

防災講座

ひばりが丘

みんなで考えよう街の防災

～わが子、わが孫、妊婦さんを守るために～

小さなお子さんやお孫さん、妊婦さんのいる家庭では、どのような防災対策をすればよいのか？ また、地域には多様な方々が生活している中、どのように地域で助け合っていけばよいのか？ 自助と共助についてみんなで考えます。

時 土曜日 14時～16時
場 ひばりが丘公民館
対 市内在住・在勤・在学者
定 20人(申込順)
講 小野修平(ジョージ防災研究所代表、防災アドバイザー)
申 10月16日(水)10時から電話かメールでひばりが丘公民館へ

回	月日	内容
1	11月9日	防災カードゲーム教材で大地震発生時の状況を疑似体験し、備えや対策をみんなで考える
2	11月23日	災害時に要配慮者を孤立させずに、近所どうしで助け合える仕組みづくりを考える

高齢者の課題を考える講座

ひばりが丘

知っていますか？ 認知症のこと

もし、家族や自分が認知症になったら…?! 誰もが発症する可能性がある認知症について、正しい知識を学びましょう。

時 木曜日 10時～12時
場 ひばりが丘公民館
対 市内在住・在勤・在学者
定 20人(申込多数の場合は抽選)
申 10月10日(木)12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	10月17日	認知症と予防のポイントを学ぼう!	石井孝行(緑町地域包括支援センター)
2	10月24日	介護保険制度の基本を学ぼう!	
3	10月31日	認知症になっても大丈夫なように、一緒に話してみませんか?	谷 恭子(西東京ゆとりの会(認知症家族の会)) 市川春美(西東京市ほっとネットステーション)

健康講座

芝久保

笑顔で健康な身体づくり!

～大人の食育講座・リトミック～

健康維持のため生活の中で音と触れ合いリズムカルに楽しむリトミックと身体の内から健康にする食育講座で身体の調和をとりませんか?

時 火曜日 10時～12時
場 芝久保公民館
 ※第2回は田無総合福祉センター
対 おおむね40歳以上の市内在住者
定 20人(申込多数の場合は抽選)
講 第1・2回: 森野恵子(食育アドバイザー)
 第3～5回: 宮良愛子(リトミック国際ライセンス取得講師)
料 1,000円(調理実習材料費)
持 動きやすい服装・筆記用具・飲料水・汗拭きタオル
 ※第2回: エプロン・手拭きタオル
申 10月8日(火)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29日	オリエンテーション 「五感を使って楽しくおいしく」バランスよい献立プラン
2	11月5日	調理実習 骨を作るカルシウムクッキング
3	11月12日	“心”と“身体”をスムーズにつなぐリトミック
4	11月19日	音楽に合わせてリズムカルに反応して、楽しく笑顔
5	11月26日	生活の中で音と触れあうリトミックで、健康な身体を維持していこう

柳沢

「ヤギフェス 柳沢みんなの文化祭」のオリジナルキャラクターを募集します

11月23日(土・祝)・24日(日)開催のヤギフェスにて、来場者のみなさんの投票で、応募作品の中から来年度のヤギフェスのオリジナルキャラクターを選びます。

応募方法
 紙に描いたものでもデータでも構いません。紙媒体の場合は郵送か来館で、データの場合はメールで送ってください。なお、原画はお返ししません。

応募先 柳沢公民館
締め切り 10月31日(木)17時

地域防災講座

谷戸

きっと役立つ! アウトドア

アウトドアブームの今! やってみたいけど何から始めたらいいの?と悩んでいるあなたへ。身近なもので防災対策にも役立つ裏ワザを知って楽しみませんか。

時 日曜日
場 谷戸公民館・西東京いこいの森公園
対 市内在住・在勤・在学者(小学生以上であれば親子参加可)
定 20人(申込順・全日参加可能な方優先)
講 第1回: 松嶋 真(B級アウトドア愛好家)
 第2回: 砂子啓子(i-くさのねプロジェクト・防災士)
料 第2回: 300円(材料費)
持 第1回: 筆記用具・はさみ 第2回: 飲み物 第3回: レジ袋2枚・カッターナイフ
申 10月4日(金)10時から電話かメールで谷戸公民館へ

回	月日	内容
1	10月20日 10～12時	・手に入れやすく、防災にも役立つアウトドアグッズ紹介 ・空き缶でのアルコールランプ製作(一部)
2	10月27日 10～13時	・西東京いこいの森公園の防災機能紹介 ・バーベキューサイトで火起こし体験、アウトドアクッキング、余熱調理(雨天の場合は内容を変更して谷戸公民館で実施)
3	11月10日 10～12時	・ダンボールを使用し、簡易トイレの製作 ・アルファ米の作り方体験・試食

多文化共生講座

保谷駅前

外国人とともに生きるまちづくり

わたしたちのまちにも外国ルーツの方が増えてきました。「多文化共生」の考え方を学びながら、暮らしやすいまちづくりについて話し合いませんか。

時 土曜日 10時～12時
場 保谷駅前公民館
対 市内在住者優先
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

回	月日	内容	講師
1	11月2日	新しくスタートした外国人受け入れ制度について学ぶ	小山紳一郎(SIDラボ、明治大学兼任講師)
2	11月9日	外国につながる子どもたちの学びとは	山田 泉(にんじんランゲージスクール校長)
3	11月16日	日本に暮らす外国人の権利について知る	大木和弘(大木和弘法律事務所)
4	11月30日	西東京市の多文化共生の取り組み	山辺真理子(NPO法人西東京市多文化共生センター代表)

親子で楽しむ講座

保谷駅前

口承文芸への招待

～子どもの豊かな成長のために～

昔話はどこにあると思いますか? 昔話やわらべうたの魅力を知って、現代の子育てのヒントにしませんか?

