

令和5(2023)年

5月1日

第264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  
田無公民館 南町5-6-11 ☎042-461-1170  
芝久保公民館 芝久保町5-4-48 ☎042-461-9825

kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp  
tana-kou@city.nishitokyo.lg.jp  
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

## 柳沢 子育て中の外国人女性のための日本語講座 保育付き

柳沢公民館で日本語を勉強する講座がはじまります。

幼い子をもつお母さんも勉強できます。お母さんが勉強している間、子どもたちは、保育室で友達と遊びます。

時 5月12日～令和6年3月8日 毎週金曜日  
10時～11時45分

※夏休みと冬休みがあります。

場 柳沢公民館

対 西東京市に住んでいる子育て中の外国人女性

定 20人(申込多数の場合は保育室に子どもを預ける人優先)

保 6か月以上小学校に入るまでの乳幼児12人

¥ 麦茶代は1回30円

申 柳沢公民館へ来てください。

電話やFAX、メールでも受け付けます。

電話：042-464-8211

FAX：042-464-8212

メール：kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp

“Japanese course for foreign mothers who are bringing up children” (a nursery is available)

Yagisawa Kouminkan will hold the Japanese course for foreign mothers who are bringing up children.

◆Schedule : Every Friday 10:00~11:45

◆Place : Yagisawa Kouminkan

◆Application : You can apply directly, or contact us by fax or e-mail.  
Telephone 042-464-8211

(Japanese only)

Fax number 042-464-8212

E-mail kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp

### 面向外国人的日语讲座招生

时间: 每周星期五 上午10:00 ~ 11:45

地点: 柳沢公民館

#### 【特色】

欢迎带着幼儿的母亲参加。

孩子可以在保育室跟小朋友们一起玩耍,母亲可以安心的学习。

当然,也可以一个人参加。

#### 【咨询方式】

柳沢公民館

邮箱: kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp

### 外国人を 위한 일본어강좌 참가자 모집

시간 : 매주 금요일 오전 10시부터 11시45분까지

장소 : 야기사와 공민관

어린 자녀가 있는 엄마들을 위한 일본어 강좌입니다.

엄마가 공부하는 동안 아이들은 보육실에서 친구들과 함께

놀 수 있습니다.

물론 보육시설을 사용하지 않고 혼자라도 수업에 참가하실 수

있습니다.

문의는 야기사와 공민관으로 연락해 주세요.

이메일 : kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp

## 谷戸 子育て中の人のための講座 保育付き

五感を使って 五感を豊かに子育てを!

五感を使った色々な学びを通して、忙しい日常の中に、自分を見つめ直す時間を作ってみませんか。新たな価値観と自分を再発見できる講座です。

時 5月25日～9月14日 木曜日

10時～11時45分 全12回

※8月20日のみ日曜日 10時半～11時半

※保育説明会 5月18日(木)

場 谷戸公民館

対 市内在住・在勤の子育て中の方 (保育は在住者のみ)

定 15人(申込多数の場合は抽選)

内 タッピングタッチ～優しくふれてセルフケア～  
／五感を使って食育をしよう／はじめて薬膳～身近な食材から力をもらおう～／アート思考で行こう! (だれでも楽しめる絵画の世界・絵本の世界に飛び込もう)／五感を届ける文章作り(ことば探し編・夏の思い出編)／親子de 楽しむリトミック

講 中田利恵(タッピングタッチ協会認定インストラクター)、糟谷礼子(栄養士・国際薬膳師)、夏目敬子(東京国立近代美術館ほかの教育普及ボランティア)、小川こころ(文筆家)、下田みゆき(市内幼児リトミック教室で音楽指導)

¥ 330円(保育麦茶代)

保 6か月以上就学前の乳幼児9人(1歳未満は3人程度)

持 筆記用具(詳細はオリエンテーションで)

申 5月11日(木) 12時までに電話かメールで谷戸公民館へ

## 田無 子育て中の人のための講座 保育付き

健康な食事と 健康な身体づくり

毎日の食事作り、どうしていますか。子育て中の保護者や、食に関心のある人を対象に栄養学の基本からバランスを考えた食事の献立や、親子で楽しく運動し、健康な身体を作ることをご紹介します。孫育ての方も参加お待ちしております。

時 5月23日～9月5日 火曜日 10時～11時45分 全9回 ※保育説明会 5月16日(火)

場 田無公民館

対 市内在住・在勤の子育てに関わっている方

定 20人(申込多数の場合は抽選)

内 栄養学の基本を知る／バランスの良い食事与健康になろう(調理実習2回)／身体を動かしてみよう(ストレッチ・リラクセス・リフレッシュ)

講 本田紀子(管理栄養士)、吉田朋子(管理栄養士)、糟谷礼子(栄養士・国際薬膳師)、荒浪 和(健康運動指導士)

¥ 調理材料費2回分1,200円・保育麦茶代270円

保 6か月以上就学前の乳幼児9人(1才未満は3人程度)

申 5月11日(木) 12時までに電話かメールで田無公民館へ

## 柳沢 乳幼児の母親のための講座 保育付き

子育てがラクになる はじめてのママ講座 保育付き

～仲間との対話で笑顔の毎日を～

初めての育児に毎日奮闘しているお母さん。肩の力を抜いて子育てをより楽しいものにしませんか? ひとりで悩まず、地域の仲間と一緒に子育てについて、家族について、地域について話しましょう。

時 6月14日～7月12日、9月6日～11月1日

水曜日 10時～11時45分 全14回

※保育説明会 6月7日(水)

※10月1日・22日(日)はパートナーも参加可

場 柳沢公民館

対 市内在住の第1子が6か月以上

3歳以下の乳幼児をもつ母親

定 12人(申込多数の場合は抽選)

内 自分を知り他人を知って、ラクになろう／いのちのお話／夫婦・パートナー間の快適コミュニケーションについて／子育てしやすい環境を共に創ろう／私を感じる色彩と手仕事 ほか

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)、細田恭子(くもといっしょに主宰・帝王切開カウンセラー)、和泉揺子(絵画造形講師)

¥ 材料費600円・保育麦茶代420円

保 6か月以上3歳以下の乳幼児12人(1歳未満は3人程度)

申 5月22日(月)17時までに電話か申込フォームで柳沢公民館へ

## ひばりが丘 子育て中の女性のための講座 保育付き

イヤイヤ期なんか怖くない! みんな笑顔でいられる コミュニケーション講座 保育付き

天使だった我が子が悪魔に見える「イヤイヤ期」。地域で子育て中の、頑張る仲間と共に、その場のしぎではなく、日常的にゴキゲンでいられる方法を探しませんか?

時 5月26日～7月21日 金曜日

10時～11時45分 全9回

※保育説明会 5月25日(木)

場 ひばりが丘公民館

対 市内在住の子育て中の保護者

定 18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マスターコーチ・公認心理師)

¥ 270円(保育麦茶代)

保 6か月以上就学前の乳幼児9人(1歳未満は3人程度)

申 5月15日(月)12時までに電話か申込フォームでひばりが丘公民館へ

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。  
○メール申し込みの場合は、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の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 対象 定員 内容 講師 費用等 保育 持ち物 申込 連絡先  
音声版「声の公民館だより」をご希望の方は、谷戸図書館(電話042-421-4545)へお問い合わせください。