

◆ 文化 ◆

小平子ども劇場20周年記念鑑賞会

和太鼓集団 志多ら 公演 風 天

舞台の中心で太い根を張り、生き生きと幹をのばす生命の音、太鼓。子どもも大人も、誰もが「体」と「心」で感じるこのことのできる「和太鼓」コンサートです。

【日時】1月12日(日) 18:30 開演

【場所】ルネこだいら中ホール

【参加費】大人 前売り 2,500円 当日 3,000円  
子ども(4才~高校生) 前売り・当日 1,500円  
当日座席指定。3才以下のお子さんもお膝抱きで入場可。

【問合せ】小平子ども劇場 ☎&FAX 042-347-7211  
<http://www.ab.auone-net.jp/~geki.jyo/>

サロンミニコンサート

《1725年製のストラディバリウスのバイオリン》

バイオリン：黒澤誠登(東京フィルバイオリン奏者)

【日時】(参加費の記述のないものは無料です)

1月12日(日) 14:00~津田公民館(500円)

15日(水) 15:00~大沼公民館

2月17日(月) 15:30~東久留米市南部地域センター(500円)

18日(火) 17:00~西東京市くすの樹珈琲(500円)

22日(土) 13:00~永田珈琲(コーヒー付 1,000円)

23日(日) 13:15~東久留米市東部地域センター(500円)  
15:30~津田公民館(500円)

【問合せ】バイオリンの音を楽しむ会  
黒澤 ☎&ファックス 042-341-3457

朗読小平教室ひびき第6回発表会

~ドラマティック・リーディングをめざして~  
(プログラム)

新美南吉作『張紅倫』、斎藤隆介作『べろ出しチョンマ』、桐野夏生作『桜』、木村裕一作『どしやぶりのひに』、安房直子作『鶴の家』、宮沢賢治作『やまなし』\*特別出演：吉田美智子さん(放送表現教育センター講師)

【日時】1月13日(月・祝) 13:30 開演

【場所】小平市中央公民館2階ホール

【参加費】無料

【問合せ】坂本 ☎042-395-2328

滝来 ☎042-392-8894

第155回 16ミリ映画をみる会

I 未来への道標<sup>みちしるべ</sup>~ハンセン病とは~  
II ハンセン病 今を生きる

かつて「らい病」と呼ばれ恐れられていたハンセン病。1996年に「らい予防法」が廃止され、2001年には国家賠償請求訴訟において国家が行ってきた政策が過ちだったことが認められました。が、未だに患者や回復者が偏見と差別にさらされています。その根底にあるものは何なのか。今後の「人権のあり方」を問いかけます。

【日時】1月18日(土) 18:30~

【場所】小平市中央公民館

【問合せ】関根 ☎042-342-3435

こだいら雑学文化塾

小平在住のさまざまな分野の知識や技能に長けた方々を講師にお招きし、自由に話し、心豊かな地域文化の交流の場を開いています。

【日時】いずれも日曜日 13:30~15:30

1月19日 講師：小林晋也さん(能楽協会会員 宝生流職分)「能ってなあに!？」

2月16日 立筋金 銀(タテスジガネ ギン)こと吉野誠一さん&立股 波音(タテマタ パオン)こと檜山友深さん(ハピトレ上級トレーナー)「カラダを学び、カラダで遊ぼう」

【場所】小平市福祉会館

【参加費】資料代 100円

【問合せ】基太村 ☎042-343-3649

♪心に太陽を、唇に歌を♪うたごえ in 元気村

うたごえを通して、住民同士のふれあいが広がり、この地域に住んで良かったと思えるようになればいいなと願っています。アコーディオン伴奏付き。

【日時】毎月最終月曜日 18:30~21:00

1月27日、2月24日

【場所】小平元気村おがわ東

【参加費】500円

【連絡先】村瀬 ☎042-344-5985

UNESCO Newyear Concert 2014

【日時】1月26日(日) 13:30 開演

【会場】ルネこだいら中ホール

【出演】キャンプ座間 在日米陸軍軍楽隊「関東ジャズ」

【参加費】入場整理券 1,000円(全席自由)\*ルネこだいらチケットカウンターで販売 ☎042-346-9000

【主催】小平ユネスコ協会

【問合せ】西村 ☎042-341-7941

## 新春 口笛自慢フェスタ

～くちぶえジュピター結成5周年記念～

【日時】1月26日(日) 16:30 開演

【場所】ルネハーモニー (ルネこだいら内)

【参加費】2,500円(飲食込)

【定員】100名

【共催】武蔵村山グリーンホイッスル

【主催・問合せ】くちぶえジュピター

今野☎070-6401-6582 高橋☎090-3097-7687

### ◆ 子ども ◆

#### こだいらおもちゃ図書館こっぺ

障害のある子もない子と一緒に遊びましょう。親同士集まって気軽に話し合える場として活動しています。

■**ぷちこっぺ**:楽しいおもちゃがたくさんあるよお弁当持ち込みOK! 0才の赤ちゃんもどうぞ!

