

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)

柳沢 現代社会を考える講座特別企画
一人芝居『最期の手紙』
上演と懇談

第2次世界大戦下、ナチスドイツに占領されたウクライナの街で暮らすユダヤ人女性、アンナは、最期の日々をモスクワで働く息子に書き続ける…。ユダヤ系ロシア人作家、ワシリー・グロスマンの長編小説『人生と運命』の中の一つの章の一人芝居です。観劇後、演者を囲んで懇談します。

時 9月18日(月・祝) 14時～16時半
場 柳沢公民館
対 市内在住・在勤・在学者
定 50人(申込順)

出演 志賀澤子

(東京演劇アンサンブル代表、女優・演出家・プロデューサー)

申 9月4日(月) 10時から電話か申込フォームで柳沢公民館へ



柳沢 共催事業
イスに座って！
やぎさわディスコ

障がいのある人もない人も一緒に楽しむイスに座ってのディスコに挑戦！楽しみましょう！

時 9月17日(日) 14時～15時20分(13時45分開場)

※途中に休憩(換気・水分補給)あり

場 柳沢公民館

定 35人(申込順)

申 9月5日(火) 9時から電話または



柳沢公民館窓口まで

※やぎさわディスコ実行委員会との共催

※当日はマスク着用をお願いします

柳沢
ムービールーム柳沢
スティング

(1973年/アメリカ/2時間9分)

監督：ジョージ・ロイ・ヒル

出演：ポール・ニューマン

ロバート・レッドフォードほか

舞台は1936年のシカゴ。詐欺師たちが繰り広げる痛快コメディ。アカデミー賞7部門受賞作。

時 9月13日(水) 14時～

場 柳沢公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 50人(申込順)

申 9月4日(月) 9時から電話で柳沢公民館へ

※原則として1人で複数の申し込みはできません。

芝久保 多世代交流講座
西原自然公園をみんなで観察
雑木林の再生と五感でアート

樹々が若返る萌芽更新の方法や、資源供給源として役立てられていた雑木林について学びながら西原自然公園を観察してみませんか。落葉を使った五感でアートも体験します。

時 9月24日、10月1日 日曜日

10時～12時 全2回

場 西原自然公園・芝久保公民館

対 小学3年生以上の市内在住・在勤・在学者

定 14人(申込多数の場合は抽選)

※全回参加可能な方優先

内 ①西原自然公園をみんなで観察
②五感でアート

講 ①西原自然公園を育成する会

②大野恭裕(臨床美術士)、谷いづ美(臨床美術士)

¥ 200円(画材代)

持 筆記用具

申 9月14日(木) 12

時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ



ひばりが丘
第15回
ひばりが丘フェスティバル
参加団体を募集します

ひばりが丘公民館を利用する団体を中心に、互いに協力し合い、活動の発表と作品展示を楽しむイベントを開催します。企画・運営に協力していただくスタッフも募集します。

第15回ひばりが丘フェスティバル
令和6年3月初旬(日)の予定(詳細は実行委員会にて決定)

第1回 実行委員会

時 9月30日(土) 10時～12時

場 ひばりが丘公民館

対 ひばりが丘公民館および周辺地域で活動する合唱・器楽演奏・ダンス等のサークル、公民館ロビーに作品を展示希望のサークル

申 所定の申込用紙(窓口で配布)に記入の上、9月15日(金)までにひばりが丘公民館へ

※月1回程度で実行委員会を開催する予定です。

田無
火曜活動サークル
1日ロビー見学体験会

あなたの「何か始めてみようかな」を実現できるサークルに出会えるかもしれません。

時 9月19日(火)

内 13時…iPadたのしみ隊 / 13時半…美しい歌の会 / 14時…田無朗読ボランティアの会

場 田無公民館

対 市内在住・在学・在勤者

定 1団体の見学体験15人(申込順)

申 9月4日(月)10時から電話か窓口で田無公民館へ

田無 公民館保育室
親子でプレ体験 !!

講座やサークル活動に親が参加している間、お子さんが過ごす公民館保育室ってどんなところでしょう？まずは親子で体験してみませんか。

時 9月20日(水) 10時～11時

場 田無公民館

対 市内在住の6か月以上就学前の乳幼児とその保護者

定 8組(申込順)

申 9月5日(火) 10時から電話で田無公民館へ

芝久保 創作講座
開いて楽しい
飛び出すカードをつくろう

季節のあいさつや感謝を伝える時に添える、想いが詰まったカードをつくりませんか。

時 9月20日・27日 水曜日 10時～12時 全2回

場 芝久保公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 14人(申込多数の場合は抽選)

講 田村陽子(デザイン専門学校元講師)

¥ 130円(材料費)

持 のり・筆記用具

申 9月11日(月) 12時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ

公民館市民企画事業

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、一定の審査の上、公民館が講師料を負担して、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。この制度の利用を考えていて、まだ説明会に参加していない自主グループは、必ず、第3回説明会に参加してください。

第3回説明会を行います

時 ①9月13日(水) 10時～12時

②9月14日(木) 19時～21時

場 柳沢公民館

第4期申請受け付けが始まります

【申請期間】

9月26日(火)～10月3日(火)の平日 9時～17時

【調整会】

時 10月17日(火) 19時～

場 柳沢公民館

【実施期間】

令和6年1月5日(金)～3月10日(日)

利用者懇談会のお知らせ

◆利用者懇談会日程

館名	日時
芝久保	9月 2日(土) 9時半～
ひばりが丘	9月 9日(土)10時～
田無	9月 9日(土)13時半～
保谷駅前	9月16日(土)14時～
柳沢	9月30日(土)10時～
谷戸	10月 7日(土)14時～

ひばりが丘 保育室運営会議主催
子連れ de 交流会

公民館の保育室に子どもを預けて活動しているサークルが企画した交流会です。子育ての工夫や地域情報を持ち寄ります。

時 9月12日(火) 10時半～12時

場 ひばりが丘公民館

対 就学前のお子さんの保護者(大人だけでも参加できます)

定 10人(申込順)

申 9月11日(月)12時までに申込フォームでひばりが丘公民館へ

サークルから **催し物案内**

第34回如月会日本画作品展

如月会

9月21日(木)～25日(月) / 10時～17時(初日13時半から最終日16時まで) / きらっと /

サークルから **会員募集**

ら・ら・ら体操教室

月4回水曜日 / 9時20分～11時 / ひばりが丘公民館ほか / 月額2,500円 /

※金額の記載がないものは無料です。

11月1日号の原稿締め切りは、9月20日(水)です。

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 9月20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

おたのしみ川柳

今月のお題「くり」

- ①へそくりを家計に入れる物価高
- ②イガ栗も古希の会ではトゲが取れ
- ③「こっくり」と異界の門をひらく指

さい 佗助
詩織 ま

寸評

- ①くりが泡のように消えて行く。
- ②年齢と共に丸くなる人の性を映す妙。
- ③嘘か真か交霊の儀。ちくりと刺すのも川柳の味。引き続きお寄せください。