

柳沢公民館 柳沢1-15-1 ☎042-464-8211 kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp  
田無公民館 南町5-6-11 ☎042-461-1170 tana-kou@city.nishitokyo.lg.jp  
芝久保公民館 芝久保町5-4-48 ☎042-461-9825 shiba-kou@city.nishitokyo.lg.jp

谷戸公民館 谷戸町1-17-2 ☎042-421-3855 yato-kou@city.nishitokyo.lg.jp  
ひばりが丘公民館 ひばりが丘2-3-4 ☎042-424-3011 hibari-kou@city.nishitokyo.lg.jp  
保谷駅前公民館 東町3-14-30 ☎042-421-1125 ekimae-kou@city.nishitokyo.lg.jp

### 孤立しがちな乳幼児と妊産婦

過去の災害では、自宅に大きな被害を受けたとしても、避難所で赤ちゃんが泣いたり、妊婦さんがゆっくり横になれる環境がなかったりするため、危険な自宅での生活や窮屈な車中泊を与儀なくされました。また、物資を配給する列に長時間並んだり、もらった物を運んだりすることが難しく、乳幼児や妊産婦のいる家族の多くが地域から孤立してしまいました。

### 地域の皆さんにできること

あなたの身近に、赤ちゃんや小さな子ども、妊婦さんのいる家族はいませんか？ また、災害時にはご高齢の方や障がいがある方、日本語がわからない外国出身の方も多くの困りごとを抱えます。普段の生活もちろんですが、特に災害時には声をかけ、助け合えることが大切ではないでしょうか。まずはご近所を見回してみてください。

# わたしたちのまちの防災 ～赤ちゃん・妊婦さんとともに～

公民館だより編集室では、ジョージ防災研究所代表の防災アドバイザー・小野修平さん（公民館運営審議会委員）を迎え、乳幼児や妊産婦の防災対策に関する学習会を行いました。今回はその内容の一部をご紹介します。

## 赤ちゃんの食事

避難所には授乳できる環境がなかったり、災害によるストレスで母乳が出にくくなったりすることがあります。また、ライフラインが寸断し、粉ミルクを調製する水を確保したり、お湯を沸かしたり、哺乳瓶を消毒したりするのも難しくなります。アレルギー対応のミルクが必要な赤ちゃんもいますし、離乳食も必要です。赤ちゃんがいる家庭では、ライフラインが止まった状況を想定し、1週間程度の食事を確保し、哺乳瓶の消毒方法などの検討もしておきましょう。



## 妊婦さんの食事

災害初期の食事は炭水化物に偏り、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しがちです。栄養バランスや塩分を控えた食事に配慮している妊婦さんや授乳中のお母さんたちには好ましくありません。また、妊娠初期のつわりのある時期に災害に遭った場合は食事に苦労します。妊娠中や授乳中の場合は、既存の非常食ではなく、状況に合わせた日常備蓄（＝普段食べている物を少し多めに購入し、なくなる前に買い足す備蓄法）がよいでしょう。



## 生活環境と衛生面

避難所では、ゆっくり横になれる場所をはじめ、おむつ替えや授乳スペースが確保されていないことが多く、妊娠中や育児中の方たちが避難所から出て行かざるを得ない状況に陥ります。体育館ではなく、教室の方が望ましいでしょう。また、和式が多い仮設トイレでは妊婦や小さな子どもは使いづらいですし、手洗いやトイレ掃除が十分でない環境では感染症などの不安も出てきます。最近、導入が早まる傾向にある仮設風呂も、妊婦や高齢者、障がい者には使いにくい場合が多くあります。



## だれもが暮らしやすいまちづくり

西東京市では、平均して毎日4人ほどの新しい命が生まれています。つまり、この瞬間に1200人ほどの女性が妊娠中であり、それぞれ1500人程度の0歳児、1歳児、2歳児がいるわけです。