【日時】1月24日(金) 10:00～13:00

【場所】小平市福祉会館

【問合せ】こっぺの会 高橋☎042-345-1905

梅田☎042-344-2535 佐藤☎042-453-3456

こだいらネットの非営利活動で検索

<http://www.kodaira-net.jp/>

\*2月のぐらんこっぺは8日(土)、ぷちこっぺは28日(金)です。

#### 自分の責任で自由に遊ぶ～自由遊びの会 たくさん遊んで、冬の寒さをふっとばそう!

段ボールでダイナミックに遊んだり、コマ回しなど、いろいろ遊びを計画中。また、温かい汁物を作りますので、残り野菜などあればご寄付ください。午後のカフェのお菓子など差し入れも大歓迎。

【日時・内容】

1月19日(日) 10:00～16:30(出入り自由)

【場所】小平子どもキャンプ場&きつねっばら公園

【参加費】無料(カンパー人100円)

【持ち物】あたたかい服装で、自分が必要なものを持参してください。お弁当、水筒や食器があるといいかも。大きい段ボールを持ってきてくれるとうれしいな♪

【主催・問合せ】NPO法人こだいら自由遊びの会  
足立☎090-1771-7431 佐藤☎090-1613-4442

#### 小平子ども劇場

◆表現あそびワークショップ

わくわくフシギ探検隊!

ひとりひとりが大事にされる空間で、心が動いたそのことを仲間と一緒に楽しもう!いつもと同じあの場所がまったく違う場所になる!

講師:NPO法人遊び環境 Museum アフタフ・バーバン

【日時】1月19日(日)

10:00～12:00 幼児向け「わくわく森へ行く!」

13:30～16:30 小学生向け「秘密探検」

【場所】小平市中央公民館ホール

【定員】どちらも先着30名(要申し込み)

【参加費】ひとり500円

【持ち物】飲み物、動きやすい服装で

#### ◆～0・1・2・3才のみる・きく・あそぶ～こころいん 表現あそびワークショップ「アフタフ・バーバンと絵本であそぼう」

【日時】1月23日(木) 10:00～11:30

【場所】ルネこだいらレセプションホール

【参加費】1回500円

\*こころいん会員も随時受付中。(入会金:1人300円、月会費:大人1,500円、1～3才500円、0才100円)以上◆2件の【申込み・問合せ】小平子ども劇場  
☎&FAX 042-347-7211

<http://www.ab.auone-net.jp/~gekiyjo/>

\*いずれも子どもゆめ基金の助成を受けて行います。

#### きららの広場

(時間の記載のないところは10:00～)

◎**広場**(全て無料)

1/16(木)ベビーきらら in 三小 おしゃべり

1/21(火)ベビーきらら in 四小 おしゃべり

1/24(金)ベビーきらら in 中央 おしゃべり

1/27(月)津田広場 お誕生会・読み聞かせ

\*骨盤体操:リラクゼーションサロン運営のツルタジュンコさんをお迎えします。(申込み不要、無料)

1/28(火)はなこ広場 わらべうた・大型絵本の読み聞かせ

2/4(火)10:30～白梅広場 おしゃべり

◎**マタニティ整体師のクイックマッサージ**

1/24(金)ベビーきらら in 中央

0歳児のママ対象。ヘッドまたはボディのどちらかを選択。一人300円(10分)、先着4名。要申し込み  
(☎080-5042-8216)

◎**ベビマサロン**

ハイハイ前の赤ちゃん対象のベビーマッサージとティータイム。(定員4組、要申込、参加費700円)

1/30(木)10:30～11:45 東部市民センター和室

1/31(金)10:30～11:45 中央公民館和室

以上の【問合せ】NPO法人子育てサポートきらら

☎042-321-0340 kirara\_0305kodaira@yahoo.co.jp

### ◆ 福祉 ◆

ハートピアすまいるいふ&まいわーく事業

◎**認知行動療法実践(中級)講座**(10回シリーズ)  
第8回マインドフルネス(その2)(もうひとつの認知的技法)「レーズンエクササイズ」「呼吸と共にいる」あるがままの現在の瞬間を学んでみませんか。

