

令和5(2023)年

9月1日

第268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	南町5-6-11	☎042-461-1170	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

後期の保育付き連続講座のお知らせ

「親」という役割から離れた、友達のような関係性の仲間が見つかるかも。
※芝久保公民館の保育付講座は10月1日号でお知らせします。

谷戸 子育て中の人のための講座

ゆったり軽やかに！ 子育てを楽しもう

保育付き

子育てに大切なエッセンスを、地域の子育て中の仲間と一緒に楽しく学んでみませんか。

時 木曜日 10時～11時45分 全12回

場 谷戸公民館

対 市内在住・在勤の子育て中の人

定 15人(申込多数の場合は抽選)

¥ 360円(保育麦茶代)

保 6か月以上就学前の乳幼児10人(1歳未満は3人程度)

申 9月14日(木) 12時までに電話か申込フォームで谷戸公民館へ

回	月日	内容	講師
☆	9/21	保育説明会	保育員・担当職員
1	9/28	オリエンテーション	担当職員
2	10/5	私を大切にしよう	中田利恵(タッピングタッチ協会認定インストラクター)
3	10/12	生まれてきてくれてありがとう	細田恭子(帝王切開カウンセラー)
4	10/19	今知っておきたい、心と体と性のお話	四本裕子(東京大学教授・心理学者)
5	10/25	私の思い込み～子どもの成長をさまたげる思い込み～	保育員・担当職員
6	11/2	交流会(保育中間報告)	保育員・担当職員
7	11/9	アロマでリラクゼーション～こころと体ハンドクリームとバスソルトづくり～	樋口綾子(日本アロマ環境協会インストラクター)
8	11/18	家族みんなで楽しむ食育(公開講座)	滝村雅晴(料理研究家・株式会社ヒストロパバ代表)
9	11/30	自分にごほうび「癒しのハーバリウム」	南雲みさ(日本ハーバリウム協会認定講師)
10	12/7	性の多様性を知って子どもの個性を尊重するには	鈴木はな(WEBメディアLGBTER運営) 安藤奏汰(子ども向け体操教室インストラクター)
11	12/14	保育室からの報告、これからの活動について	保育員・担当職員
12	12/21	交流会	担当職員

※第5回は水曜日、第8回は土曜日

ひばりが丘 子育て中の女性のための講座

「未来のタネ」がきっと見つかる ～夢がかなう子育てのヒント～

保育付き

“自分のことより子どものために”と頑張りすぎていませんか。子育て情報に惑わされず、目の前の子どもと向き合い、今も未来も大切に、子どものいる暮らしをまるごと楽しむために学びます。

時 金曜日 10時～11時45分 全11回

※11月3日(金・祝)は家族も一緒に参加

場 ひばりが丘公民館

対 市内在住・在勤の子育て中の女性

定 20人(申込多数の場合は抽選)

¥ 330円(保育麦茶代)

保 6か月以上就学前の乳幼児10人(1歳未満は3人程度)

申 9月15日(金)までに電話かメールでひばりが丘公民館へ

回	月日	内容	講師
☆	9/22	保育説明会	保育員・担当職員
1	9/29	オリエンテーション	担当職員
2	10/6	大切な人に伝えたいこと	清水陽子(アートセラピスト)
3	10/13	私が私を大切にしようということ	西山さつき(NPO法人レジリエンス代表)
4	10/20	「おやこ保育園」の実践から学ぶ	小笠原舞(asobi基地代表)
5	10/27	「asobi基地」の実践から学ぶ	藤田奈都子(asobi基地事務局)
6	11/3	絵本とロックで仲間とつながる前半:家族交流会、後半:父親交流会	西村直人(音楽療法士、NPOえほんうた・あそびうた代表)
7	11/10	「自分のために」から「誰かのために」へ	chamomile(カモミール)
8	11/17	「家族のために」から「誰かのために」へ	大倉育美(子どもとママの憩いの場へびくま・おさかりー)
9	11/24	「未来のタネ」が見つかるワークショップ	担当職員
10	12/1	保育室からの報告	保育員・担当職員
11	12/8	交流会(これからの活動について)	担当職員

田無 女性のための講座

絵本とわらべうたで 楽しい子育て

保育付き

子育てに悩む日々、どうしてですか?子育て中の女性や絵本に関心のある方、子どもの自立を見据えて、「楽しい子育て」のヒントにしませんか。いわさきちひろの作品についても学びます。

時 水曜日 10時～11時45分

全10回

場 田無公民館

対 市内在住・在勤の女性

定 15人(申込多数の場合は抽選)

¥ 300円(保育麦茶代)・ちひろ美術館入館料800円

保 6か月以上就学前の乳幼児10人(1歳未満は3人程度)

