

田無 **料理講座**
地域で楽しむ料理講座パート3
メンズクッキング
～スパイスカレー～

体に良くて本当は簡単！スパイスカレーと一緒に作りませんか？
時 11月3日(木・祝)10時～13時
場 田無公民館
講 水野仁輔(カレー研究家)
対 市内在住・在勤・在学の男性
定 16人(申込多数の場合は抽選)
料 600円(材料費)
持 エプロン・三角巾・手ふきタオル・ふきん2枚
メニュー チキンカレー、スパイスライス、季節の野菜のスパイス炒め、チャイ
申 10月20日(木)までに電話かメールで田無公民館へ

柳沢 **共催事業**
親子のスキンシップを深めよう!
スポーツスタッキング体験教室

12個のプラスチック製のカップを積み重ねては元に戻します。アメリカ発のニュースポーツです。保護者対象の講話「日常的に行える親子のスキンシップ」もあります。
講 池谷仁志・澤田康徳(さわだスポーツクラブ)
時 11月12日(土) 10時～11時10分
場 柳沢公民館
対 市内在住の4～7歳児とその保護者
定 20組程度(申込多数の場合は抽選)
申 往復はがきで申し込み(1組1枚)
往信 表面に〒202-0022と柳沢公民館のあて先を記入。裏面に郵便番号・住所・氏名・電話番号・年代を記入。**返信** 表面に申込人のあて先を記入。裏面は無記入。
締 11月1日(火)必着
 ※ 西東京市教育部教育指導課との共催事業

柳沢公民館利用者懇談会
時 10月14日(金)19時～21時
場 柳沢公民館
対 公民館利用者・利用サークル
 ※ 当日、直接会場にお越しください。

連 西村 090-5408-0002 (4面700～702)
講 橋本真紀夫(日本文化財保護協会専務理事)
定 70人(先着順)
場 田無公民館
時 10月15日(土)13時半～15時半

ひばりが丘 **親子対象講座**
グローバル教育ってなに?
国際人になるための始めの一歩

体感してみよう!!ゲーム等を通して考え方や価値観の違う人たちとの付き合い方。語学以外にも大切なことはある。
時 10月23日(日) 13時半～16時40分
場 ひばりが丘公民館
対 市内在住の小・中学生とその保護者
講 桜井高志(桜井・法貴グローバル教育研究所)
定 15組(申込多数の場合は抽選)
申 10月14日(金)17時までに電話かメールでひばりが丘公民館へ



芝久保 **上映会**
茶道ドキュメンタリー映画
「父は家元」

(2013年/日本/1時間31分)
 監督・脚本:高野裕規
 出演:小堀宗実、坂東三津五郎ほか
 遠州流茶道の「綺麗さび」の世界をご紹介します。
時 10月18日(火) 10時～12時
場 芝久保公民館
対 市内在住・在勤・在学者
定 50人(先着順)
 ※ 当日、直接会場にお越しください



柳沢 **共催事業** **講演会**
認知症とともに、
自分らしく暮らし続けるために

認知症の人を理解し、介護者もストレスをコントロールし生活を再構築する方策を学びます。
時 10月23日(日)14時～16時半
場 柳沢公民館
対 市内在住・在勤・在学者
定 80人(先着順)
講 渡邊浩文(武蔵野大学人間科学部社会福祉学科准教授)
 ※ 当日、直接会場にお越しください
 ※ 社会福祉法人東京老人ホームとの共催事業

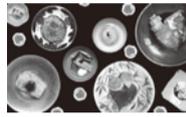
報告会
公民館市民企画事業
 9月までに行われた事業について実施団体が報告します。
時 10月8日(土)10時～11時
場 柳沢公民館

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。

考古学へのいざない
 伝統・文化発見の会
 我が町に下野谷遺跡あり。そこから縄文の風が現代の私たちの心に吹き渡ります。その風を一緒に感じてみませんか。
 最近パソコンを使うので漢字を忘れるという方は、一度お試しになってはいかがでしょうか。

保谷駅前 **映像から「今」を考える**
「千年の一滴 だし しょうゆ」
上映と監督のトーク

日本人と自然との関係や、「食」を切り口に見つめるドキュメンタリー。自然の営みと日本人の知恵が凝縮されている「だし」と「しょうゆ」の世界をご一緒に。
時 10月29日(土) 13時40分開場・14時上映
トーク 15時45分～16時45分
場 保谷駅前公民館
対 市内在住・在勤・在学者優先
定 50人(申込順)
申 10月3日(月)9時から電話かメールで保谷駅前公民館へ
 ※「食育講座」とコラボ企画です



芝久保 **女性のための講座公開講座**
子どものいいところを生かして
子育てを楽しむために

子どもの個性を尊重し成長期に「生活する力」や「働く力」を身につける工夫を、発達障がいの子育て経験のある講師と当事者から学びます。男性の参加歓迎!
時 ①10月13日(木)②10月27日(木) 10時～12時
場 芝久保公民館
対 市内在住・在勤・在学者優先
定 30人(申込順)
講 ①②堀内祐子(発達障がい親支援ハッピーサポート代表・傾聴心理士) ②堀内謙人
申 10月5日(水)10時から電話かメールで芝久保公民館へ

芝久保 **ちいさな展示会**

折り紙展 折り紙サークル「ばらのつぼみ」
時 10月1日(土)～26日(水)
場 芝久保公民館

講習会 **ふっくら!「折り紙で酉」**

来年の干支「酉」を金銀の折り紙で作ります。
時 10月13日(木)14時～16時
定 30人程度(先着順)
料 100円(材料費)
講 塚口鈴子
 「ばらのつぼみ」
 ※当日、直接会場にお越しください



保谷駅前 **食育講座**
冬の薬膳

日本の食文化の歴史や奥深さに触れるドキュメンタリー映画と、味の基本である「だし」を使った薬膳料理を学びます。
場 保谷駅前公民館
対 市内在住者
定 12人(申込順・初めての方優先)
講 ①柴田昌平(映像作家) ②③飯田和子(国際薬膳師・中医薬膳専門栄養士)
料 1,000円(材料費)
持 ②③エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具
申 10月3日(月)9時から電話で保谷駅前公民館へ
 ※「映像から「今」を考える」とコラボ企画です

回	日時	内容
1	10/29(土) 14時～16時45分	ドキュメンタリー映画上映と監督トーク「千年の一滴 だし しょうゆ」
2	11/16(水) 10時～12時半	美肌の薬膳
3	11/30(水) 10時～12時半	冷え予防の薬膳

谷戸 **子ども向け多文化共生講座**
ブラジル・香港・イギリスをみつめる

ブラジル・香港・イギリスの生活や文化をクイズやゲームを通して学びましょう。
時 土曜日10時～12時
場 谷戸公民館
対 市内在住の小学生
定 20人(申込順)
講 福田美智江(国際コーチ連盟アソシエイトコーチ・米国NLP協会認定マスタープラクティショナー)
申 10月3日(月)10時から電話で谷戸公民館へ



回	月日	内容
1	11/12	ブラジル・香港・イギリスはどこにあるだろう
2	11/19	ブラジル・香港・イギリスの言葉や食文化を知ろう

田無 **防災講座**
災害と多文化共生

東日本大震災における外国人被災者支援について聞くとともに、多文化防災ワークショップを体験します。だれもが安心して暮らせる地域づくりについて考えましょう。
時 11月8日(火)13時半～15時半
場 田無公民館
対 市内在住・在勤・在学者
定 40人(申込順)
講 菊池哲佳(仙台観光国際協会国際化事業部国際化推進課)
申 10月3日(月)9時から電話かメールで田無公民館へ