

令和3(2021)年

10月1日

第245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

谷戸 **インクルーシブな社会をめざす講座**

ポッチャでなかまづくり in 西東京

障がいのある人もない人もポッチャに興味ある人集まれ!一緒にポッチャを楽しみましょう。小平市ポッチャ協会の皆さんと交流試合も行います。

時 11月21日~12月19日 日曜日
10時~12時 全5回

場 谷戸公民館 ※12月12日のみ
交流試合のため、南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」にて9時半~11時半



対 市内在住・在勤・在学者
※障がいをお持ちの方は介助者を同伴・要相談

定 18人(申込多数の場合は抽選)

講 渡辺文子(障がい者スポーツ指導員)及び西東京市スポーツ推進委員

持 上履き・水筒・タオル・運動ができる服装

申 11月8日(月)17時までに電話かメールで谷戸公民館へ

芝久保 **多世代交流講座**

五感でアート 農&美術でコミュニケーション

ココロを開放する五感アートと農に触れる体験をしてみませんか。絵のモチーフは自分で掘ったさつまいもです。子どもも大人もお互いの魅力を再発見しましょう。

時 10月31日(日)、11月3日(水・祝)・14日(日)
10時~12時 全3回

※11月3日(水・祝)は、さつまいも掘りをするため雨天の場合、11月7日(日)に延期

場 芝久保公民館、みんなの畑

対 小学生以上の市内在住・在勤・在学者

定 15人(申込多数の場合は抽選・全回参加可能な方優先)

講 進藤幸枝(臨床美術士、元私立保育園園長)ほか

¥ 1,050円(さつまいも掘り代、画材代)

持 手拭きタオル・スティックのり・はさみ

申 10月15日(金)17時までに電話かメールで芝久保公民館へ



保谷駅前 **環境講座**

土づくりと植物の不思議 種子にびっくりダネ!

タネたちの旅の戦略と工夫を知り、自分たちができる緑地保全について考えましょう。

時 10月28日、11月4日・11日・18日 木曜日
14時~16時 全4回

場 保谷駅前公民館ほか

対 市内在住・在勤・在学者、20人(申込順)

講 高橋いく(高橋家屋敷林保存会)・松本 聡(一財)日本土壌協会会長、東京大学名誉教授)・多田多恵子(植物生態学者、東京農工大学講師)

持 筆記用具・飲み物・タオル・虫よけ・ガーデニング用ゴム手袋・シャベル(小)

申 10月11日(月)10時から電話かメールで保谷駅前公民館へ

保谷駅前 **現代的課題を考える講座**

ゆっくりと未来に向かおうパート3

不登校の子を持つ親同士がつながり、地域の中で子どもを育てて行ける環境を自分たちで作ることをテーマとした講座です。

時 10月10日~31日 日曜日 10時~12時 全5回
(10月31日13時~15時まで個別進路相談)

場 保谷駅前公民館

対 市内在住・在勤・在学で自身のお子さんの不登校について参加者同士、一緒に考え合いたい方

定 【第1~3回】保護者のみ20人(申込順)
【第4回】本人(生徒)及び保護者25人(申込順)

※個別進路相談は7組入れ替わり制(申込順)

内 きめつけない・あきらめない/アートとストレッチのワークとグループ討議/不登校の親の会からのメッセージとグループ討議 ほか

講 長谷川俊雄(白梅学園大学教授)・高島美希(産業カウンセラー)・中山裕子(IPPO不登校を考える親の会)・小林智幸(西東京でこぼこ代表)・田崎吉則(つくしの会代表)・守矢俊一(NPO法人まほろび理事長)

申 10月4日(月)10時から電話かメールで保谷駅前公民館へ



田無 **親子防災講座**

家族で育てよう! 考える力・生きる力・乗り越える力

大地震だ!自分の頭で考え、行動できる人になる!次々と起こる困難を想像して、ゲームや実験から対応力を学びます。

時 11月13日(土)・27日(土)、12月5日(日)
14時~16時 全3回 ※12月5日は震災星空プラネタリウム番組の上映(公開講座)

場 田無総合福祉センター(仮)活動室、柳沢公民館

対 市内在住の小学生とその保護者

定 10組(申込順)

内 地震はなぜおきるの?/地震サバイバルミッションゲームに挑戦!/ひとり留守番の時に地震が起きたら? ほか

講 小野修平(ジョージ防災研究所代表)・齋藤正晴(多摩六都科学館天文グループリーダー)

申 10月4日(月)10時から電話(042-464-8211)か、メールで田無公民館へ



芝久保 **子ども体験講座**

けん玉に挑戦

けん玉のいろいろな技を見たり、けん玉の持ち方やかまえ方を知り体験したりしてみませんか。

時 11月13日(土)
①10時~11時 ②13時~14時 ③15時~16時

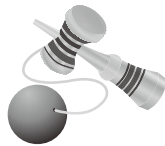
場 芝久保公民館

対 市内在住の小学生

定 各回12人(申込順)

講 吉村 泰(けん玉道5段)

申 10月6日(水)10時から電話で芝久保公民館へ



柳沢 **家庭の教育力向上講座**

ゆらぐココロのヒアリング ~これでいいと思える自分へ~

コロナ禍で変わってゆく私たちの暮らしや価値観...ひとそれぞれの選択の中で、揺れ動く心の中を聴き、自分の在り方を見つめ直してみませんか。

時 10月28日~11月25日 木曜日
10時~12時 全5回

場 柳沢公民館

対 市内在住・在勤で小学生の子どもを持つ保護者

定 15人(申込多数の場合は抽選)

内 子どもにイキイキと向き合うために/もやもやの理由を知ろう/高め安定の自分に!/家庭でできるストレスケア

講 藤田 潮(and Cs代表、国際コーチング連盟プロフェッショナルサーティファイドコーチ)・松本和美(休息ラボ主宰、(一社)日本ストレスケアカウンセラー協会カウンセラー)

申 10月18日(月)までに電話かメールで柳沢公民館へ



芝久保 **子育て中の女性のための講座**

10年後の私、きらめいて ~あなたの人生、あなたが決めよう!~

「なぜ私だけ家事も育児も仕事も...」と感じているあなた。自分の良さ、なりたい自分を見つけ、チャレンジ!新たな1歩を踏み出しましょう。5年後微笑んで、10年後きらめくために...

時 10月26日~12月21日(11月23日は除く)
火曜日 10時~11時45分 全8回

※保育説明会10月19日(火)

場 芝久保公民館

対 市内在住の子育て中の女性

定 15人(申込多数の場合は抽選)

内 コロナと女性/もしかしてワンオペ?~社会の中の私の子育て~素敵な自分に気づこう/ワーク・ライフ・バランス~多様な働き方~ ほか

講 柴田悦子(NPO法人ウイメンズ・サポート・オフィス連代表理事)・花崎 晶(同オフィス連公認心理師)・松崎 年(同オフィス連国家資格キャリアコンサルタント)・佐古隆之(日本女子大学家政学部専任講師)・堤 香苗((株)キャリア・ママ代表取締役)・石川文子(NPO法人子ども家庭リソースセンターNPJ認定トレーナー)

¥ 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 10月12日(火)12時までに電話かメールで芝久保公民館へ



保育付き講座の受講を希望する方へ

- 保育付き講座に初めて参加する方を優先します。
- 同時期に複数の保育を利用することはできません。
- メール申込の場合は、氏名・電話番号・住所・保育希望の有無・子の名前(ふりがな)・子の生年月日・保育付き講座受講経験有無を明記してください。
- 保育説明会には必ず参加してください。