

谷戸 **谷戸の自然と歴史・文化を学ぶ講座Ⅱ**
始動！紫草復活プロジェクト

かつて武蔵野に自生し、紫色の染料になった絶滅危惧種「紫草」を、仲間とともに西東京市に復活させませんか？

場 ①③谷戸公民館 ②イングリッシュ市民会議室

対 市内在住・在勤・在学者

定 20人(申込多数の場合は抽選)

申 10月11日(火)17時までに電話かメールで谷戸公民館へ



回	日時	内容	講師
①	10/23(日) 10時～12時	・紫草ってどんな花？ ・武蔵野と紫草の深い かかわりとは？	小林 明 市内団体「古文書研究会」会員
②	10/30(日) 14時～16時	・種の絶滅が招く色彩文化の衰退 ・姿を消す紫草と紫根染め	竹内淳子 (民俗学者・もの人間の文化を研究する会主宰)
③	11/13(日) 14時～16時	・紫草を栽培してみよう	きみのり 柴 公倫 (環境サポーター・はちどりの会代表)

柳沢 **教養講座**
江戸に学ぶ暮らしと健康法の知恵

はるかなる江戸、いにしへの失われた世界。江戸人の暮らしや世界観と大江戸健康法を学び、現代の生活を少し見直してみませんか？

時 水曜日10時～12時

場 柳沢公民館ほか

対 市内在住・在勤・在学者

定 35人(申込多数の場合は抽選)

講 出口衆太郎(日中健康センター気功・太極拳主任指導員、大江戸健康法・風水研究家)

申 10月7日(金)17時までに電話で柳沢公民館へ



回	月日	内容
1	10/19	江戸人の健康法と知恵～貝原益軒の養生訓～
2	10/26	江戸人の健康法に学ぶ～白隠禅師の夜船問話～
3	11/9	江戸の風水とリサイクル～自然と共生するリサイクル社会～
4	11/16	館外学習・下山口荒畑富士塚に行こう！～晩秋の自然林に囲まれて～
5	11/30	けがから身を守る暮らしの護身術～事故を未然に防ぐ術～
6	12/7	江戸の魂を今に！～神と仏が溶け合う和の世界～

ひばりが丘 **教養講座Ⅱ**
ひも結びで小物づくり



日本の伝統文化である美しいひも結びの世界。楽しみながらできる初歩的な結びを現代的なアレンジで体験してみませんか。

時 10月11日～11月8日毎週火曜日13時半～16時 全5回

場 ひばりが丘公民館

対 全5回出席できる市内在住・在勤・在学者

講 叶内典子(東京農工大学科学博物館友の会OB)

定 15人(申込多数の場合は抽選)

料 1,500円(材料費)

持 はさみ・まち針・ピンセット・糸と針・あれば発泡スチロールの台

申 10月6日(木)16時までに電話でひばりが丘公民館へ

柳沢 **ムービールーム柳沢**

場 柳沢公民館
申 当日、上映30分前から受け付けをします。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。)

「幸せはシャンソニア劇場から」
 (2008年/仏・チェコ・独合作/2時間)
 10月12日(水) 14時～
 監督:クリストフ・バラティエ
 出演:ジェラルド・ジュニョ
 クロヴィス・コルニアクほか

予告 土曜特別企画
西東京市ゆかりの映画監督を迎えて
 ～上映とトーク～
 (協力:西東京シネマ倶楽部)
 11月5日(土) 13時半～
 西東京市在住の監督3名の短編作品を上映し、お話を伺います。

柳沢 **まちづくり講座②**
あなたはどんな電気を選びますか？
電力自由化入門講座

4月から家庭向け電力小売りが自由化されました。何を基準に選ぶのが、安い電気の選び方は？エコな電気とは？電気と地球温暖化の関係などについて考えませんか。

場 柳沢公民館ほか

※ 第3回は現地集合・現地解散

対 市内在住・在勤・在学者

定 25人(申込順)

料 100円(材料費)

申 10月3日(月)10時から電話で柳沢公民館へ



回	日時	内容	講師
1	11/14(月) 14時～16時	電力自由化とは？ お得な電気？エコな電気？	田中 稔(NPO法人太陽光発電所ネットワーク東京地域交流会)
2	11/21(月) 14時～15時半	地球は大丈夫？ 地球温暖化と異常気象	田代大輔(気象予報士・防災士・元NHK気象キャスター)
3	11/27(日) 10時～12時	市民共同発電所の見学 ※新小平駅10時集合・現地解散	西村守正(NPO法人こだいらソーラー)ほか
4	12/5(月) 14時～16時	温暖化防止のためにできること みんなでワイワイ話してみよう	田中 稔ほか

田無 **現代的課題を考える講座**
現代の食とくらしを見つめる

食をめぐる様々な課題を多方面から見つめてみませんか。今、自分たちにできることを地域の仲間と考えてみましょう。

場 田無公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 24人(申込順)

料 400円(第5回材料費)

※ 初回に集めます

申 10月3日(月)9時から電話で田無公民館へ



回	月日	時間	内容	講師
1	10/14(金)		私たちの食と地球環境	
2	10/28(金)	10時～12時	食を選択する目を養う ・食品添加物 ・遺伝子組み換え食品 ・食品表示の見方	近藤恵津子 (食育プロデューサー・CSまちデザイン理事長)
3	11/11(金)			
4	11/24(木)		食品ロスとフードバンク	大原悦子(津田塾大学ライディングセンター特任教授・副センター長)
5	12/8(木)	10時～13時	調理実習 もったいないレシピ	吉田朋子(管理栄養士・エコクッキングナビゲーター)

