

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 こころ豊かに子育てを!

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・リラックス・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歳未満は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 ～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

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。

サークルから 会員募集

福寿会(茶道・表千家)
第1・3水曜日/13時~15時半/
住吉老人福祉センター/月額1,000円/60歳以上対象/

ふれあいパソコンクラブ
第1・3木曜日/10時~12時/北町コミュニティセンター/月額2,000円/

童謡 カナリヤ会
月2回水曜日/14時~15時半/田無公民館/入会金1,000円・月額1,000円/

翠正会 書道グループ
月3回木曜日・保谷駅前公民館/月2回金曜日・下保谷福祉会館(60歳以上)/13時~16時/入会金1,000円・月額3,000円/

ひばり将棋会
月2~3回土曜日/13時~16時/ひばりが丘公民館/月額200円/

麻雀倶楽部
毎週土曜日/13時~18時/ひばりが丘公民館・柳沢公民館/入会金1,000円・月額300円/

中国水墨画・龍の会
月4回水曜日/13時半~17時/谷戸公民館/月額3,000円/

西東京サイクリングクラブ
第2・4日曜日/9時~16時/田無公民館から近郊/参加費1回100円/

朗読劇の会 りふれ
第2・4土曜日/14時~16時/ひばりが丘公民館ほか/月額2,500円/

7月1日号の原稿締め切りは、5月19日(金)です。

おたのしみ川柳 今月のお題「しようぶ」

その菖蒲とてもきれいなこねあやめ
屏風に尚武安土城かいっ!
菖蒲湯ではしゃいだ子等も今は父
氏名・ペンネーム・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。

7月号テーマ「スター」

(「スター」の文字を入れなくても構いません)

締切 5月25日(木)

トリム・フレッシュ(健康体操)
月4回水曜日/9時15分~10時40分/芝久保コミュニティセンター/入会金1,000円・3か月分4,000円/

女声合唱団クール・アリエット
月3回木曜日/13時半~15時半/谷戸公民館/月額4,000円/

メンズクッキングいろは
月1回・土日祝日(基本的に土曜日)・9時~13時/保谷駅前公民館/入会金500円・月額2,000円/

着付けを学ぶ会
月2回金曜日/10時~12時/保谷駅前公民館/入会金1,000円・月額1,500円/

サークルから 催し物案内

コーラス・ドルチェ演奏会
コーラス・ドルチェ
5月13日(土)/開演14時(開場13時15分)/武蔵野市民文化会館小ホール/

第21回人物写生会絵画展
人物写生会
5月30日(火)~6月4日(日)/10時~17時(初日13時から)/きらっと/

※金額の記載がないものは無料です。

公民館市民企画事業 第2期申請受け付けが始まります

公民館市民企画事業は、市内の自主グループが企画・運営する事業を、審査の上、自主グループと公民館の共催事業として実施するものです。

この制度を利用できるのは、その年度の説明会に参加した自主グループです。3月開催の令和5年度第1回説明会に参加した自主グループは、第2期の申請ができます。

【申請期間】
5月9日(火)~16日(火)
※ただし、平日の9時~17時に限ります。

【調整会】
日時：5月23日(火) 19時~
場所：柳沢公民館

【実施期間】
8月1日(火)~9月30日(土)

【第2回説明会】
日時：6月7日(水) 10時~
6月8日(木) 19時~
場所：柳沢公民館

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。

保谷駅前 第14回 駅前フェスタ2023準備会

コロナ明けのフェスタ開催に向けて話し合しましょう。

時 5月13日(土) 10時~12時
場 保谷駅前公民館

対 公民館や地域で活動するサークルや個人

申 5月12日(金) 17時までに電話かメールで保谷駅前公民館へ
※9月または10月の開催を予定しています。開催日は準備会で決定します。

柳沢 ヤギフェス vol.12 柳沢みんなの文化祭 準備会を開きます

ヤギフェスは子どもからシニアまで幅広い世代が交流する「柳沢の文化祭」。このまちに暮らし、活動する「みんな」で力を合わせ、行います。

一緒につくりあげませんか?
時 5月19日(金) 19時~21時

場 柳沢公民館

対 柳沢公民館で活動している団体、地域で活動している団体・個人

申 5月18日(木) 17時までに電話かメールで柳沢公民館へ



ヤギフェスマスコットキャラクター やぎっち

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 5月17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

第11期公民館運営審議会活動報告 会長 西原みどり

6つの公民館から1名ずつ利用者の代表として委嘱された市民や主任児童委員、公募市民、学識経験者、市内小・中学校の学校長ら14名で、公民館運営審議会(以下「公運審」)は構成されています。

「公民館」の「運営」を「審議」するにはどうしたらいいのか。委員は年10回開催される定例会で毎回提出される主催事業計画書や主催事業報告書を読み込むために、まずは、自らが公民館事業を知らなくてはなりません。委員になった途端に数々の「学び」の洗礼を受けます。

第11期公運審では、まず自分たちが「学ぶ」こと、ここを基本に毎回の審議を重ねていきました。自らが公民館について学ぶことが、そのまま公民館の未来に反映していくと考えたからです。

また積極的に利用者懇談会に出席し、委員の存在をアピールすることにしました。写真入りの公運審紹介

柳沢 BOSAI カフェ

いつ起きるかわからない災害。不安なこと、心配なことは何ですか?どんな備えをすればよいでしょうか…。災害のこと、みんなでおしゃべりしながら、考えてみませんか?

時 5月20日(土) 14時~16時
場 柳沢公民館

対 市内在住・在勤・在学者

内 暗闇体験/ハザードマップを見よう/発災後6時間に何が起きる?ほか

※当日、直接会場へお越しください。

※平成30~令和4年度柳沢公民館主催地域防災講座参加者有志が企画・運営しています。



芝久保 第40回 芝久保公民館まつり準備会

子どもからシニアまで幅広い世代が楽しむ「芝久保公民館まつり」の開催に向けて話し合しましょう。

時 5月13日(土) 10時~12時
場 芝久保公民館

対 公民館や地域で活動するサークルや個人

申 5月1日(月)9時から電話で芝久保公民館へ

お詫びと訂正

前号(第263号)の2面「オトナの女性の居場所づくり」に記載のメールアドレスに誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

(正)
(誤)