

ひばり 生成AIと楽しく賢く暮らすヒント

保育あり

～未来の君に伝えたいこと～

身近になった生成AIについて、その楽しみ方や使い方のコツから、子どもが使う際のリスクや依存症まで幅広く学びます。

時 ①11月7日 ②11月21日 土曜日

10時～12時 全2回

※保育説明会10月24日

または31日

場 ひばりが丘公民館

対 子育て中の人、保育、教育に関わる人

定 20人(申込多数の場合は抽選)

※保育利用者優先

内 ①AI生成の映像を鑑賞し、実習を交えて制作プロセスを体験的に学ぶ ②AIやゲーム、ネット依存のリスクを子どもにどう伝えるか、事例や当事者の体験談から学ぶ

講 ①申鮮鎬(映像クリエイター、大学生) ②富樫京子(依存症予防教育アドバイザー、臨床発達心理士スーパーバイザー)

保 6か月以上就学前の乳幼児12人(1歳未満は3人程度)

¥ 保育おやつ麦茶代120円

申 10月21日(水)17時までに電話か申込フォームでひばりが丘公民館へ



▲申鮮鎬氏

教養講座

芝久保 樹木観察会と紅葉を描く五感アート

～秋の東京大学田無演習林を散策～

紅葉の季節に講和を聴きながら森林を散策しませんか。脳を活性化する五感アートも体験します。

時 ①11月18日(水) ②11月25日(水)

10時～12時 全2回

場 ①集合・解散：東京大学大学院附属田無演習林 ②芝久保公民館

定 16人(申込多数の場合は抽選)

※初めての方で全回参加可能な方優先

内 ①東京大学田無演習林の樹木観察会・紅葉編 ②脳を活性化する五感アート「秋空の紅葉」

講 ①前原忠(東京大学田無演習林助教) ②大野恭裕(臨床美術士)、谷いづ美(臨床美術士)

¥ 500円(材料費)

申 11月6日(金)13時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ



▲参考作品「秋空の紅葉」

柳沢 ムービールーム柳沢 体脂肪計タニタの社員食堂

(2013年/日本/1時間40分)

出演：優香・浜野謙太・草刈正雄 ほか
監督：李闘士男

社員食堂にまつわる実話をもとに、レシピ本「体脂肪計タニタの社員食堂～500kcalのまんぷく定食～」を映画化したハートフルコメディ。

時 10月21日(水)14時～

場・定 柳沢公民館・50人(申込順)

申 10月5日(月)9時から電話で柳沢公民館へ

ひばり アクティブシニアのライフスタイルを考える

～自分史づくりで自分らしさ再発見～

自分史づくりの基礎を学び、選んだ一枚の写真を入りに書いてみることで、これからのライフスタイルを自ら考え、人生最後まで自分らしい選択をする一歩を踏み出しましょう。ACP(アドバイス・ケア・プランニング)についても考えます。

時・場 10月22日、11月5日・19日、12月

3日・17日 木曜日 14時～16時

全5回・ひばりが丘公民館

対 おおむね50歳以上の方

定 16人(申込順)※全回参加可能な方優先

内 ①自分史年表づくりで人生を振り返る

②“心のグラフ”から見つける私の転機

③思い出の写真から書く「一枚の自分史」

④「人生100年これからゲーム」と「私の人生ノート」で新たな気づきを!

⑤「一枚の自分史」をみんなで楽しむ

講 ①②③⑤小矢野正夫(国家資格キャリア

コンサルタント・自分史活用マスター)

④菊地好江(緑町地域包括支援センター

保健師)

持 思い出の写真

(第3回目で使用)

申 10月2日(金)

10時から電話

か申込フォームでひばりが丘公民館へ

ひばりロビーサロン

ひばり ら・ら・ら体操の集い

～リズム体操で楽しく体を動かしましょう!～

軽快な音楽に合わせて楽しくカラダを動かし、心も脳もリフレッシュ。

時 10月14日(水)9時半～10時半

場 ひばりが丘公民館

※運動靴、動ける服装で直接ロビーへ

お越しください。

内 ストレッチ、リズム体操

指導 ら・ら・ら体操教室



▲普段の活動の様子

田無 土曜活動サークル 1日ロビー見学体験会

あなたの「何か始めてみようかな」を実現出来るサークルに出会えるかもしれません。気軽にのぞいてみませんか?