講師:(独)国立精神神経医療研究センター病院  
心理療法士 稲森晃一氏

【日時】1月15日(水) 10:00~12:00

【場所】小平市福祉会館第3集会室

◎マインドフルネス・スキル学習会(4回シリーズ)第3回「感情調節スキル」感情的な心にならず、ポジティブな感情を増やすにはどうすればいいか、リネハン著の弁証法的行動療法実践マニュアルから一緒に学んでみませんか。

【日時】2月5日(水) 10:00~12:00

【場所】小平市福祉会館第3集会室

上記2件とも【定員】10名【参加費】無料

【主催・申込み・問合せ】NPO小平ハートピア 永瀬 ☎&Fax. 042-401-8833

E-mail: heartpia@wish.ocn.ne.jp

### 男性介護者の集い「かずらの会」

<定例会>

【日時】1月17日(金) 13:30~

【場所】小平市福祉会館第3集会室

【参加費】無料

<勉強会>

介護食の試食会を行います。既製品の介護食やスーパーの総菜を調理してみるなど、調理経験のない男性にも簡単にできるものを紹介します。

【日時】1月24日(金) 13:00~

【場所】小平市中央公民館調理実習室

【参加費】300円

【定員】30名(申し込み順)

いずれも【問合せ】鷲野 ☎090-6197-0043

### 喫茶〈サタデーひだまり〉

障がいのある方、そうでない方、家族の方、子どもさん、高齢者など、地域の方々がおどなたでも楽しく集える居場所です。飛び入りのボランティアの方々による演奏もあります。

〈メニュー〉コーヒー、紅茶、ジュースなど。クッキーが付いて各1杯100円。

【日時】毎月第三土曜日 13:30~16:00

1月18日、2月15日

【場所】小平元気村おがわ東2階第2会議室(予定)

【主催・問合せ】精神保健福祉ボランティアの会「ひだまり」八木 ☎042-309-7984

### 聞こえのお役立ち講演会

日常生活で聞き間違いをした、ご家族との会話に不自由をされたという経験はありませんか。コミュニケーションは「相互の伝えあい」です。専門の先生から聞こえにくさについて学び、暮らしやすさにつなげましょう。要約筆記で、その場のお話を要約した文章にしてスクリーンに映します。磁気誘導ループで、受信機やTスイッチのついた補聴器で聞けるようにしますので、お持ちの方はご持参ください。またお試用の受信機をいくつかご用意しています。

講師:馬屋原邦博さん

【日時】2月8日(土) 10:00~12:00

【場所】小平市福祉会館第1集会室

【参加費】無料

【定員】先着順 50名

【申込み】1月20日(月)より下記申込み先へ

【主催】小平要約筆記サークル「ほおずき」

【申込み】高津 FAX042-462-5593

佐野 ☎&FAX042-332-6300

\*留守電の際はお名前・電話番号を残してください。折り返しお電話します。

### 知的障害者ガイドヘルパー養成研修

【日時・場所】9:00~17:00

2月8日(土)小平市中央公民館

9日(日)小平市学園西町地域センター

11日(火・祝)小平市中央公民館

【対象】60歳未満の方で、研修後ガイドヘルパーに従事できる方

【参加費】3,000円

【主催】小平市

【申込み・問い合わせ】

小平市障害児・者居宅支援事業者交流会

NPO法人だれもがともに小平ネットワーク

藤内 ☎042-308-3732

E-mail: tomoninet@jcom.home.ne.jp

### ◆ シニア ◆

### はじめてのパソコンサークル

小平IT推進市民グループのメンバーが、ワード、エクセル、デジカメなどの疑問にお答えします。予約は不要、自由に参加できます。

【日時】毎週火曜日

1月14日 13:30~16:00 中央公民館学習室4

21日 9:30~12:00 中央公民館学習室4

28日 9:30~12:00 元気村あすびあ会議室

2月 4日 9:30~12:00 中央公民館講座室2

11日 休会

18日 9:30~12:00 中央公民館学習室4

25日 9:30~12:00 元気村あすびあ会議室

【参加費】1回200円

【主催・問合せ】小平IT推進市民グループ

<http://kodaira-it.jp/hazimete/>

<お願い>会場にはパソコンがありませんのでノートパソコンと電源コードをお持ちください。元気村あすびあ会議室ではインターネットに接続できますが、中央公民館ではその設備はありません。

