

柳沢公民館

あなたにやさしいまちづくりをつくる
 人になやましいまちづくりをつくる
「手やしのび」講座
 一学ぶ・つながる・活かす

公開講座のみの参加者も募集!

時 10月24日(木)
 対 市内在住者
 定 30人(申込順)
 申 10月3日(木)10時から電話で
 柳沢公民館へ

あなたの夢や想い、学びから生まれる力が、住み続けたい・住んでいて良かったと思えるまちをつくりまします。
 時 木曜日10時～12時
 場 柳沢公民館
 対 市内在住者
 定 20人(申込順)
 申 10月2日(水)10時から電話かメールで柳沢公民館へ
 ※メールでの申込は3面参照

回	月日	内容	講師&協力
1	10/17	講座オリエンテーション、自己紹介	担当職員
2	10/24	【公開講座】東日本大震災の被災経験から生み出されたもの	石井山竜平(東北大学大学院准教授)
3	10/31	【西東京市を知る】人にやさしいまちづくり	企画政策課、都市計画課ほか
4	11/7	【語りあおう】柳沢公民館の事例から	新町地域包括支援センター職員・自治会代表ほか
5	11/14	認知症サポーター養成講座	新町地域包括支援センター職員ほか
6	11/21	【手話体験】聞こえないってどんなこと?	西東京市聴覚障害者協会 西東京市登録手話通訳者の会
7	11/28	【聴く力】傾聴力を高めよう!	山下恭子(傾聴カウンセラー)
8	12/5	【伝える力】プレゼン力を高めよう!	脇谷聖美(NPO法人国際プレゼンテーション協会副理事長)
9	12/12	【引き出す力】自分も相手も周りも伸びるコーチング	藤田潮(andCs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)
10	12/19	【考えよう】人にやさしいまちづくり	市民協働推進センター(ゆめころぼ)・市民団体・NPO団体ほか
11	1/9	【協働のまちづくり】事例報告&交流会	市民協働推進センター(ゆめころぼ)・市民団体・NPO団体ほか
12	1/16	【発信しよう】人にやさしいまちづくり	谷口郁子(雑誌編集者・月刊社会教育前編集長)
13	1/23	講座のまとめ&発表☆修了証書発行	担当職員

谷戸公民館

子育て中、何ができるか、これからの自分自身について一緒に考えましよう。
 時 水曜日10時～12時
 場 谷戸公民館
 対 市内在住の子育て中の女性(保育付講座に初めて参加される方優先・現在、保育付講座を受講中の方はご相談ください)
 定 20人(申込多数の場合抽選)
 申 10月9日(水)15時までに電話で谷戸公民館へ定員に満たない場合10日(木)以降も受付

保育付 子育て中も輝きたい!

幼い子を持つ母親の講座
 ～これからの私へ～

子育て中、何ができるか、これからの自分自身について一緒に考えましよう。
 時 水曜日10時～12時
 場 谷戸公民館
 対 市内在住の子育て中の女性(保育付講座に初めて参加される方優先・現在、保育付講座を受講中の方はご相談ください)
 定 20人(申込多数の場合抽選)
 申 10月9日(水)15時までに電話で谷戸公民館へ定員に満たない場合10日(木)以降も受付

回	月日	内容	講師
☆	10/16	保育説明会	保育員・担当職員
1	10/23	子育て中にできる事をはじめよう	藤本祐子(株式会社トランタンネットワーク新聞社代表)
2	10/30	子どもを理解して楽しく過ごそう	坂本洲子(ファミリーカウンセリングの母親研究所代表)
3	11/6	自分自身を好きになるために	担当職員
4	11/13	参加者交流(中間の振り返り)	担当職員
5	11/20	自分を見つめよう	渡辺美恵(NPO法人生活企画ジェフリー代表)
6	11/27	社会の中の家族と女性	藤本祐子
7	12/4	3.11震災後からの地域・家族・生き方を考えよう	藤本祐子
8	12/11	子育て中の働き方	藤本祐子
9	12/18	保育まとめ・講座の感想・これからのについて	保育員・担当職員

柳沢公民館

社会教育を考える講座
KOUMINKAN 革命 若者の居場所

若者も集まれる居場所を目指して、公民館の活用法を楽しみながら、学んでみませんか。

時 13時半～16時半
 初回のみ10時～12時
 場 柳沢公民館
 対 市内在住・在勤・在学者(15歳以上30代まで)
 定 20人
 講 ①④⑤萩原建次郎(駒澤大学教授)、②豊田北穂(アウトドア指導員)、③吉田朋子(管理栄養士)
 申 10月1日(火)からメールで柳沢公民館へ
 ※メールでの申込は3面参照