※12/8(木)持ち物…エプロン、三角巾、手ふきタオル、ふきん2枚

谷戸 **乳幼児をもつ母親のための講座**
しあわせ子育て始めませんか？ (保育付き)

つらくて大変な子育て時期を、楽しい毎日に変えるヒントを見つけましょう。相談できる仲間もきっと見つかりますよ。

時 木曜日10時～12時

場 谷戸公民館

対 市内在住の乳幼児をもつ母親

定 20人(申込多数の場合は抽選)

料 1,000円(ミトンうさぎ材料費)・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 10月11日(火)13時までに電話で谷戸公民館へ

※ 保育付き講座に初めて参加する方優先。



回	月日	内容	講師
☆	10/20	保育説明会	保育員、担当職員
1	10/27	悩む時が親育ち	榎田二三子(武蔵野大学教育学部児童教育学科教授)
2	11/10	イライラしない子育てのヒント	
3	11/17	親子で楽しむわらべうた	服部雅子(西東京市もぐらの会代表・はとさん文庫主宰)
4	11/24	子育てに絵本を	
5	12/1	参加者交流・クルクルレインボー作り	担当職員
6	12/8	ミトンうさぎを作って遊ぼう	松井悦子(保育と人形の会講師)
7	1/19	人形劇鑑賞&リトミック	パペットシアターやん助(人形劇サークル) 下田みゆき(リトミック講師)
8	1/26	人形劇を演じてみよう	松井悦子
9	2/2	保育の報告・これからについて	保育員、担当職員

※第3回と第4回は、親子一緒に活動です。保育はありません。
 ※参加者有志により4月に開催する「谷戸まつり」で、人形劇を披露する予定です。

保谷駅前
自分のトリセツ(取扱説明書)
研究講座

生きづらさを、批判モードでもなく反省モードでもなく、研究モードで語り合います。

時 日曜日14時～16時

※ 第3回のみ16時半まで

場 保谷駅前公民館

対 おおむね15歳～39歳の市内在住・在勤・在学者優先

定 15人(申込順)

申 10月3日(月)10時から電話かメールで保谷駅前公民館へ

※家族・サポーターの参加申込は10月12日(水)以降に相談に応じます

回	月日	内容	講師
1	11/6	「生きづらさ」を語り合うには？ ～ナラティブと当事者研究	中村英代 (日本大学文理学部社会学科准教授・元摂食障害当事者)
2	11/13	「自信」が持てない～誰もが自信を持っていない社会を生きていくには？	
3	11/20	「怒り」が止まらない～キレる・ディスる食のスパイラルに陥らないためには？	高山直子 (カウンセラー・大学のハラシメント専門相談員)
4	11/27	「やめられない」～依存や嗜癖とどうつきあっていくか？	中村英代

ひばりが丘 **高齢者の課題を考える講座**
介護保険について学ぼう！
～今から知っておきたいあれこれ～

家族やあなたが、実際に介護が必要になってからはゆっくり考えることができないことについて、一緒に考えてみませんか。

場 ひばりが丘公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 20人(申込多数の場合は抽選)

申 10月6日(木)12時までに電話でひばりが丘公民館へ



回	月日	内容	講師
1	10/12(水) 10時～12時	介護保険制度の基本	石井孝行 (緑町地域包括支援センター)
2	10/19(水) 10時～12時	介護施設について	内田美沙子 (西東京市医療ソーシャルワーカー)
	10/26(水) 14時～	介護施設見学 「日生ケアヴィレッジひばりが丘」	
3	10/31(月) または 11/1(火) 10時～12時	介護施設見学 特別養護老人ホーム「福寿園ひばりが丘」 老人保健施設「葵の園ひばりが丘」	各施設の担当者
4	11/9(水) 10時～12時	安全・安心のための住まいの整備 (戸建て、集合住宅)	吉田紗栄子(一級建築士) 一般財団法人 年金住宅福祉協会
5	11/16(水) 10時～12時	介護者が孤立しないために	谷 恭子(西東京ゆとりの会) 篠原京子(社会福祉協議会)

田無 **ライフスタイル講座**
学ぶ！触れる！感じる！
ミャンマーのライフスタイル

ほほえみの国ミャンマー(ビルマ)。政治的激変、経済的発展で注目を浴びています。その歴史と文化を一緒に学びませんか。

時 月曜日14時～16時 ※ 第5回のみ10時～14時

場 田無公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 20人(申込多数の場合は抽選)

料 600円(第4・5回材料費) ※初回に集めます

申 10月7日(金)15時までに電話かメールで田無公民館へ



回	月日	内容	講師
1	10/17	ミャンマーの歴史・社会から見てくもの	田村克己(国立民族学博物館名誉教授・総合研究大学院大学理事)
2	10/31	民族の中に受け継がれていく美しい伝統衣装～世界最長の首輪をはめる女性たち～	下田敦子(大妻女子大学人間生活文化研究所専任講師・博士)
3	11/7	レッツ！トライ！伝統舞踊	キン モー モー(ミャンマー出身・ミャンマー伝統舞踊家・日本ミャンマー友好協会副会長)
4	11/14	ミャンマーのお茶と食文化	生駒美樹(東京外国語大学大学院博士後期課程在学・講師)
5	11/21	作って食べよう！ミャンマー料理	ヌエイ ニョーティン(ミャンマー出身・西東京市在住)
6	12/5	パガン王朝の軌跡をたどる旅	寺井淳一(東京外国語大学大学院博士後期課程在学・講師)
7	12/12	建築家の目から見たミャンマー	栗原健一(一級建築士・日本ミャンマー友好協会専務理事)
8	12/19	ミャンマーの今、これから	田村克己