### 地域デビュー講座

~自分らしく、地域で輝くあなたをお手伝い~

【日時】いずれも土曜日 13:30~16:30

1月18日「自分らしく地域で生きる」

- 2月 1日 「自分らしいスタイルで働こう」  
 8日 「情報化社会を楽しく生きる」  
 「市民活動と仲間づくり」  
 15日 「生涯学習の実践をしよう」  
 「地域であなたの夢を実現」  
 3月 1日 市民活動およびボランティア  
 団体の紹介、総括&懇親会

【場所】小平市福祉会館  
 【対象】おおむね60才以上の小平在住、在勤者  
 【定員】20人  
 【参加費】全5回分資料として500円  
 【主催】NPO法人ふれあいアカデミー  
 【問合せ】佐々木 ☎&FAX042-323-0148

### 熟年いきいき会

#### ■みんなで話そう！「今年はこんな年にしよう！」

【日時】1月17日（金）13:30～16:00  
 【場所】小平市中央公民館学習室4  
 【参加費】資料・お茶代200円

#### ■みんなで唄おう♪第28回「市民うたごえ祭り」

どなたでも参加できます。予約不要。  
 【日時】1月23日（木）13:30～15:30  
 【場所】小平市中央公民館2階ホール  
 【参加費】200円

#### ◆コミュニティ・カフェ「おしゃべりサロン」

【日時】2月6日（木）13:30～16:00  
 【場所】小平市福祉会館第2集会室  
 【参加費】資料・お茶代200円 予約不要

#### ◆伴侶を亡くした人が語り合う会

年間テーマ「ひとりの老後を楽しもう」  
 今月のテーマ～孤独の楽しみ方～  
 【日時】2月19日（水）13:30～16:00  
 【場所】小平市中央公民館学習室4  
 【参加費】資料・お茶代200円 予約不要  
 以上◆4件の【主催・問合せ】熟年いきいき会  
 太田 ☎&Fax 042-341-8604

### たまり場フォーティワン第5回講演会 中高年からの健康・体力づくり

シルバー大学第41期卒業生がOB会を結成してから  
 まもなく2年。この間、工場見学、芋煮会とハイ  
 キング、都心散策、バス旅行、講演会など活発な  
 活動を行ってきました。今回は中高年にとって一  
 番身近な健康について学びます。

講師：元持 茂氏（ブリヂストンで労務・総務部  
 署で35年間企業OJT訓練等で健康指導をされ、退職  
 後はNPO法人日本健康運動指導士会専務理事を勤  
 められた）

【日時】1月27日（月）10:30～11:30  
 【場所】小平市福祉会館第1集会室  
 【定員】当日先着30名  
 【参加費】資料代100円  
 【主催】たまり場フォーティワン運営委員会  
 【問合せ】江口 ☎042-478-8150

E-mail:emi-eguchi@jcom.home.ne.jp

小平市いきいき協働事業

### 第9回少子高齢化社会対応市民フォーラム 地域で「孤立化」しない まちづくりを目指して」

〈内容〉

第1部 基調講演 講師：佐藤良子さん（立川市大山  
 自治会会長）

第2部 パネルディスカッション

パネリスト：白梅学園大学 草野篤子教授、地域包括  
 支援センター・中央センター長 藤原淳さん、大沼町  
 北自治会長 田中幸也さん

【日時】2月22日（土）13:30～16:30

【場所】小平市中央公民館2階ホール

【参加費】無料

【主催】NPO法人ふれあいアカデミー

【問合せ】小平市健康福祉課高齢者福祉課

☎042-346-9642

### ◆ まちづくり ◆

#### こだいら市民提言の会

～小平市の財政の問題点を探る～

補助費・補助金について

【日時】1月18日（土）10:00～12:00

【場所】小平市中央公民館団体活動室（予定）

\* 玄関に集合。1月は1回のみ開催です。

【問合せ】Fax050-3156-3854 E-mail:yumi@aglaia.cc

女と男の参画講座

#### 東日本大震災・被災地の今に学ぶ！

【日時・内容】1月18日（土）14:00～16:00

講師：佐藤良子さん（立川市大山自治会会長）

「小平で今」

【場所】小平市中央公民館学習室4

【参加費】無料

【保育】7人、下記問合せ先へ要申し込み

【企画・運営】小平市男女共同参画推進実行委員会

【問合せ】小平市次世代育成部青少年男女平等課

☎042-346-9618 FAX042-346-9200

mail:byodo@city.kodaira.lg.jp

市民学習奨励学級

#### 市民参加のまちづくり

～どこまで市民は参加できるのか～

【日時・内容】いずれも土曜日、14:00～16:30

1月18日「都市計画への市民参加」

講師：五十嵐敬喜氏（法政大学法学部教授、弁護士）

2月15日「市民が財政白書を作ったら」

講師：大和田一紘さん（NPO 法人多摩住民自治研  
 究所理事長）

【場所】小平市中央公民館

【定員】40名（先着順）

【企画・運営】小平市民まちづくり互助会  
【問合せ】ふるや ☎090-9675-6855  
FAX050-3156-3854 E-mail:yumi@aglaia.cc

