチしませんか!  
**時** 水曜日10時～12時  
**場** 柳沢公民館  
**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)  
**保** 6か月以上就学前の乳幼児15人(1歳未満は3人程度)  
**¥** 600円(おやつ代)  
**申** 9月10日(木)17時までに電話で柳沢公民館へ

回	月日	内 容	講 師
☆	9/30	保育説明会	保育員・担当職員
1	10/7	講座オリエンテーション「仲間とこにちは」	担当職員
2	10/14	ココロのストレッチレッスンってなに?	中野 満知子(オフィス「想」ネットワーク代表・自尊感情回復ガイド)
3	10/21	笑顔になるためのコーチング①認める	藤田 潮(and Cs代表・文部科学省認可生涯学習開発財団認定マスターコーチ)
4	10/28	笑顔になるためのコーチング②聴く	
5	11/4	ココロのストレッチレッスン ①コラージュ	中野 満知子
6	11/11	②表現するワーク	
7	11/18	③夢をかなえるためのワーク	
8	11/25	みんなで話そう!	担当職員
9	12/2	ヨガでココロと体のストレッチ	花崎 晶(心理カウンセラー・ヨガ療法士)
10	12/9	私の夢のかなえ方IN柳沢	柳沢公民館保育付きサークル
11	12/16	保育室レポートと講座のまとめ	保育員・担当職員

**芝久保** **公開講座**

**平和を願う朗読のひととき2**

おはなし美術館の若いお二人による朗読と演奏は、斬新で幻想的な魅力にあふれています。一緒に楽しみましょう。  
**時** 9月5日(土)15時～17時  
**場** 芝久保公民館  
**対** 中学生以上  
**定** 20人(申込多数の場合は抽選)  
**講** おはなし美術館(朗読:春日玲&演奏:うらら)  
**演目** 『ひろしまのピカ』丸木俊作、『底なしの沼』星新一作、『漁師と魚のものがたり』プーシキン作、『桃太郎』芥川龍之介作  
**申** 9月3日(木)17時までに電話かメールで芝久保公民館へ

**保谷駅前** **子ども食育講座**

**親子で防災クッキング!**

日ごろから備蓄しておく便利な食材の紹介と、お湯とビニール袋を使っただけの災害食調理を親子で体験しませんか。  
**時** 9月26日(土)10時半～13時  
**場** 保谷駅前公民館  
**対** 市内在住・在学の小学生と保護者  
**定** 10組(申込順)  
**講** 小松尚子(日本災害食学会)  
**¥** 親子1組800円(材料費)  
**持** エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具  
**申** 9月3日(木)9時から電話で保谷駅前公民館へ



**保谷駅前** **防災講座**

**すぐできる!家庭での地震対策**

普段の生活にすぐ取り入れられる防災対策、災害時の心構えと必要な行動について、具体的に学びましょう。  
**時** 9月25日(金)10時～12時  
**場** 保谷駅前公民館  
**対** 市内在住・在勤・在学者  
**定** 25人(申込順)  
**講** 小倉文佳(NPO法人プラス・アーツ)  
**申** 9月2日(水)9時から電話かメールで保谷駅前公民館へ



イラスト提供: NPO法人プラス・アーツ

**谷戸** **ロビーミニ講習会**

**ワイヤークラフトでカゴ作り♪**

ワイヤーをペンチで形付けながら、小物入れを作ります。先生の作品展示もあります。  
**時** 9月25日(金)10時～12時  
**場** 谷戸公民館  
**対** 市内在住・在勤・在学者  
**定** 15人(申込順)  
**講** 福田 泉(クラフト作家)  
**¥** 500円(材料費)  
**申** 9月2日(水)9時から電話で谷戸公民館へ



説明会	①9月17日(木)10時～保谷駅前公民館 ②9月18日(金)19時～柳沢公民館
申請期間	9月30日(水)～10月7日(水)
調整会	10月14日(水)19時～田無公民館
企画懇談会	12月5日(土)10時～柳沢公民館
実施期間	1月5日(火)～3月13日(日)

**公民館 市民企画事業**  
 この事業は、市内の自主グループが企画、運営する事業を一定の審査の上、公民館事業として実施するものです。講師料の支払いは公民館が行います。  
**【企画懇談会】**  
 第3期企画懇談会を開催します。10月1日(木)～12月27日(日)に事業を実施するグループが、テーマの設定や講師の選定、PRの仕方など、企画事業の経緯を説明します。  
**時** 9月5日(土)10時  
**場** 谷戸公民館  
**【説明会】**  
 第4期の説明会を開催します。この制度を利用して事業の実施を考えているグループは、申請前に必ずご参加ください。  
**【第4期説明会等の日程】**

**映画と講演の集い**  
**チエルノブイリの子どもたちはいま!!**  
 放射能測定を考える会・西東京副題は「ウクライナの取り組みに何を学ぶか」です。事故から28年経った現地取材、貴重な映像と資料による報告です。  
**時** 9月12日(土)14時～16時半(開場13時半)  
**場** 田無公民館  
**定** 70人(先着順・申込不要)  
**講** 白石草(映像ジャーナリスト)  
**¥** 300円(資料代・高校生以下無料)  
**連** 事務局 ☎ 070-5073-4356  
 ※子ども同伴可。遊び場スペース利用希望は事前に要連絡。

**中国古代理法に学ぶ!!**  
 西東京健康寿命を考える会  
 健康寿命で高齢化社会をできるだけ医療や介護の世話にならずに健康で豊かなシニアライフを送れることを目指しましょう。  
**時** 9月11日(金)13時半～16時半  
**場** 田無公民館  
**定** 50人(先着順・申込不要)  
**講** 華原駿(中国伝統養生法指導者・気功整体師)  
**¥** 100円(資料代)  
**連** 袖吉 ☎ 042-461-5705 (18時～20時半)

**iPad楽しみ隊**  
 iPadの基本的な操作を学び、メールで友達の輪を広げよう。  
**時** 9月10日(木)10時～12時  
**場** 保谷駅前公民館  
**定** 10人(申込順)  
**講** 米山裕子(シニア情報生活アドバイザー)  
**¥** 500円(資料代)  
**連** 佐藤 ☎ 042-425-6090 (平日10時半～16時半)