避難所は自宅で生活できなくなった方が最優先であり、収容人数にも限りがあります。自宅が無事であれば、自宅で生活ができるように、備えを進めておきましょう。一方、避難所は市民の命を守るために行政の責任で開設され、運営されるものですが、住民でできる部分は住民の助け合いで行うことが必要です。避難所での生活や車中泊を余儀なくされたとしても、自宅



## 写真で見るといまむかし

翼蔭幼稚園は、現在、西東京市向台公園になっています。当時の門は平成23年に解体されましたが、その柱は現在の門の柱に再利用されました。



翼蔭幼稚園  
昭和37(1962)年撮影  
西東京市中央図書館地域・行政資料室所蔵



西東京市向台公園  
撮影：松嶋 真（田無町在住）

**保谷駅前** **公民館ビギナー講座**

## Happyセカンドライフ ～地域とのかかわり方を 学びと実体験で考えよう～

人生100年時代。  
あなたの充実したセカンドライフの第一歩を踏み出すヒントを学び、生き生きとHappyに過ごしませんか？

**時** 土曜日 10時～12時  
**場** 保谷駅前公民館  
**対** おおむね50歳以上の市内在住・在勤者  
**定** 20人（申込多数の場合は抽選）  
**申** 1月21日（月）17時までに電話かメールで保谷駅前公民館へ



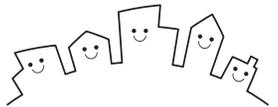
回	日時	内容	講師
1	1月26日	先人の事例紹介 高齢社会のシニアとしての心構えを認識しよう	池田千城（西原自然公園を育成する会）、横田忠夫（地域福祉マリーナ）、高井正（立教大学学校・社会教育講座特任教授）
2	2月16日	市民活動団体の活動体験（見学）・活動団体紹介	NPO法人西東京花の会・高橋家屋敷林保存会 ほか
3	3月16日	地域とのかかわり方と自分の生き方を考えよう	高井正

**柳沢** **地域防災講座**

## 災害時にだれも孤立させない まちづくりを考える

災害が起きた時、高齢だったり、障がいがあったり、日本語が母語ではなかったりするために、支援の編目からこぼれ落ちてしまう人たちがいます。災害時、だれも取り残さないために、地域の防災力をどう高めていくか、一緒に考えてみませんか？

**時** 日曜日 10時～12時半  
**場** 柳沢公民館  
**対** 市内在住者  
**定** 40人（申込順）  
**申** 1月4日（金）10時から電話かメールで柳沢公民館へ



回	日時	内容	講師
1	1月27日	要配慮者支援から地域防災を考えた時の西東京市の現状と課題は？ ※13時半からDVD「逃げ遅れる人々 東日本大震災と障害者」(1時間14分)を上映します。参加自由です。	小野修平（ジョージ防災研究所代表・防災アドバイザー）、西東京市危機管理室職員、新町地域包括支援センター職員、民生委員
2	2月17日	災害時、だれも孤立させない地域をつくるために～西予市の事例から考える～	小野修平

**柳沢**

## ムービールーム柳沢

**場** 柳沢公民館  
**対** 市内在住・在勤・在学者  
**定** 50人（申込順）※原則として一人で複数の申し込みはできません。  
開場時間は上映開始時間の30分前です。

☆参加者の交流会「柳沢会」で選びました

### 「燃えよドラゴン」

(1973年/香港・アメリカ/1時間40分)

**1月9日（水）14時～**

監督：ロバート・クローズ  
出演：ブルース・リー ジョン・サクソン ほか

**申** 1月4日（金）9時から平日9時～17時に電話で柳沢公民館へ

### 「三度目の殺人」

(2017年/日本/2時間5分)

