

第20回男女共同参画フォーラム「介護を考える」にご参加ください

家族が介護を必要とする状態になった時、誰が介護するの？仕事を続けながら介護はできるの？など、皆さんで話し合います。

日時 2月25日(土)午前10時～正午
場所 市民会館・公民館第4・5集会室※直接会場へ。
対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 当日先着70人
講師 佐野英司氏(東京都職業能力開発センター非常勤講師)、水下明美氏(介護ケアマネージャー)、内山順夫氏(男性介護ネット副代表)

※手話通訳、託児(無料)があります。託児は15人まで(1歳以上で未就学の幼児対象)です。2月16日(木)までに公民館事務所へ申し込んでください。

問合せ 公民館事務所 ☎552・2118
介護予防講座 「生活習慣を考える」寝たきりにならないように身体を動かそう！
日時 3月7日・14日・21日の水曜日午後1時30分～3時30分(全3回)
場所 さくら会館ホール
対象 高齢者の方
定員 先着20人
講師 内田貴士氏(熊川病院)

理学療法士)
申込み 2月8日(水)午前9時から公民館事務所 ☎552・2118へ。

メンタルヘルズ講座「心を軽くして、小さなことにクヨクヨしなくなる！」

ストレス社会と言われる現在、心の健康を脅かす要因は日常生活や地域活動の中でも数多く存在します。自分自身と向き合い、トレーニングを通して心を軽くするためのコツを学びませんか？

日時 2月28日、3月6日・13日の火曜日午後1時30分～3時30分(全3回)
場所 市民会館・公民館
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 先着20人
講師 加倉井さおり氏(株式会社ウェルネスライフサポート研究所代表、心理相談員)

内容 ストレスチェック、自己分析、コミュニケーションスキル向上法、呼吸法などのリラクゼーションほか
申込み 2月7日(火)午前9時から公民館事務所 ☎552・2118へ。

熊川地域の癒しの空間、熊川分水を歩き、分水の成り立ちと地域や地場産業との関わりについて、考え、学び合ってください。
日時 3月4日(日)午後1時～4時
集合場所 熊牛会館前

解散場所 石川酒造

定員 先着20人
講師 高崎勇作氏(福生市文化財保護審議会会長)、高橋孝明氏(熊川分水に親しむ会)

協賛 熊川分水に親しむ会
申込み 2月5日(日)午前9時から公民館白梅分館 ☎553・3454へ。

心を元気にする「セラピー」講座
さまざまな環境の影響で受けた心や身体の不快感な諸症状に気づき、セルフコントロールすることによってストレスの原因を緩和・軽減・消去する療法を学びます。(託児有り)

日時 2月15日・22日・29日、3月7日の水曜日午前10時～正午(全4回)
場所 公民館松林分館
対象 市内在住・在勤の成人の方(託児は1歳以上で入園前)

定員 先着15人 ※託児先着
対象 市内在住・在勤の成人の方(託児は1歳以上で入園前)

国体PRポスターの表彰及び作品展について
応募のあった国体PRポスターの中から入選作品が決まり、1月23日、市役所で表彰式が行なわれました。



最優秀賞 「小学生低学年の部」高橋舞羽さん(第三小学校2年)
「小学生高学年の部」木村汀奈さん(第七小学校6年)
「高校生・一般の部」伊藤観さん
優秀賞3名
山本美月さん(第三小学校1年)
原島唯さん(第三小学校2年)
石橋享さん
※幼児の部及び中学生の部は応募がありませんでした。

◆国体PRポスター作品展
応募されたすべての作品を展示します。ぜひ、ご来場ください。
日時 2月4日(土)～18日(土)(市役所開庁時間内※日曜・祝日を除く)
場所 市役所第二棟1階(郵便局側出入口付近)
問合せ スポーツ祭東京2013第68回国民体育大会福生市実行委員会事務局(総務部国体推進室) ☎551・1750

