

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



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、行動できる人になろう!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

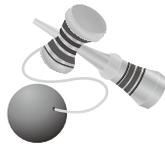
場 芝久保公民館

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



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

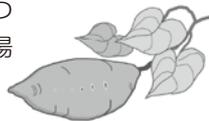
定 15人(申込多数の場合は抽選・全回参加可能な方優先)

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

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!/家庭の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!~** **保育付き**

「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。

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。

「ひばりが丘」サークル見学会 参加団体募集

ひばりが丘公民館で活動中のサークル(団体)を対象に、サークル見学会を開催します。活動に興味のある方や入会を希望する方に見学していただきます。「新しい仲間が欲しい」「活動を知って欲しい」という団体は、ご応募ください。

時 10月15日(金)まで
※申込用紙はひばりが丘公民館窓口にて配布。

サークルから 催し物案内

講演会「ハンセン病問題から学ぶこと」

「ヒロシマ」に学ぶ会

10月17日(日) / 13時半~15時半 / 柳沢公民館 / 定員25人(申込順) / 講師:大高俊一郎(国立ハンセン病資料館学芸員) / 資料代200円 / 要申込・10月2日(土)10時から電話で

ボタニカルアート作品展

ボタニカルアート同好会

10月18日(月)~24日(日) / 9時~17時(初日12時から最終日15時まで) / 柳沢公民館 /

特別授業「ドラマで見る韓国」と

通常授業体験

ぴょんあり(韓国語)

10月28日(木) / 10時~11時半 / 谷戸公民館 /

※金額の記載がないものは無料です。

12月1日号の原稿締め切りは、10月20日(水)です。

12月号のお題「忘」です

締切 10月25日(月)

天高く我が腹回り肥ゆる秋
誕生日届いた手紙高年齢証
ひとときわに高鳴く虫の十三夜
編集室では、みなさまの投稿をお待ちしています。
氏名・住所・電話番号を記入の上、お近くの公民館に郵送、
メール、持参でお寄せください。

おたのしみ川柳

今月のお題「高」

ゴーゴー加齢
太田照子
佗助

公民館運営審議会

傍聴をご希望の方は、事前に申し込んでください。

時【第4回】10月6日(水)19時~19時半
【第5回】10月27日(水)18時半~
場 柳沢公民館
内 事業計画・報告について ほか
申 電話で柳沢公民館へ

見学会

期間 令和4年 1月12日(水)~
2月8日(火)(予定)

場 ひばりが丘公民館
※各団体で通常通り「公共施設予約システム」で予約し、予約した施設(部屋)内で行っていただきます。
※見学希望者の募集を、公民館だより、ホームページ、ちらし等で行うほか、サークルの紹介冊子も参加団体で協力し作成します。

市民企画事業/事業案内

女性の貧困はどうして生まれるの? 現状と改善の道は!

西東京母親大会連絡会

コロナ禍の中、女性の自殺率が大きく、心が痛みます。賃金が低く正規雇用が少ない現状をどのように改善できるか学びましょう。

時 11月3日(水・祝)14時~16時半
場 谷戸公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 18人(申込順)

講 雨宮 処凛(作家)

申 10月2日(土)10時から電話で

楽しい育児は「育自」から

サークルあうただ

モヤモヤしたり、頑張り過ぎていませんか?心のあり方を変えて、自分らしい育児と育自を。一緒に学びましょう!

時 ①11月5日 ②11月19日
金曜日 10時~12時

場 芝久保公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 13人(申込順)

内 ①親子コミュニケーションをよりよくする方法②自分が笑顔でいる事が子どもの幸せにつながるアドラー心理学の話

講 ①黒田一美(CSP認定管理者)
②成瀬夕子(勇気づけ親子心理学講師)

申 10月4日(月)から9時~17時に電話で

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(ふりがな)・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。

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。

「保谷駅前公民館」駅前フェスタ2021

第12回

つなぐ 広がる 笑顔の和



開催期間 10月16日(土)~10月23日(土)

時間 17日~22日は10:00~16:00まで
16日は13:00から/23日は13:00まで

■オープニング

10月16日(土)10:00~ 開場9:45
レファによるフラダンス
事前予約制 募集定員20名(申込順)



