市役所の代表電話番号は

生涯学習ガイド

◆夜間講座

“セルフ・カウンセリング”・自分がわかると楽になる・＝仕事に、人間関係に、疲れきってしまっている大人の方も多いと思います。書くことを通して、自分の心の中をスッキリさせることを目的とした講座です。

日時・内容①1月27日㈭「セルフ・カウンセリングとは」②2月3日㈭「人との関わりの一コマを書き表す」③2月10日㈭「自分の気持ちを受け止める」④2月17日㈭「相手の気持ちを汲み取ってみる」⑤2月24日㈭「他人の力になりたい」午後7時30分～9時30分場所公民館本館第1・第2集会室講師水村孝子氏（NHK学園講師）対象市内在住・在学の方優先定員先着30人費用500円（テキスト代）申込み公民館本館☎552・1711へ。

◆基礎から学ぶ介護保険講座＝介護保険制度について「よく分からない」「よく知らない」という方を対象に、介護保険制度の基本的なことから運用の現状や課題などを学んでいきます。

日時2月1日㈫・8日㈫・15日㈫午後7時30分～9時30分、全3回場所公民館本館講師萬沢せつ子氏（社会福祉士）対象市内在住在勤の方定員先着30人申込み1月20日から公民館本館☎552・1711へ。

◆短期集中！「メディア・リテラシー入門講座～メディア社会を主体的に生きるために～」＝テレビ、新聞、インターネットなど各メディアの情報が私たちの日常に深くかかわっている現代社会の中で、私たちが主体的に生きるために必要な力「メディア・リテラシー」について、ワークショップを中心に楽しく学びましょう。

日時2月11日㈷・12日㈯午前10時～午後5時※昼食時間、休憩等を入れながらの2日間集中講座。場所公民館本館講師田島知之氏（FCT市民のメディア・フォーラム）ほか定員先着50人申込み1月25日から公民館☎552・1711へ。

◆公民館利用団体講師派遣援助事業・講演会「日常できる健康づくり」手話サークル福手の会主催＝心も身体もリフレッシュ！皆さんと健康について考え、楽しくいっしょに体を動かしてみましょう。どうぞ動きやすい服装でご参加ください。手話通訳がつきます。

日時2月6日㈰午前10時～正午場所公民館本館第4・5集会室講師内田貴士氏（熊川病院理学療法士）定員先着30人後援福生市公民館申込み山内☎・FAX552・6130へ。

◆裁判員制度講座「ご存知ですか？裁判員制度って」＝もし、あなたが裁判員に選任されたら…5年後（平成21年）にはスタートする裁判員制度。1年間に1万人以上の方が選任されると言われています。裁判員制度が始まる前に、今から裁判員制度についていっしょに学んでいきませんか。

日時2月26日、3月5日・12日・19日・26日毎週土曜日、午後2時～4時（3月19日は模擬裁判のため午後1時～5時）場所公民館本館講師現職の裁判官、検察官、弁護士、司法修習生、ほか。協力市民の裁判員制度・つくろう会定員先着50人申込み1月20日から公民館本館☎552・1711へ。

◆自分史を書く＝今日の自分が成り立っている過程をふり返り、市民の立場でさまざまな歴史を記録してみましょう。

日時1月26日～3月9日毎週水曜日午前9時30分～11時30分、全7回場所公民館松林分館対象概ね40歳以上の方定員15人（申込多数の場合は責任抽選）申込み1月19日～24日の間に公民館松林分館☎552・3624へ。

◆初心者ビーズ教室＝ビーズで指輪を作りましょう。

日時2月10日㈭①午前10時～午後0時30分②午後1時30分～4時場所公民館松林分館講師井手下憲子氏費用材料費実費（800円）持ち物ビーズマットまたはふきん定員①、②各先着10人対象市内在住・在勤の方申込み1月19日午前9時から公民館松林分館☎552・3624へ。

◆ほのぼのハイキング・滝山城址＝自然観察と陽だまりハイクを楽しみましょう。

日時2月8日㈫午前8時30分白梅会館集合、雨天の場合15日㈫に延期歩行時間約4時間対象市内在住・在勤の方定員先着20人費用400円（当日集金＝保険代100円・バス代300円）申込み1月21日午前9時から公民館白梅分館☎553・3454へ。