**1月25日（金）19時～**

監督：是枝裕和  
出演：福山雅治 広瀬すず 役所広司 ほか

**申** 1月15日（火）9時から平日9時～17時に電話で柳沢公民館へ

**柳沢** **教養講座**

## 真冬の自然観察会 ～狭山丘陵と多摩川のバード ウォッチングに出かけよう～

冬の凛とした空気。狭山丘陵一帯の雑木林や湖、多摩川の自然観察会に出かけてみませんか？  
オオタカやカワセミに会えるかも？

**時** 水曜日  
**場** 柳沢公民館ほか  
**対** 市内在住・在勤・在学者  
**定** 20人（申込多数の場合は抽選）  
**講** 名執修二（日本野鳥の会奥多摩支部）  
**注** 自然観察会現地までの交通費  
**持**（第2・3回）弁当・双眼鏡（あれば8倍程度のもの）・防寒具・筆記用具  
**申** 1月10日（木）12時までに電話で柳沢公民館へ

※第1回参加が自然観察会参加の条件です。



回	日時	内容
1	1月16日 10時～12時	事前学習とオリエンテーション 「バードウォッチングを通じて自然について考えよう」 ・双眼鏡の種類や使い方 ・狭山丘陵と多摩川の冬鳥 ・観察会に向けてのオリエンテーション
2	1月23日 9時～15時頃	狭山湖（水鳥の楽園）土手沿いとトトロの森の自然観察会
3	1月30日 9時～15時頃	万願寺駅周辺の多摩川と浅川一帯の自然観察会

**柳沢**

## 柳沢寄席 ～落語と漫才で初笑い～

柳沢寄席で大いに笑い一年を乗り越えましょう。

**時** 2月5日（火）14時15分から  
**場** 柳沢公民館  
**対** 市内在住・在勤・在学者  
**定** 80人（申込順）  
**出演** 柳家小平太（落語協会・真打）  
出前寄席OB会  
**申** 1月15日（火）10時から電話で柳沢公民館へ



**柳沢** **現代社会を考える講座**

## 沖縄の近代史から、いまを考える ～「方言論争」の資料をじっくり読む～

戦時下の1940年、「方言」使用の是非をめぐって、沖縄である論争が起こりました。そこからは、中央と地方、経済と文化といった、現在の私たちも抱える問題が見えてきます。この論争の資料をじっくり読むことで、私たちはいまどこに立っているのか、一緒に考えてみませんか？

**時** 土曜日 10時～12時 全6回  
**場** 柳沢公民館  
**対** 市内在住・在勤・在学者優先  
**定** 30人（申込多数の場合は抽選）  
**講** 戸邊 秀明（東京経済大学経済学部准教授）  
**申** 1月10日（木）17時までに電話かメールで柳沢公民館へ



回	日時	テーマ
1	1月12日	はじめに：言葉、言葉、言葉 ～沖縄近代史の中心主題～
2	1月19日	資料を読む①：地方文化 vs. 国家統合？
3	2月2日	資料を読む②：柳 宗悦の複数の顔？
4	2月16日	資料を読む③：帝国という舞台背景
5	3月2日	資料を読む④：戦後における論争の評価
6	3月16日	まとめの議論：歴史を顧みて現在を省みる

※講座のない土曜日も参加自由の集まりをもちます。

**柳沢**

## 第67回ロビーコンサート

冬に行う今回は午後のコンサートです。アンサンブルとハーモニーをお楽しみください。

**時** 1月15日（火）14時～  
**場** 柳沢公民館  
**出演団体・内容（出演順）**  
①西東京シニア弦楽アンサンブル  
・「アンダンテ フェスティーフオ」（シベリウス）ほか  
・みんなで歌いましょう「冬の星座」「早春賦」 ほか  
②コーロ パパゲーナ（女声合唱）  
夢のメドレー～昭和の歌謡曲から「見上げてごらん夜の星を」「みんな夢の中」ほか  
③チューターセブン（金管アンサンブル）  
「ラデツキー行進曲」「波路はるかに」「夜が来る」 ほか