申 9月20日(水)12時までに電話・メール・申込フォームで田無公民館へ



いわさきちひろ
「ひなげしと少女」

回	月日	内容	講師
☆	9/27	保育説明会	保育員・担当職員
1	10/4	絵本とわらべうたをたのしむ	福岡淳子(保育と人形の会)
2	10/11	【公開講座】絵本画家いわさきちひろの作品について学ぶ	原島 恵(ちひろ美術館主任学芸員)
3	10/18	絵本の選び方、家庭での読み聞かせ	福岡淳子
4	10/25	広がる絵本の世界・親子でわらべうたあそび	福岡淳子
5	11/1	参加者交流会(保育中間報告)	保育員・担当職員
6	11/8	ちひろ美術館(美術展)鑑賞	美術館職員
7	11/15	子どもの視野・視界を体験する	西村説子(NPO法人CAPセンターJAPAN 就学前プログラムトレーナー)
8	11/22	子どもの人権・大人のサポートについて考える	西東京市図書館職員
9	11/29	絵本の紹介	西東京市図書館職員
10	12/6	保育室からの報告	保育員・担当職員

※保育室を体験できます!
裏面「公民館保育室親子でプレ体験!!」を参照。

柳沢 地域づくり未来大学

西武柳沢駅南口ロータリーの 活用を考える ～私たちがつくる「まちの顔」～

まちを知り、まちづくりに関わる仲間を見つけませんか?草が生い茂る駅前ロータリーの活用をテーマに、ハード整備、イベント実施等、アイデアを出し合い、夢をカタチにするために学び、行動します。「奥深大寺」の地域ブランディングなど、実践の貴重なお話も必聴です。

時 9月23日、10月7日・21日、11月4日、12月2日・9日 土曜日
10時～12時15分 全6回

場 柳沢公民館

対 市内在住、在勤、在学者

定 20人(申込多数の場合は抽選)

内 柳沢のこれまでとこれから/ささやかな願いから始まる「まちづくりへの関わり方」/講義と実践例から学ぶ「まちづくりのデザイン」/コミュニティとつながりの作り方/ロータリー活用案の作成等

講 市川望美(非常営利型株式会社Polaris取締役フェウンダー)、中村晋也(ヤギサワベース代表)、薩川良弥(空き家をスナックする会主宰)、田中美帆(多摩美術大学「ソーシャルデザイン論」講師)、児島秀樹(グッドモーニング調布!代表)ほか

申 申込フォームか電話で柳沢公民館へ



田無 小学生親子料理講座

子育て中の男性あつまれ! パパッと、ごちそうレシピ ～親子で楽しくクッキング!～

簡単にできる“おもてなし風料理”を学んで、お誕生日やクリスマスに作ってみませんか?

時 9月18日(月・祝)、11月3日(金・祝)、12月2日(土)、2月23日(金・祝) 9時45分～12時半 全4回

場 田無公民館

対 全回出席できる市内在住の小学生と男性(父、祖父、おじなど)の保護者

定 12組(申込順)

- ①中華風:棒餃子、チャプチェ、スープ、杏仁豆腐他
- ②お祝い:ミートローフ、ココアケーキ他
- ③洋食:ローストチキン、シチュー、ゼリー他
- ④和食:春色ちらしずし、すまし汁、和風デザート他

講 吉田朋子(管理栄養士、キッズキッチン・インストラクター)、糟谷礼子(栄養士・国際薬膳師)

¥ 親子1組6,000円(4回分の材料費実費)

持 各回親子で1合(150g)の米、エプロン、三角巾、食器をふく布巾2枚(準備用、後片づけ用)、台布巾1枚、手ふきタオル、水分補給用飲料

申 9月4日(月) 12時15分から電話かメールで田無公民館へ



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。
- 保育は在住者のみです。
- 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。

保谷駅前 多文化カフェ

ウクライナ避難民の方々と交流会 ～紅茶を飲みながら気軽に交流～

ウクライナ避難民当事者から直接、ウクライナの生活文化、軍事侵攻当時の状況、日本での避難民生活(困り事)について話をさせていただき、その後交流します。

時 9月29日(金) 14時～16時

場 保谷駅前公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 16人(申込順)

講 Turovets lelyzaveta(トゥロベーツ・エリザベータ)ほかウクライナ避難民運営食堂「Nadiya(ナディア)」スタッフ3人

※日本人スタッフが通訳につきます

¥ 50円(茶葉・はちみつ代)

申 9月5日(火) 10時から電話か申込フォームで保谷駅前公民館へ



電話での講座申し込みは、平日9時～17時にお願ひします。

【メール受付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)