場 保谷駅前公民館
対 市内在住・在勤の4歳～小学校3年生とその保護者
定 20人(申込順)
 ※公開講座(第1回)は50人(申込順)
料 親子1組500円(第3回材料費)
持 第2回: 動きやすい服装・はきなれた靴
 第3回: エプロン・三角巾・ふきん・手拭きタオル
申 10月2日(水)10時から電話で保谷駅前公民館へ

回	月日	内容	講師
1	10月23日(水) 10時～12時	【公開講座】昔話の役割や魅力を知る	小澤俊夫(小澤昔ばなし研究所所長、筑波大学名誉教授)
2	11月2日(土) 14時～16時	わらべうた(遊び)を体験し、親子の心のふれあいの大切さを学ぶ	木村はるみ(教育研究所ゆずりは代表)
3	11月9日(土) 14時～16時	親子クッキング(絵本のワンシーンにある料理)とその絵本の読み聞かせ	西東京市地域活動栄養士会

創作講座

芝久保

御朱印帖を手作りし、秩父観音巡礼を学ぶ

時 土曜日 14時～16時
場 芝久保公民館
対 市内在住・在勤・在学者
定 20人(申込順)
講 服部文清(TAMA市民塾講師、西国三十三所観音霊場「先達者」資格)
料 990円(材料費)
持 筆記用具
申 10月3日(木)10時から電話で芝久保公民館へ

回	月日	内容
1	10月26日	御朱印帖作り1
2	11月2日	御朱印帖作り2
3	11月16日	初心者のための秩父観音巡礼を10倍楽しむ旅の話

地域防災講座

柳沢

災害時にだれも孤立させない

まちづくりを考える Part2

～要配慮者の避難行動支援のしくみを考えよう～

高齢の方や障がいがある方など、災害が起きた時、避難するのに「助け」を必要とする人たちがいます。発災時、どのようなしくみがあれば、みんなの命を守ることができるのでしょうか。一緒に考えてみませんか?

時 土曜日 14時～16時半
場 柳沢公民館 **対** 市内在住者 **定** 40人(申込順)
講 小野修平(ジョージ防災研究所代表、防災アドバイザー)
申 10月2日(水)10時から電話かメールで柳沢公民館へ

回	月日	内容
1	10月26日	災害時、そして平常時に、だれも孤立させないまちづくりをすすめる上で行政の役割、地域(住民)の役割を考えよう～避難所生活におけるトイレ環境整備の問題から
2	11月16日	地域コミュニティ・地域福祉の視点から、わたしたちのまちの今を知ろう～さまざまな取り組みと課題
3	11月30日	発災時の安否確認と要配慮者の避難行動支援のしくみを考えよう～行政の役割、地域(住民)の役割をふまえて

料理講座

田無

中学生も、パパと小学生親子も

“パパとごちそうレシピ!”

簡単にできるパーティー料理にチャレンジして、お誕生日やクリスマスに腕をふるってみませんか?

時 10時～13時
場 田無公民館
対・定 ①市内在住の小学生とその父親 12組 ②市内在住の中学生 8人(申込順)
講 吉田朋子(管理栄養士、キッズキッチンインストラクター)
料 ①親子1組3,600円 ②中学生1人1,800円(3回分の材料費)
持 各回1人半合(75g)の米・エプロン・三角巾・ふきん・手拭きタオル・水筒
申 10月2日(水)10時から電話かメールで田無公民館へ

回	月日	ごちそうレシピ
1	10月14日(月・祝)	【中華&韓国編】わいわい作ろう棒ギョーザとチャプチェ風炒め物、中華スープ、杏仁豆腐、ご飯
2	11月4日(月・祝)	【和食編】吹き寄せちらし寿司、和えもの、お吸い物、和風デザート
3	11月24日(日)	【洋食編】鶏もも肉のロースト、サラダ、シチュー、ライス、りんごケーキ

環境講座

保谷駅前

身近な緑地を探ってみよう

寄せ植え・染め物・フィールドワーク・スケッチと、いろいろな角度から大自然を感じましょう。

時 14時～16時
場 保谷駅前公民館ほか
対 在住・在勤・在学者
定 25人(申込順)
持 筆記用具・飲み物・タオル・虫よけ・ガーデニング用ゴム手袋・下保谷四丁目特別緑地保全地区 母屋服装(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お避けください。
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

回	月日	内容	講師
1	10月31日(木)	美生の寄せ植え実習(下保谷四丁目特別緑地保全地区)	高橋いく(野草に親しむ会 会長)
2	11月7日(木)	身近な植物を使った染め物体験(下保谷四丁目特別緑地保全地区)	堤 順子(高橋家屋敷林保存会)
3	11月14日(木)	フィールドワーク 雑木林を現地解説(碧山森緑地保全地域)	椎名豊勝(日本樹木医学会 東京都支部長、国営昭和記念公園自然観察ツアー講師)
4	11月21日(木)	雑木林雑学	
5	11月29日(金)	スケッチによる自然観察	江田章子(保谷クローキ会・グループAD)

柳沢

ムービールーム柳沢

場 柳沢公民館 **対** 市内在住・在勤・在学者
定 50人(申込順)

「A.I.」 (2001年/アメリカ/2時間26分) **申し込みが必要**

10月9日(水) 14時～ ※原則として1人で複数の申し込みはできません。
 監督: スティーヴン・スピルバーグ
 出演: ハーレイ・ジョエル・オスメント ジュード・ロウ ほか
 開場時間は上映開始時間の30分前です。
申 10月2日(水)9時から平日9時～17時に電話で柳沢公民館へ