※当日、直接会場にお越しください。



歩けるようになり、散歩が大好きな息子と現在楽しんでるのが「公園探し散歩」です。自宅の近所を中心に親子で散歩しながら、公園や広場などを探して、遊べる場所を見つけると立ち寄って遊んでいます。たとえ小さな公園で、すべり台などの遊具がなくても、「子どもは遊びの天才」とばかりにねこじゃらしなどを見つけては、楽しんで遊んでいます。我々夫婦も公園を探すだけではなく、新しいお店などの街並み散策にもなるので、四季折々の街並みやさまざまな場所を楽しむ子どもたちの姿に成長を感じることができ、おススメです。たくさん探して、オリジナルの散歩マップを親子で作りたいと思います。

おやじdeさんぽ  
達夢くん（1歳）  
美樹さん  
達士さん



**保谷駅前** (共催事業)

### 保谷駅前公民館10周年記念 多文化お茶会 ～台湾・韓国編～

台湾と韓国出身のお二人と一緒に、それぞれの国のお茶やお菓子を楽しむ会です。お二人の話を聞きながら、多文化な時を過ごしましょう。

**時** 1月26日(土) 14時～16時  
**場** 保谷駅前公民館  
**対** 市内在住・在勤・在学者優先  
**定** 15人(申込順)  
**¥** 100円(お茶菓子代)  
**申** 1月7日(月) 10時から電話で保谷駅前公民館へ  
※「西東京にほんご教室」との共催  
※日本語教室の見学もできます。



**芝久保** 創作講座

### つるし飾りづくり

型紙から布を裁断しひと針ずつ縫い上げます。語り合いながら完成させましょう。

※基本の運針技術は必要です。  
**時** 1月24日～2月14日  
毎週木曜日 10時～12時  
全4回  
**場** 芝久保公民館  
**対** 市内在住・在勤・在学者  
**定** 12人(申込多数の場合は抽選)  
**講** 木村征子(ユザワヤ芸術学院吉祥寺校講師)  
**¥** 1,200円(材料代)  
**持** 裁縫道具・はさみ・筆記用具  
**申** 1月10日(木) 17時までに電話で芝久保公民館へ

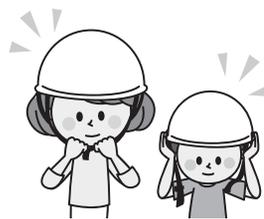


**保谷駅前** 防災講座

### BOSAI学校 ～自力で3日間を生き延びる術を伝授します～

防災対策は幅広い！ 基本的なことをもう一度丁寧に学び直しませんか？ 是非ご近所さんを誘ってご参加ください！

**時** 2月9日・23日、3月9日  
土曜日 14時～16時  
全3回  
**場** 保谷駅前公民館  
**対** 市内在住・在勤・在学者  
**定** 30人(申込順)  
**講** 小野修平(ジョージ防災研究所代表・防災アドバイザー)  
**申** 1月21日(月) 10時から電話かメールで保谷駅前公民館へ



**田無** ライフスタイル講座

### 共に生きる社会をめざす ～障がいのある子どもと「護道介助法」～

知的障がいのある子どもの自傷・他傷・パニック対応法(護道介助法)を創始した講師の話聞き、共生について一緒に考えてみませんか？

**時** 1月27日(日) 14時～16時  
**場** 田無公民館  
**対** 市内在住・在勤・在学者  
**定** 25人(申込順)  
**講** 廣木道心(護道介助法創始者・国際護道連盟護道宗家)  
**申** 1月10日(木) 10時から電話かメールで田無公民館へ



**宮古島からのSOS!**  
自衛隊が次々とやってくる！  
ピースナウ西東京

離島の島々に軍事施設が次々と造られているのをご存知ですか。ドキュメンタリー映画を通

**公民館 市民企画事業**

わらべうたと子ども  
子育てで、今わらべうたが見直されています。子どもたちを引きつけるわらべうたの魅力、あなたも学んでみませんか？

**時** 1月30日(水) 10時～12時  
**場** 保谷駅前公民館  
**定** 30人(先着順)  
**講** 蔵田友子(日本コダイ協会理事)

**公民館 市民企画事業**

申請するには  
■ 申込締切日  
1月18日(金)  
平成31年度の学習支援保育を希望するグループは、1月18日(金)までに活動を希望する公民館へ直接申し込んでください。その後、担当者が活動内容等を確認した上で、必要書類を提出していただきます。