回	月日	内容
①	11/2(土)	オリエンテーション・自己紹介 公民館とは
②	11/10(日)	みんなで工作体験(竹でマイ食器を作ろう)
③	11/23(土)	みんなで料理(餃子・なべ)
④	12/1(日)	公民館の現状を知る、居場所とは
⑤	12/8(日)	これからの公民館に期待すること

保谷駅前公民館

現代社会を学ぶ講座
「はたらくこと」から社会を見つめ直す
 ～若者を追い詰める「就活」や働き方、このままでいいの?～

「人が大切にされる社会」について一緒に考えてみませんか。

時 10時～12時
 場 保谷駅前公民館
 対 市内在住・在勤・在学者
 定 20人(申込順)
 申 10月2日(水)10時から電話かメールで保谷駅前公民館へ
 ※メールでの申込は3面参照

回	月日	内容	講師
1	10/31(木)	若い世代を追い詰める「就活」の実態～「ブラック企業」に負けないために～	坂倉昇平(雑誌「POSSE」(ポッセ)編集長)
2	11/12(火)	既成の「若者像」を見直そう～メディアや「世間」に振り回されないために～	藤田結子(明治大学商学部准教授)
3	11/28(木)	使い捨て労働の現実～女性労働相談の現場から～	伊藤みどり(働く女性の全国センター代表)
4	12/12(木)	なぜ若者を追い詰める「働き方」が横行するのか～「雇用劣化」を招いた社会的背景を読み解き、解決の糸口を探る～	竹信三恵子(和光大学教授)

食育講座 薬膳を取り入れた

心とカラダに効くあったかスープ

ほっこりあったかスープが主役のレシピで心もカラダも元気いっぱい!(毎回、主食、デザートも作ります)
 時 11月8日(金)、29日(金)、12月6日(金)10時～12時半 全3回
 場 保谷駅前公民館
 対 市内在住・在勤・在学者
 定 12人(申込順)
 講 岡本正子(管理栄養士・国際薬膳師)
 申 10月7日(月)10時から電話で保谷駅前公民館へ
 ※初回に集金
 ¥千500円(材料費)
 持 エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具
 ※コラボ企画 トキウメンタリー映画を通して「今」を考える「天のしずく」(監督:河邑厚徳/2013年/113分) 11月22日(金)10時から上映



保谷駅前公民館

ドキュメンタリー映画を通して「今」を考える
「そして彼女は片目を塞ぐ Then, She Closes Another Eye」
 (監督:根来祐/2001年/57分)

「母と娘～それぞれの生きづらさと向き合う」をテーマに対談を行います。

時 10月26日(土) 上映:13時半～14時半 / 対談:14時45分～16時15分
 場 保谷駅前公民館
 対 市内在住・在勤・在学者
 定 50人(申込順)
 講 根来祐(映画監督)、北村文(津田塾大学講師)
 申 10月3日(木)10時から電話かメールで保谷駅前公民館へ
 ※メールでの申込は3面参照



©根来祐/2001年 対談は「女性の生き方講座」第7回の公開講座として、実施します。

※音声が届きにくい方は受付までお申し出ください。

谷戸公民館

芸術・文化講座 絵画実習編
草花を見つめて描こう
 ～透明水彩に親しむ～

身近な草花の優しさや魅力を美しい色調で描いてみませんか。
 時 10月14日(月)、27日(日)、11月3日(日)13時半～16時半
 場 谷戸公民館
 対 市内在住・在勤・在学者
 定 10人(申込多数の場合は抽選)
 講 山代春日(日本美術家連盟会員、水彩連盟所属)
 申 10月7日(月)17時までに電話で谷戸公民館へ



谷戸公民館

地域の人に学ぶ講座
ナチュラルリースを作ろう

木の実や乾燥食材、リサイクル材を約30種類使った、豪華なナチュラルリースです。
 時 10月31日(木)14時～16時
 場 谷戸公民館
 対 市内在住・在勤・在学者
 定 15人(申込順)
 申 10月4日(金)10時から電話で谷戸公民館へ



昨年度参加者作品

12月号のお題 「宝くじ」です 締切

10月25日(金)