

令和3(2021)年

6月1日

第241号 毎月発行

編集 公民館だより編集室  
発行 西東京市公民館

毎月第4月曜日は休館日です

西東京市

# 公民館だより

市ホームページをご活用ください!

今月号に掲載の講座一覧は、市ホームページでもご覧いただけます。詳細情報やチラシを掲載している講座もありますので、ぜひご確認ください。



柳沢公民館	柳沢1-15-1	☎042-464-8211	kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp	谷戸公民館	谷戸町1-17-2	☎042-421-3855	yato-kou@city.nishitokyo.lg.jp
田無公民館	休館中、問い合わせは柳沢公民館へ		tana-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
芝久保公民館	芝久保町5-4-48	☎042-461-9825	shiba-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

【ひばりが丘】

防災講座

## 動きはじめる防災コミュニティ ～実践に役立つツールを作ろう～

災害時に役立つマニュアルやアクションカードの作成を通じて、仲間づくりと各コミュニティでの実践につなげます。防災に興味のある方、地域の防災担当になられた方、一緒に地域の防災力を高める一歩を踏み出しませんか?

時 6月26日、7月10日 土曜日 10時～12時 全2回

場 ひばりが丘公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 25人(申込順)

講 小野修平(ジョージ防災研究所代表)

申 6月2日(水)10時から電話かメールでひばりが丘公民館へ



【芝久保】

保育付き

## めざせ心のバリアフリー

手話の基本やトーンチャイムの合奏にチャレンジしながら、地域に暮らす仲間と、みんなが暮らしやすい社会について考えてみませんか?

時 6月15日～7月9日、

9月10日～10月1日

金曜日 全8回

10時～11時45分

※保育説明会

6月15日(火)

場 芝久保公民館

対 市内在住・在勤・在学者(保育の利用は市内在住者のみ)

定 15人(申込多数の場合は抽選)

内

- ・共生社会とは?
- ・インクルーシブ公園を知っていますか?
- ・トーンチャイムの合奏体験-障がいがあってもなくても一緒に音楽を楽しもう!
- ・はじめての手話-手話の基本にチャレンジ
- ・手話で交流会

講 【第1回】西東京市障害福祉課職員

【第2回】美保(NPO法人SUPLIFE理事長)

【第3回】チェリーズ(トーンチャイムサークル)

【第4～6回】たんぽぽ手話サークル

¥ 210円(保育麦茶代)

保 6か月以上就学前の乳幼児8人(1歳未満は3人程度)

申 6月8日(火)12時までに電話かメールで芝久保公民館へ



【ひばりが丘】

子育て中の人のための講座

## 身近な人を大事にする ～「聴く」「認める」から始めよう～

保育付き



子ども、パートナー、家族…。大切なはずなのに距離が近いほどイライラしたりぶつかってしまったりすることはないですか? コーチングのスキルや考え方を学びながら、大切な人を大事にする方法を仲間と考えていきます。

時 6月21日～7月16日、9月10日～10月1日

金曜日 10時～11時45分 全9回

※保育説明会 6月21日(月)

場 ひばりが丘公民館

対 子育て中の市内在住・在勤・在学者

定 12人(申込多数の場合は抽選)

講 石川りつこ(一般財団法人生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ、2級キャリア・コンサルティング技能士)

¥ 240円(保育麦茶代)

保 6か月以上就学前の乳幼児8人(1歳未満は3人程度)

申 6月8日(火)12時までに電話かメールでひばりが丘公民館へ

【谷戸】

子育て中の人のための講座・公開講座

## 免疫力を高めるカンタン薬膳

薬膳の基本を学ぶ講座です。家庭でもできる簡単なレシピを知って薬膳を身近な料理の一つにしてみませんか(調理実習はありません)。

時 6月24日(木)

10時～11時45分

場 谷戸公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 15人(申込順) ※他に子育て中の人のための講座受講者が参加

講 植木もも子(管理栄養士、国際中医薬膳管理師)

申 6月7日(月)10時から電話で谷戸公民館へ



【芝久保】

多世代交流講座

## 五感で楽しむアートセラピー

様々な世代の方とアートで交流してみませんか。見る聴くなどの五感を使って感じたままに表現すると心と脳を刺激して元気と自信がわいてきます。お互いの魅力を再発見しましょう!

時 7月2日・9日・16日 金曜日 10時～12時 全3回

場 芝久保公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 9人(申込順)

講 石川 健(臨床美術士)

¥ 500円(材料費)

持 はさみ・のり

申 6月7日(月)9時から電話かメールで芝久保公民館へ



【谷戸】

インクルーシブな社会をめざす講座

## 【親子講座】みんなで楽しくアート! 身近な素材でキラキラ世界を楽しもう

ステンドグラスを作って飾り、NPO法人ハンディキャップサポートウーノの会のみなさんと鑑賞しましょう。

時 7月3日(土)14時～15時半

場 谷戸公民館

対 5歳児から小学2年生までの子どもとその保護者

定 6組(申込多数の場合抽選)

講 山田修平(NPO法人東京学芸大学こども未来研究所)

協力 NPO法人ハンディキャップサポートウーノの会(障がいがある方々が働く事業所「おかし工房マール」「石窯パン工房ウーノ」等を開設)

¥ 250円(材料費)

持 はさみ・大型カッター

申 6月21日(月)17時までに電話かメールで谷戸公民館へ

※インクルーシブな社会とは…

それぞれの多様性を認め、障がいの有無など個々の属性によって排除されることのない社会のこと。



### 来館時・講座参加時のお願い

- ・自宅での事前検温、マスクの着用、入館時の手指消毒にご協力をお願いします。
- ・当日、平熱を超える発熱や体調不良がある場合は、来館をご遠慮ください。

電話での講座申し込みは、平日9時～17時をお願いします。

### メールでの講座申し込み方法

アドレス:1面上部参照

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。

時とき 場ところ 対対象 定定員 内内容 講講師 費用等 保保育 持持ち物 申申込

声の「公民館だより」をお届けしています。知り合いで希望される方がいらっしゃいましたら、谷戸図書館(電話042-421-4545)へお問い合わせください。