

## こだまの森

編集発行 東大和市立上北台公民館 〒207-0023 東大和市上北台 2-865-9

TEL567-2691 Fax567-3365 [kamikitadairoman@city.higashiyamato.lg.jp](mailto:kamikitadairoman@city.higashiyamato.lg.jp)



### 学びの秋！講座・イベント盛りだくさん！

この秋、上北台公民館では様々な講座、イベントを実施します。  
皆さんの人生をより豊かなものにするため、公民館の講座に参加してみませんか。



保育付講座 「断捨離®️&ヨガで 自分を笑顔に！」 (全8回)	11月17日	木曜日	10時～正午
	11月24日	〃	〃
	12月 1日	〃	〃
	12月 8日	〃	〃
	12月15日	〃	〃
	1月12日	〃	〃
	1月19日	〃	〃
	1月26日	〃	〃



市民企画講座  
「人生100年時代  
やりがい講座」  
(全5回)

詳細は、11月1日発行の  
こうみんかんだよりを  
ご覧ください。

グループ展示・発表会だよ 全員集合！ 事業協力 上北台公民館利用者連絡会	12月3日	土曜日	10時40分～
	12月4日	日曜日	10時～



次ページ以降もご覧ください！！



# 断捨離® & ヨガで 自分を笑顔に！



自粛期間中にご自宅の片付けをした方も多いのではないのでしょうか。

「片付けたつもりだけど、まだごちゃごちゃしている。」「家族のモノはどうしたらいいんだろう？」そんなお悩みを解決するために、前半は断捨離®の基本やパートナーシップについて学びます。後半ではヨガで自分の心と身体に向き合ってみましょう。講座が終わったときには、お家の空気が軽くなり、心も身体もスッキリした笑顔の自分と出会えます。ぜひご参加ください！

回	日時	内容	持ち物	講師
☆	11月10日(木)	慣らし保育・オリエンテーション	受講決定後にお知らせします	保育者
1	11月17日(木)	断捨離®って何だろう？	・ノート ・筆記用具	かまたきみこ 鎌田記規子 氏  (やましたひでこ 公認断捨離® チーフトレーナー)
2	11月24日(木)	家事の断捨離®をしてみよう		
3	12月 1日(木)	自分自身やパートナーとどう向き合う？		
4	12月 8日(木)	トーク会♪気づいたことを話したり質問したりしてみよう		
5	12月15日(木)	ヨガの呼吸法 心と身体を整えよう	・動きやすい服装 ・ヨガマットまたはバスタオル ・汗拭きタオル ・飲み物	いとうすみこ 伊藤澄子 氏  (ヨガインストラクター)
6	1月12日(木)	リラックスヨガ 心と身体を緩めよう		
7	1月19日(木)	オープンハートヨガ 心と身体を解放する		
8	1月26日(木)	太陽礼拝 心と身体にエネルギーをチャージ		
☆	2月 2日(木)	保育懇談会	受講決定後にお知らせします	保育者

上記☆印の回は、保育室をご利用の方にご参加いただきます。

- 時 間 午前10時～正午
- 場 所 上北台公民館(東大和市上北台2-865-9 上北台市民センター3階)
- 定 員 20人(定員を超えた場合は抽選)
- 費 用 300円(テキスト代・講座初回開始時に集めます)
- 保育対象 令和4年2月10日以前生まれ(満9か月以上)の未就学児
- 保育定員 12人
- 申込み 10月28日(金)まで上北台公民館

電話:042-567-2691

メール:[kamikitadaikominkan@city.higashiyamato.lg.jp](mailto:kamikitadaikominkan@city.higashiyamato.lg.jp)

メール申込時の記載事項 ①氏名②住所③電話番号④保育の有無

保育希望の方は ⑤お子さんの名前⑥生年月日⑦食物アレルギーの有無

窓口・電話での受付時間:火曜日～土曜日 午前8時30分～午後5時





# 公民館保育室は 40 周年を迎えました



昭和 57 年 4 月、中央公民館に保育室が開室しました。

子育ての真ただ中に「今、学びたい」と、粘り強く市に要望し続けた市民の願いが実を結びました。

平成 5 年には、南街公民館と上北台公民館にも保育室が設置されました。

今年、保育室は 40 周年の節目を迎えました。

この 40 年、たくさんの大人と子どもが保育室で出会い、人とのかかわりや生き方について学んできました。

公民館では、保育室に関わってくださった皆様と一緒に、次のとおり「保育室開室 40 周年記念事業」を行います。

これからも保育室が引き続き子どもたちにとって成長の場となるよう、地域の皆様の温かいご支援をお願いいたします。

## ＼「保育室開室 40 周年記念文集」の作製／

保育室の利用者、保育者、公民館職員が、保育室に係わってどのように感じたかや、これから保育室を利用する方へのメッセージを寄せました。

各公民館で配布しますので、ぜひ手に取ってご覧ください。

## ＼市役所ロビーパネル展の開催／

保育室での保育の様子や保育付グループの活動を知っていただくため、下記の日程でパネル展を行います。

ぜひお越しください。

**日時** 10月31日（月）～11月9日（水）正午

**場所** 東大和市役所 1階市民ロビー





# グループ展示・発表会だよ 全員集合！

コロナ禍における「公民館まつり」に代わる活動の成果を発表する場として、上北台公民館のグループ展示・発表会を開催します。

喫茶コーナー“じゃらんじゃらん”も営業します。

皆様お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

詳しくは、市報11月15日号をご覧ください。



**日 ち** 12月3日(土)、4日(日)

**場 所** 上北台公民館(上北台市民センター3階)

**事業協力** 上北台公民館利用者連絡会

事業報告

## 夏休み☆みんなで作る遊空間

### ポッチャをやってみよう！を開催しました

公民館では、夏休み期間の小中学生の居場所づくりとして、「夏休み☆みんなで作る遊空間」を毎年実施しています。上北台公民館では、「ポッチャをやってみよう！」と題し、8月10日にポッチャ体験会を開催しました。

当日は、9人の小学生が3人ずつのチームを作り、総当たり戦としました。急遽付き添いの保護者の方々にもチームを作っていただき、子どもと大人が熱戦を繰り広げました。

参加した子どもたちからは「前の自分よりうまくなった」「またやりたい」などの感想が寄せられました。

参加してくださった皆様、審判を務めてくださったボランティアの皆様、ありがとうございました。



ポッチャについて(出典:一般社団法人日本ポッチャ協会ホームページ) ヨーロッパ生まれの、パラリンピック正式種目。ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。ポッチャという競技は、老若男女、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に、そして競い合えるスポーツです。