■ワークショップなど

【フェルトでバッジを作ろう/手の会】

10月17日(日)

①14:00~ ②14:30~

③15:00~ ④15:30~

事前予約制 全4回 各回5名
小学生対象

【似顔絵/保谷クロッキー会・グループAD】

10月17日(日)・18日(月)・22日(金)

予約必要なし

【地域活動全般の相談/

市民協働推進センター ゆめこらぼ】

10月21日(木)22日(金)

予約必要なし

◆事前予約について(レファ・手の会)

10月4日(月)10:00から電話受付開始(申込順)

お問合せ:保谷駅前公民館

■展示(集会室)

手話サークル 山茶花の会
高橋家屋敷林保存会
たちばな会(生け花16日~19日)
手の会
保谷クロッキー会・グループAD
保谷落語愛好会
1ROOM CAFEいろえんぴつ
市民協働推進センターゆめこらぼ
保谷駅前公民館

■展示(廊下壁面)

絵手紙花曜会
オレンジカフェ保谷駅前
こども食堂げんき
西東京市山岳連盟土曜山行会
パッチワークサークル桜
保谷七宝同好会

■スタッフとして参加

コールJOY
コール・ラベンダー
翠正会書道グループ
大正琴クローバー
バロッコ
ラ・ティアーギターサークル

「ひばりが丘」親子で楽しい ベビーヨガ&ストレッチ

時 11月4日(木) ①10時~12時
11月5日(金) ②10時~11時
③11時半~12時半

場 ①ひばりが丘公民館 集会室
②③受講者の自宅等(ZOOM使用)

対 市内在住の乳幼児とその保護者
①生後1か月~1歳半※きょうだいの同伴不可、②生後1か月~生後6か月、③寝返り以降~1歳半くらい※妊娠中の方不可

定 ①12組 ②③各8組(申込順)

講 中島千草(Chiko)(日本マタニティフィットネス協会認定「ママヨガ」「ベビービクス&ベビーヨガ」インストラクター)

申 10月4日(月)10時から電話かメールでひばりが丘公民館へ

他 10月14日(木)と15日(金)にZOOMの接続テストを行います



「ワンス・アポン・ア・タイム・イン・ハリウッド」

(2019年/アメリカ/2時間41分)

監督:クエンティン・タランティーノ
出演:レオナルド・ディカプリオ、ブラッド・ピット ほか

1969年8月9日、事件は起こった。ラスト13分。タランティーノがハリウッドの闇に奇跡を起こす。

時 10月13日(水)14時~

場 柳沢公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 39人(申込順)

申 10月6日(水)9時から電話で柳沢公民館へ

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、座席と入場時間を指定します。原則として1人で複数の申し込みはできません。

「ひばりが丘」高齢者の課題を考える講座

コロナに負けない健康づくり2 ~ウォーキングとラジオ体操で気軽に運動習慣~

無理なく続けられる運動を日常に。足取り軽くさっそうと歩き、健康維持のコツを身につけます。

時 10月20日・27日、11月10日
水曜日 13時半~15時半 全3回

場 谷戸イチョウ公園 ほか

対 市内在住・在勤・在学者

定 20人(申込順)

内 ストレッチ、ウォーキングの基本、ラジオ体操第1・第2などを体験

講 (一社)日本ウォーキング協会健康ウォーキング指導士・いこいの森体操会所属全国ラジオ体操連盟認定指導士

持 水筒、タオル、動きやすい服装

申 10月5日(火)10時から電話かメールでひばりが丘公民館へ

「田無」つながるプロジェクト

ワクワクをつなげよう! 田無公民館の未来予想図

田無公民館リニューアルオープンに向けて、公民館ロビーの機能や役割について学習しながら、参加者同士で新たな公民館ロビー活用の可能性について模索します。

時 10月17日、12月19日、令和4年1月16日
日曜日 10時~12時 全3回

場 田無総合福祉センター(仮)活動室

対 市内在住・在勤・在学者

定 25人(申込順)

内 ロビーの新しい使い方を考えよう / 目的の違う人が空間を共有するには? / 地域課題の解決について

講 高井 正(立教大学特任准教授)

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