◆青少年育成講演会「心に翼が生えるまで」＝もしも我が子が不登校になってしまったら、親はどうすればいいのでしょうか。今の子どもたちに何が起きているのかいっしょに考えましょう。※手話通訳あり。

日時1月22日㈯午後2時～場所さくら会館3階ホール講師加藤宣彦氏（武蔵国際総合学園東京校校長）定員先着100人※入場無料、直接おいでください。保育室あり（1月19日までに事前申込みが必要）。問合せ社会教育課社会教育係☎552・5632

図書館主催事業のお知らせ

●赤ちゃん向け読み聞かせ講座＝すぐに役立つ講座です。ぜひご参加ください。

日時第1回「乳児向け」＝1月25日㈫、第2回「幼児向け」＝2月1日㈫とも午後2時～4時場所中央図書館2階講師大竹麗子氏（おはなしかご所属）定員25人※参加費無料対象図書館おはなしボランティアとして、赤ちゃん向けの読み聞かせを実際にやっていただける方、子育て中の方、読み聞かせに興味のある方

●親子で作る張子のお雛さま＝親子で楽しく、簡単に作れます。

日時2月12日㈯・19日㈯午後2時～4時※2回でひとつの作品を完成させます。場所中央図書館2階講師木住野利明氏（造形・絵本作家）定員30人対象小学1年生以上のお子さんとその保護者参加費200円（材料代）申込みいずれの講座も1月18日午前10時から中央図書館☎553・3111へ。

レッツ エンジョイ スポーツ

◆第8回福生市民駅伝大会出場チームを募集

日時2月27日㈰午前9時集合・受付場所多摩川中央公園対象市内在住・在勤・在学の方種目小学生男子の部・女子の部（4～6年生）、中学生男子の部・女子の部、一般男子の部・一般女子の部、町会自治会の部（男女混合可）チーム編成各種目とも1チーム正選手4人、補欠1人、監督1人の編成とする。コース小学生の部（1区間中央公園1周1.5km）計6km、そのほかの部は（中央公園→市営プール往復2.5km）計10km参加費1チーム1,000円（体育協会会員からなるチーム並びに小・中学生は無料）※各種目1～3位を表彰。主催福生市体育協会共催福生市町会長協議会後援福生市・福生市教育委員会

申込み2月19日までに所定の申込み用紙で福生市体育協会事務局（中央体育館内）☎551・0211へ。

◆ウォーキング講習会

ウォーキングは、老若男女問わず手軽に取り組める運動として人気のスポーツです。普段歩いているペースを速め心拍数を上げて体内にいっぱい酸素を取り込み脂肪を燃やし、肥満の解消になるほか、心肺機能の向上にもなります。

日時2月12日㈯午前10時～場所中央体育館・測定室内容血圧、体脂肪等測定（屋内）、体操及びウォーキング（屋外）対象高校生以上の市民指導体育館スポーツトレーナー

◎参加費無料。参加当日、運動できる服装で測定室にお集まりください（事前申込み不要）。※雨天中止。

◆2月のエンジョイ・スティックゴルフ・デー

日時2月6日㈰・20日㈰午前10時～正午対象市民（一般・身障者）参加方法当日券売機にて個人使用券（大人150円、小人70円）を購入してください。身障者の方は無料です。

場所熊川地域体育館※室内用運動靴持参。

申込み熊川地域体育館☎552・1980

市民会館催し物インフォメーション

電話予約・問合せ＝市民会館☎552・1711

【津軽三味線コンサート】

吉田兄弟

日時 3月5日㈯
開演 午後6時
場所 市民会館大ホール
入場料 4,500円（全席指定）

チケット好評発売中！

※未就学児の入場はご遠慮ください。

市民名画劇場 イージーライダー

日時 1月22日㈯
昼の部：午後2時30分～
夜の部：午後6時30分～
場所 市民会館小ホール
上映時間 1時間35分
入場無料 全席自由（先着260人）

多摩郷土誌フェア開催

多摩地区の各市町村が発行している文化財・郷土の歴史関係の刊行物を一堂に展示し、頒布します。

日時1月28日㈮～30日㈰午前10時～午後7時（30日は午後5時まで）場所オリオン書房ノルテ店（多摩モノレール立川北駅前パークアベニュー3階）問合せ郷土資料室☎530・1120