時・場 10月17日(土)・田無公民館

内 10時半～11時…ワイパ三線友の会／

11時～11時半…紙芝居・はとぼっぱ

定 1団体の見学体験15人(申込順)

申 10月2日(金)10時から電話か窓口で田

無公民館へ

※今後の予定：月曜…11月16日、火曜

…12月15日



▲ワイパ三線友の会

保谷 こぜ 警女唄が聞こえる

かつて目の不自由な女性たちが生きる術として身に付けた、三味線を伴奏に用いた唄を鑑賞します。文化や地域資源を守る意義を考えるきっかけにしませんか。

時・場 11月12日(木) ①11時～12時

②14時～15時・下保谷4丁目特別緑

地保全地区旧高橋家母屋

対・定 16歳以上の方・各回25人(内12

人を先行募集)

講 小関敦子(越後警女唄演奏者)

申 10月30日(金)10時から電話か申込

フォームで保谷駅前公民館へ

【事前連動企画】

屋敷林を守る

～風を感じて、日常管理～

“警女唄”会場の旧高橋家母屋や屋敷林を守る保存活動を見学・体験。11月12日と両日参加する方を先行募集します。

時 10月28日(水)9時20分～11時半

場・定 下保谷4丁目特別緑地保全地区

旧高橋家屋敷林・12人

申 10月2日(金)10時から電話か申込

フォームで保谷駅前公民館へ

※高橋家屋敷林保存会との共催

くらしを彩る講習会

谷戸 メディカルハーブのある暮らし

～ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう～

ハーブティーの効能や魅力を知り、オリジナルのポプリ(香袋)を作ります。

時 10月24日・31日、11月7日 土曜日

10時～12時 全3回

場・定 谷戸公民館・20人(申込順)

内 ①ハーブティーの楽しみ方と効能 ②オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう ③ハーブティーでセルフケア

講 下田祐治(メディカルハーブコーディネーター、発達障害を持つ大人の会 こんとれいる代表)

¥ 1,000円(材料費3回分)

内 10月5日(月)10時から

電話か申込フォームで

谷戸公民館へ



▲ハーブティーの効能や魅力を知り、オリジナルのポプリ(香袋)を作ります。

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

市民企画事業／事業案内

▶あなたはどこで死にたいですか?

西東京市福祉推進協議会

誰でもいつかは「お一人さま」。介護現場からのリアルなお話を聞き、人間らしい最期までを支える介護保険とケアの大切さを知りましょう。

時 10月11日(日)14時～16時

場 田無公民館

定 51人(当日先着順・事前申込不要)

講 小島美里(NPO法人暮らしネット・

えん代表理事)

連

▶誰もが安心して暮らせる社会をめざして～デンマークの経験から学ぶ～

西東京母親大会連絡会

「福祉国家」「幸せな国」「イノベーション先進国」として名前が挙がる国、デンマーク。「自分らしく生きる」ことを大切に

にする文化を学びましょう。

時 11月3日(火・祝)14時～16時半

場 柳沢公民館

定 50人(当日先着順・事前申込不要)

講 市原佐紀(国立オールボー大学にて

社会学博士取得)

連

催し物案内

▶第41回水彩画作品展

グループ群彩

10月5日(月)～11日(日)／10時～16時(初日13時から)／柳沢公民館／

▶中国水墨画作品展

中国水墨画「龍の会」

10月14日(水)～21日(水)最終日14時半まで／谷戸公民館／

▶先輩にきこう♪幼稚園あれこれ

すっきりらいふ

10月15日(木)／10時～11時半／ひばりが丘公民館／参加費100円／

／10月13日(火)12時

までに申込フォームから

事前申込

▶油絵秋季展

保谷油絵同好会

10月27日(火)～11月1日(日)／10時～17時(初日13時から最終日16時まで)／南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」／

※金額の記載がないものは無料です。

12月1日号の原稿締め切りは、10月20日(火)です。

紙面スペースの都合上、今月のおたのしみ川柳は休載し、次号に併載します。

12月のお題「売」

締め切り:10月27日(火)

※「売」などの文字列を直接用いなくても構いません



▲投稿フォームはこちら

氏名・ペンネーム・住所・電話番号を記入の上、お近くの公民館に郵送、メール、持参でお寄せください。