

2025
令和7年
5/1

学びでわたしも社会も進化する

西
東
京
市

公民館だより

KOUMINKAN DAYORI



講座の詳細・申込
は市ホームページ
をご活用ください！

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

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 通算 288号

柳沢公民館 柳沢1-15-1 ☎042-464-8211 kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp
田無公民館 南町5-6-11 ☎042-461-1170 tana-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

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

前期の保育付き講座のお知らせ

毎年好評の保育付き講座が5月から始まります。
子育て中のいまだからこそ学べるものがきっとあるはず！ぜひお申し込みください。



子育て中の女性のための講座

田無

健康をみなおす～食を通して健康になろう・ 日常生活が楽になるカラダ～

「健康」をテーマに望ましい食生活を送るための講義と実習から、食だけでなく身体の使い方を習得して「カラダ」を変え日常生活を楽しく健康につなげます。孫育ての方も参加お待ちしています。

時火曜日 10時～12時 全9回

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16人(申込多数の場合は抽選)

¥保育おやつ麦茶代600円・調理材料費3回分2,000円

保6か月以上就学前の乳幼児12人(1歳未満は3人程度)

関詳細は講座初回オリエンテーションでお伝えします

申5月8日(木)12時までに電話か申込フォームで田無公民館へ

回	月日	内容	講師
☆	5/20	講座説明会	保育員・担当職員
1	5/27	オリエンテーション(食のバランス・「朝たん」カード・今後の調理について)	吉田朋子(管理栄養士)
2	6/3	身体の動きの質を上げてみよう 「注意の向け方で変わる身体のおもしろさ」	甲野陽紀(身体技法研究者)
3	6/10	調理実習(幼児の食事「1汁2菜とおやつ」。 食事と子ども料理)	吉田朋子 大場満枝(栄養士)
4	6/17	日常生活に活かす身体の使い方 「立つ・歩く・座る・持つ」	甲野陽紀
5	6/24	調理実習(「夏の料理づくり」 家族の健康食について)	吉田朋子 大場満枝
6	7/1	日常生活に活かす身体の使い方 「日常動作に活かす身体の動き」	甲野陽紀
7	7/8	調理実習(時短でエコな食事作り・便利な 食材の利用・まとめ)	吉田朋子 大場満枝
8	7/15	日常生活に活かす身体の使い方 「質疑・応答編」	甲野陽紀
9	9/2	講座の報告	保育員・担当職員

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。
- 説明会には必ず参加してください。
- 保育の利用は市内在住者に限ります。

乳幼児をもつ母親のための講座

柳沢

1人で頑張りすぎない初めての子育て ～心と暮らしを整える～

初めての育児で忙しく、家は散らかり家族とケンカ…。まずは自分について知り家族と意見を出し合い、地域に居る仲間と共に暮らしを整える講座です。

時水曜日 10時～12時 全15回

※10月26日のみ日曜日開催

場・対柳沢公民館・市内在住の乳幼児をもつ母親

定16人(申込多数の場合は抽選)

¥保育おやつ麦茶代960円・材料費1,000円

保6か月以上就学前の乳幼児15人(1歳未満は3人程度)

申5月15日(木)12時までに電話か申込フォームで柳沢公民館へ

回	月日	曜日	内容	講師
★	5/28	水	保育説明会	保育員・担当職員
1	6/4	水	オリエンテーション、私はこういう人	
2	6/11	水	私の価値観 好きリスト100 したいリスト100	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ドティーファイドコーチ)
3	6/18	水	私が望む女性像&母親像そして〇〇像	
4	6/25	水	環境を整える① 理想の家を考える	梶木あきこ
5	7/2	水	環境を整える② 家族で片付けやすい部屋にしよう	
6	7/9	水	環境を整える③ 片付けのきほん①	
7	7/16	水	保育室中間レポート	保育員・担当職員
8	9/10	水	心地よい空間をつくる① 片付けのきほん②	梶木あきこ
9	9/17	水	心地よい空間をつくる② 親子で取り組むお片付け	
10	9/24	水	自己肯定感をUPする写真や作品の活用方法	梶木あきこ・西村菜穂子(西村カメラ勤務アート&クラフトDUO認定講師)
11	10/1	水	とっておきの写真を使って作品をつくろう	西村菜穂子
12	10/8	水	自分を知る 他者を知る	藤田 潮
13	10/15	水	イライラを乗り越えよう～アンガーマネジメントからのヒント～	
14	10/22	水	大切な家族を伸ばすかわり方	藤田 潮・保育員
15	10/26	日	保育報告とこれからの私	

