

映像から「今」を考える
ドキュメンタリー映画
「まなぶ」
～通信制中学 60年の空白を越えて～
(2016年/日本/1時間32分) 上映会

大都会の片隅に、戦後の混乱期、義務教育を受けられなかった高齢者たちが、青春を取り戻しにくる学び舎がある。人生の終盤を迎えてなお、人はなぜ学ぼうとするのか…。「月あかりの下で ある定時制高校の記録」の太田直子監督の最新作。

時 10月27日(土) 14時上映
場 保谷駅前公民館
対 16歳以上の市内在住・在勤・在学者
定 70人(申込順)
申 10月1日(月)10時から
電話で保谷駅前公民館へ



© グループ現代

バンドマルシェを開催します

保谷駅前公民館の第4学習室(防音室)や地域で音楽活動をしている方の演奏を聞きに来ませんか。ゲストの演奏もあります。

時 11月4日(日) 14時～16時
場 保谷駅前公民館
定 30人(申込順)

ゲスト
木洩れ日和(高津昌之と koyomi のユニット)、梨木ハルト(シンガーソングライター、アイリッシュブズーキ奏者) ほか

申 10月3日(水) 10時から
電話かメールで保谷駅前公民館へ



木洩れ日和



梨木ハルト

発酵食パワーを日常に活かそう!

気候風土に合わせて受け継がれてきた発酵食品。健康効果やおいしさの秘密を学びます。

時 10月23日・30日・11月6日 火曜日
10時半～13時半 全3回

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)
講 izumi(発酵食料理研究家)
料 ¥2,500円(3回分の材料費)

持 エプロン・三角巾・手ふきタオル・ふきん2枚
メニュー 豚肉のみそヨーグルト焼き、みそ汁、甘酒ハッシュドビーフ、酒かすティラミスほか
申 10月12日(金) 12時までに電話かメールで田無公民館へ



メンズクッキングいろは(基礎編)

男性の皆さん!

これからの時代、ぜひとも身につけたいクッキング。基本を学んで「食」を楽しみ、生活のグレードアップにつなげましょう。

時 10月13日・11月3日・12月8日 土曜日
10時～13時 全3回

場 保谷駅前公民館
対 市内在住・在勤・在学の男性
定 12人(申込多数の場合は抽選)
講 臼井通子・妹尾香穂美・須藤真理・長沼よしえ・竹井真理子(西東京市地域活動栄養士会)

料 ¥1,800円(3回分の材料費)
持 エプロン・三角巾・手ふきタオル・ふきん
申 10月9日(火) 17時までに電話かメールで保谷駅前公民館へ



環境講座
地元の環境保護とものづくりの楽しみ

西東京市のみどりをみなさんの手で守りましょう。まずは、緑地自然観察ツアーからスタートです。

時 木曜日 14時～16時
※10月18日のみ 13時半～16時

場 保谷駅前公民館ほか
対 市内在住・在勤・在学者
定 30人(申込順)
持 筆記用具・飲み物・タオル・虫よけ

※服装: 長袖、長ズボン、履きなれた靴、長靴下、帽子。できるだけ黒色の服装は避けてください。

※実習では、ガーデニング用ゴム手袋が必要です。
申 10月1日(月) 10時から電話かメールで保谷駅前公民館へ



下保谷四丁目特別緑地保全地区内「野草園」

回	月日	内容	講師
1	10月18日	雑木林や屋敷林を見ながら現地解説	椎名豊勝(日本樹木医学会東京都支部長)
2	10月25日	実生の寄せ植え実習	古賀卓夫(高橋家屋敷林保存会) 高橋いく他5名(野草に親しむ会)
3	11月1日	西東京市のみどりの現状と活動内容	中村賢司・大矢隆治(西東京 自然を見つめる会)
4	11月8日	雑木林と屋敷林	椎名豊勝
5	11月15日	昔の竹の利用と今の放置竹林	渡部國夫(西東京 自然を見つめる会)

女性の生き方、働き方を考える講座
Ladies Café
～女性の生き方、働き方を考えよう～

あなたは、今の仕事に満足していますか? 今多方面で活躍中の講師からお得情報を得て、自分にとってよりよい働き方や仕事への向き合い方を考えてみませんか?