6人

講師 門脇充裕氏(日本環境セラピー協会専任講師)
申込み 2月5日(日)午前9時から電話または直接公民館松林分館 ☎552・3624へ。

公民館講師派遣援助事業 第六回
公民館を利用し、自主的に学習活動をしているサークルが講演会等に講師を招く際、講師謝礼の一部を公民館が援助して行なう事業です。一般公開していただきますのでサークル以外の方もお気軽にご参加ください。

◆講演会「障害者福祉制度」〜誰もが互いに支え合い、共に生きる社会への取組を通して〜
障害者基本法が一部改正されました。何がどのように変わったのかお話しを聞きましょう。

日時 2月26日(日)午後2時～4時(開場午後1時30分)
場所 さくら会館3階ホール
定員 先着100人
講師 矢野耕二氏(東京都聴覚障害者連盟副理事)

主催 手話サークル福手の会
問合せ 手話サークル福手の会・櫻井 ☎530・7678 (FAX 同)、福原 ☎550・4038 (FAX 同)

おはなしボランティア講座
「おはなしを届ける心と技を磨きましょう！」(全3回)
全3回のうち、2回は講師に大竹麗子氏を招き、語り、手袋人形、パネルシアター、手あそびなどを学びます。3回目は、図書館おはなしボランティア団体との交流会を予定しています。図書館、学校、地域でのおはなし会の活動など

平成23年度東京都多摩地域公立図書館大会 『震災と図書館-被災地支援のあり方、図書館にできること-』

日時・内容 ◆2月7日(火)午後1時30分～4時30分・基調講演『被災地における図書館支援』西野一夫氏(日本図書館協会常務理事)、『東日本大震災:流された図書館』矢崎省三氏(東京学芸大学非常勤講師)

◆2月8日(水)午前9時30分～正午・『今、児童図書館員に伝えたいこと-被災地支援-アニメーションe t c. -』、午後1時30分～4時30分・『震災と障がい者サービス-被災地支援から見てきたこと-』

◆2月16日(木)午後1時30分～4時30分・『ミニコミ誌・市民活動資料から見えるもの』
場所 7日・8日は立川市女性総合センター・アイム(アイムホール)、16日は立川市市民会館(アミューたちかわ)
対象 図書館職員、市民の方等
主催 東京都市町村立図書館長協議会
申込み 当日直接会場へ(先着順)
問合せ 東京久留米市立中央図書館 ☎042・475・4646

日時 3月2日(金)・14日(水)・23日(金)各回とも午前10時～正午 ※参加費無料

場所 中央図書館2階会議室
定員 先着30人
講師 大竹麗子氏(おはなしかご主宰・児童文化研究者)
申込み 2月7日(火)午前10時から電話または電子申請で中央図書館 ☎553・3111へ。

市民会館催し物インフォメーション
市民名画劇場 『さかなクンがやってくる ギョギョッとお魚らいぶ』
さかなクンが市民会館にやってきます! さかなクンの解説で映画を楽しもう!!
日時 2月19日(日)開場午前9時、開演午前9時30分
場所 市民会館大ホール(もくせいホール)
【第1部】さかなクンのお魚らいぶ(45分)
【第2部】映画「ファインディング・ニモ」(100分)
※入場無料、先着1,062人(車イス4席含む)



さかなクン

◆青島広志の世界わくわく音楽紀行 with ブルー・アイランド楽団
日時 2月25日(土)開場午後3時、開演午後3時30分
場所 市民会館大ホール(もくせいホール)
料金 全席指定大人2,000円、高校生以下1,000円 ※好評発売中!
曲目 ビゼー「アルルの女」より「メヌエット」と「ファランドール」ほか



青島広志

◆無声映画と昭和歌謡
日時 3月24日(土)開場午後5時30分、開演午後6時
場所 市民会館小ホール(つつじホール)
料金 全席指定2,000円 ※好評発売中!
出演者 東京大衆歌謡楽団、坂本頼光、さくら
曲目 東京ラプソディ・銀座カンカン娘・青い山脈ほか ※無声映画『喧嘩安兵衛』(阪東妻三郎出演)ほか上映予定作品あり
問合せ 市民会館 ☎552・1711



東京大衆歌謡楽団