■ 必要書類提出期限  
2月28日(木) 17時

**学習支援保育の対象・内容**  
学習支援保育は、毎月継続的に公民館で学習活動を行っている市民グループが対象です。

**公民館で保育室を利用しながら学習してみませんか**  
平成31年度学習支援保育の申請を受け付けます

平日の午前中の2時間、生後6か月以上の未就学児を3人以上から保育します。定員は15人(柳沢公民館のみ18人)です。原則として同時に複数の学習支援保育を受けることはできません。

**公民館保育室とは？**  
柳沢・田無・芝久保・谷戸・ひばりが丘公民館には、「公民館保育室」があります。乳幼児を育てている市民が学習に参加できるように設けられ、その学習活動の間、公民館保育員が保育します。乳幼児の一時預かり所ではなく、公民館学習活動の一環として運営しています。

**公民館 市民企画事業**

わらべうたと子ども  
はとさん文庫  
直されています。子どもたちを引きつけるわらべうたの魅力、あなたも学んでみませんか？

**時** 1月30日(水) 10時～12時  
**場** 保谷駅前公民館  
**定** 30人(先着順)  
**講** 蔵田友子(日本コダイ協会理事)

**公民館 市民企画事業**

わらべうたと子ども  
はとさん文庫  
直されています。子どもたちを引きつけるわらべうたの魅力、あなたも学んでみませんか？

**時** 1月30日(水) 10時～12時  
**場** 保谷駅前公民館  
**定** 30人(先着順)  
**講** 蔵田友子(日本コダイ協会理事)

**公民館 市民企画事業**

わらべうたと子ども  
はとさん文庫  
直されています。子どもたちを引きつけるわらべうたの魅力、あなたも学んでみませんか？

**時** 1月30日(水) 10時～12時  
**場** 保谷駅前公民館  
**定** 30人(先着順)  
**講** 蔵田友子(日本コダイ協会理事)

**公民館 市民企画事業**

わらべうたと子ども  
はとさん文庫  
直されています。子どもたちを引きつけるわらべうたの魅力、あなたも学んでみませんか？

**時** 1月30日(水) 10時～12時  
**場** 保谷駅前公民館  
**定** 30人(先着順)  
**講** 蔵田友子(日本コダイ協会理事)

**メールでの講座申込方法**

アドレス：1面参照  
件名：講座名  
本文：氏名・電話番号・住所・年代  
※後日確認メールを送ります。届かない場合はお手数ですが、電話でお問い合わせください。

**公民館 市民企画事業**

わらべうたと子ども  
はとさん文庫  
直されています。子どもたちを引きつけるわらべうたの魅力、あなたも学んでみませんか？

**時** 1月30日(水) 10時～12時  
**場** 保谷駅前公民館  
**定** 30人(先着順)  
**講** 蔵田友子(日本コダイ協会理事)

**公民館 市民企画事業**

わらべうたと子ども  
はとさん文庫  
直されています。子どもたちを引きつけるわらべうたの魅力、あなたも学んでみませんか？

**時** 1月30日(水) 10時～12時  
**場** 保谷駅前公民館  
**定** 30人(先着順)  
**講** 蔵田友子(日本コダイ協会理事)

**公民館 市民企画事業**

わらべうたと子ども  
はとさん文庫  
直されています。子どもたちを引きつけるわらべうたの魅力、あなたも学んでみませんか？

**時** 1月30日(水) 10時～12時  
**場** 保谷駅前公民館  
**定** 30人(先着順)  
**講** 蔵田友子(日本コダイ協会理事)