時 土曜日 14時～16時
場 保谷駅前公民館
対 市内在住・在勤・在学の女性
定 25人(申込多数の場合は抽選)

申 10月13日(土) 17時までに電話かメールで保谷駅前公民館へ



回	月日	内容	講師
1	10月20日	なぜ「女性活躍」なのか?	三眞淳子(日本女子大学現代女性キャリア研究所客員研究員)
2	10月27日	自分の課題をみつめよう!	油井文江(日本ダイバシテイ・マネジメント推進機構専務理事)
3	11月10日	いろいろな仕事のチャンスに気づこう!	提 香苗(キャリア・ママ代表取締役)
4	11月17日	ワーク・ライフ・バランスを考えよう!	藤田結子(明治大学商学部教授)
5	12月1日	自分らしいキャリアデザインを描こう!	安岡厚子(サポートハウス年輪理事長)

健康講座
笑顔で元気になろう!
～体操・脳トレ・リトミック～

健康維持のため、生活の中で音と触れ合い、体操やリトミックを通して楽しく身体の調和をとりましょう。ゲーム感覚で脳トレーニング、笑いでリラックスです。

時 火曜日 10時～12時
場 芝久保公民館
対 おおむね40歳以上の市内在住者
定 25人(申込多数の場合は抽選)
講 ①②中野みゆき(健康体操指導員) ③～⑤宮良愛子(リトミック国際ライセンス取得講師)
申 10月5日(金) 12時までに電話かメールで芝久保公民館へ



回	月日	内容
①	10月16日	オリエンテーション「自分の身体と心」皆と一緒に動いて身体を知ろう
②	10月23日	笑顔で脳トレ身体づくり～これから身体を動かしていくために
③	10月30日	「心」と「身体」をスムーズにつなぐリトミック
④	11月6日	音楽に合わせてリズムカルに反応して、元気に楽しく
⑤	11月13日	生活の中で音と触れ合ってリハビリテーション

地域づくり未来大学
～学びで地域を豊かにするための第一歩～

地域住民がつながり、楽しく、暮らしやすい元気な地域づくりのために、大人の学びを始めましょう。西東京市を知り、仲間を増やしませんか。

時 土曜日 10時～12時
場 柳沢公民館
対 市内在住・在勤・在学者

定 30人(申込多数の場合は抽選)
申 10月12日(金)17時までに電話かメールで柳沢公民館へ



回	月日	内容	講師
1	10月20日	入校式・オリエンテーション 講座のねらい&お互いを知る	公民館
2	11月10日	自立して地域で豊かに暮らすために	高井 正(立教大学特任准教授)
3	11月17日	おとなの学び方	倉持伸江(東京学芸大学准教授)
4	12月1日	なかの生涯学習大学 地域活動実践事例から学ぶ	道林京子(なかの生涯学習大学 なかのサポーターの会)
5	12月15日	西東京市の市民主体の地域づくりの現状とこれから	西東京市職員
6	1月19日	西東京市の未来図を描こう ①思いをカタチにするための方法	岩松真紀(明治大学講師)
7	2月2日	②③グループ作業	
8	2月16日		
9	2月23日	西東京市の未来図を描こう④発表「学び」を「地域づくり」につなげる	高井 正、岩松真紀
10	3月9日	講座のまとめ 「学び」を「実践」するということ	公民館
11	3月16日	修了式 今後に向けて	

(西東京市「地域を知る」イベント見学会) ※①③は申込抽選あり

回	月日	内容	会場
①	11月3日 午後	「郷土史と科学から見る地域の防災(1)講座編」 主催:多摩六都科学館	多摩六都科学館
②	11月10日 午後	わがまちを知る「市民まつりに行ってみよう!」	西東京いこいの森公園
③	11月24日 午前	「郷土史と科学から見る地域の防災(2)フィールドワーク編」 主催:多摩六都科学館	柳沢公民館
④	12月8日 午後	公民館を知る「ヤギフェスに行ってみよう!」	
⑤	1月19日 午後	地域活動団体を知る「NPO市民フェスティバルに行ってみよう」	田無アスタセンターコート

高齢者の課題を考える講座
いきいきナイス長寿に必要なこと

ながーい人生、ココロを若く豊かに、仲間と過ごす。その実現のため、あーしよう、こーしようと思ってみませんか。

時 水曜日 10時～12時
場 ひばりが丘公民館
対 市内在住・在勤・在学者

定 25人(申込多数の場合は抽選)
申 10月29日(月)17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
1	11月7日	「健康が一番」食を考え、口腔ケアを学ぶ マイ歯ブラシ持参	泉 京子(管理栄養士) 竹下枝利(歯科衛生士)
2	11月14日	年金など固定収入と貯蓄等をベースに「家計を考える」	伊藤魅和(ファイナンシャル・プランナー®)
3	11月21日	「働くとは」生きがい、能力経験を活かす、補う、どんな仕事がある?	木村 寛(キャリアコンサルタント)
4	11月28日	「ほっとネットを知る」困った時の相談先	市川春美(西東京市社会福祉協議会)

第13回田無公民館まつり参加団体募集

子どもも高齢者も多くの人が出会える場を一緒に作りませんか。

第1回実行委員会
時 11月17日(土) 9時半～12時

場 田無公民館
対 公民館や地域で活動する自主グループ。新規のグループ、個人のボランティア参加も大歓迎です。
申 所定の申込用紙に記入の上、10月31日(水)17時までに田無公民館へ