子育て中の女性のための講座

谷戸

アドラー心理学で始める笑顔の子育て ～叱らずに育てる子どもの力～

子育てに悩みのない人はいません。アドラー心理学を知ってあなた自身の気持ちを楽に、子どもと一緒に笑顔で毎日を過ごしませんか。

時水曜日 10時～12時 全8回

場・対谷戸公民館・市内在住・在勤の子育て中の女性

定15人(申込多数の場合は抽選)

¥保育おやつ麦茶代540円

保6か月以上就学前の乳幼児12人(1歳未満は3人程度)

申5月14日(水)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
☆	5/21	保育説明会	保育員・担当職員
1	5/28	オリエンテーション	担当職員
2	6/4	アドラー心理学とは	成瀬夕子(勇気のある木代表・看護師)
3	6/11	色を使って今の自分を知ろう	栗本佳子(カラーセラピスト)
4	6/18	子どもに関心をむける	成瀬夕子
5	6/25	イライラを減らすコツ	
6	7/2	勇気づけは言葉ではなく態度	
7	7/9	自分を勇気づける	
8	7/16	保育室からの報告・交流会・これからの活動について	保育員・担当職員

子育て中の女性のための講座

ひばり

来春までに、私と子どもの暮らしを整える ～家族の未来予想図を描く～

育児疲れや発達の不安を解消し、自分と子どもの体調や生活を整え、教育費や5年後の暮らしを展望します。自信を持って自分らしい生き方を選ぶためのヒントを学びます。

時金曜日 10時～12時 全12回

※6月14日のみ土曜日開催(オンライン併用)

場・対ひばりが丘公民館・女性(保育利用者優先)

定15人(申込多数の場合は抽選)

¥保育おやつ麦茶代780円

保6か月以上就学前の乳幼児12人(1歳未満は3人程度)

申5月14日(水)17時までに電話か申込フォームでひばりが丘公民館へ

回	月日	曜日	内容	講師
☆	5/23	金	保育説明会	保育員・担当職員
1	5/30	金	オリエンテーション(傾聴体験)	担当職員
2	6/6	金	自分を知るためのアートセラピー	清水陽子(アドラー式アートセラピスト)
3	6/14	土	教育費から考える5年後の暮らし	なかじまともみ(CFP(r)・保育士)
4	6/20	金	助産師さんに聴く～自分の体調、子どもの成長	石森正恵(助産師)
5	6/27	金	子どもの声の聴き方、伝え方	清水陽子・保育員・担当職員
6	7/4	金	自分も相手も大切にする関係性とは	西山さつき(NPO法人レジリエンス代表)
7	7/11	金	愛着と支配の視点から家族を考える	
8	7/18	金	講座の振り返り	担当職員
9	7/25	金	ダンボールアート de 親子交流会(きょうだい歓迎)	担当職員・保育員
10	9/5	金	私と大切な人を幸せにするアドラー心理学	清水陽子
11	9/12	金	5年後の私～自分の強みを活かして	
12	9/19	金	保育室からの報告とこれからの活動	保育員・担当職員

子育て中の人のための講座

芝久保

明日に向かって、自分再発見 ～色と言葉の力で新たな一歩～

パーソナルカラーや言葉の力などで、自分の魅力を再発見しましょう。自分らしい生き方を実現できるような様々なヒントを学びます。

時木曜日 10時～12時 全10回 ※6月11日のみ水曜日開催

場・対芝久保公民館・市内在住・在勤の子育て中の女性

定15人(申込多数の場合は抽選)

¥保育おやつ麦茶代660円

保6か月以上就学前の乳幼児12人(1歳未満は3人程度)

申5月15日(木)12時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ

回	月日	内容	講師
☆	5/22	保育説明会	保育員・担当職員
1	5/29	オリエンテーション	担当職員
2	6/5	素敵な自分に気づこう(自己理解、自己尊重)	松岡 年(NPO法人ウィメンズ・サポート・オフィス連理)
3	6/11	子どもと大人をつなぐ絵本の魅力	浅野由子(日本女子大学家政学部児童学科准教授)
4	6/19	子どもにとっての絵本	甲斐聖子(日本女子大学家政学部児童学科助教)
5	6/26	大人にとっての絵本の楽しみ方～オノマトペで気力アップ～	甲斐聖子
6	7/3	保育中間報告、参加者交流会	保育員・担当職員
7	7/10	パーソナルカラーを知ろう(好きな色と似合う色)～印象力アップ～	浜田有里恵(株キャリア・ママキャリアコンサルタント)
8	7/17	新たな一歩を踏み出すためのアサーティブコミュニケーション	松岡 年
9	9/4	これからのキャリアデザイン	浜田有里恵
10	9/11	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

電話での申し込みは、平日9時～17時をお願いします。関の記載のない講座は、市内在住、在勤、在学者が対象です。申込フォームについては、市ホームページ(上記二次元コード)から、各講座ページ内をご参照ください。