◆ 環 境 ◆

小平クリーンアッププロジェクト

道を歩いている、タバコの吸い殻や空き缶、空のペットボトルなどが落ちていたら気になりませんか？「せめて私たちの住む街は自分たちの手でキレイにしたい！」それが活動を始めたきっかけです。毎週日曜日の朝8時から約1時間ほど、駅や公園などを掃除しています。一人でも多くのご参加をお待ちしています。動きやすい服装でおいでください。

【日時】いずれも日曜日8:00～（カッコ内は集合場所）

1月12日グリーンロード

（小平駅東側グリーンロード入口）

19日花小金井駅北口

（ファミリーマート前）

26日東大和市駅南側

（青梅橋信号そば屋さん前）

【問合せ】大浦 ☎090-9978-0601

-----  
消費者団体と東京都との協働による学習会

プラスチックゴミとどうつきあうか  
～燃やす？ リサイクルする？～

容器包装リサイクル法ができて18年、プラスチックのリサイクルは徐々に進展してきましたが、さまざまな問題点も明らかになってきました。そこで原点に立ち返って学習します。

講師：村田徳治さん（㈱循環資源研究所所長）

【日時】2月9日（日）13:30～16:30

【場所】東大和市中央公民館視聴覚室（東大和市中央3-926）

【参加費】無料

【主催】三市ごみ連絡会

【問合せ】高梨 ☎042-342-0953

◆ 健 康 ◆

健康管理士兼アロマセラピストによる  
“女性が輝く”秘訣術

テーマ「キレイを育てる性ホルモンのチカラ」  
若返りホルモンでアンチエイジング！？「見た目年齢」を若くするそのカギと秘訣を知って、あなたもさらに若さとキレイを手にいれてみませんか。

【日時】1月18日（土）10:15～12:00

【場所】小川西町公民館調理室

【会費】1,000円（月1回、教材費：お茶、お菓子）

【問合せ・申込み】カモシタ ☎090-8514-2604

◆ 男女共同参画 ◆

小平市男女共同参画センター“ひらく”  
10周年記念行事

（内容）10:00 記念セレモニー 10:30～ひらくカフェ、11:00～/13:30～バイオリン演奏、12:30～ソプラノ独唱、10:30～12:00 トークイベント「一歩ふみだしたいあなたへ～やりたいことをカタチにするためのヒント～」先着20人、第2会議室

【日時】1月25日（土）10:00～15:00

【場所】小平市男女共同参画センター“ひらく”

【主催】10周年記念行事実行委員会

【問合せ】小平市次世代育成部青少年男女平等課  
☎042-346-9618

◆ ボランティア・市民活動 ◆

小平市

◆ 健 康 ◆

（内容）

第1部 講演会 人と人がつながり、もっと魅力ある地域にするためのヒントや市民活動の楽しさ、やりがいを身近な緑をテーマにお話します。

講師：佐藤留美さん（特定非営利活動法人 NPO birth 事務局長）

第2部 パネルディスカッション

各地でコミュニティガーデンづくりに取り組んでいる方々を招き、ディスカッションします。

【日時】2月1日（土）13:30～15:30

【場所】小平市中央公民館ホール

【定員】120人（先着順）

【保育】先着7人（6ヶ月～就学前）＊申込みは1月30日までに問い合わせ先へ。

【協力】小平市民活動支援センターあすびあ

【問合せ】小平市市民生活部市民協働担当

☎042-346-9809 FAX042-346-9575

E-mail:dd0030@city.kodaira.lg.jp

市民社会をつくるボランティアフォーラム  
TOKY02014

気づく・築く 市民力（わたしたちのちから）

今年で10回目を迎える当フォーラムは、現代社会の諸問題に焦点を当て、「生活・暮らし」「地域・居場所」「若者の市民力」「ボランティアリズム」の4つのカテゴリーを設け、それぞれ複数の分科会で構成しました。詳しくはチラシ、ホームページをご覧ください。

【日時】2月7日（金）～9日（日）

【場所】飯田橋セントラルプラザほか

【主催・問合せ】東京ボランティア・市民活動センター

☎03-3235-1171 <http://www.tvac.or.jp>