

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して、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(勇気となる木代表・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・在勤の子育て中の人

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。

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

やぎさわこうみんかん にほんご
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9日～令和8年3月13日 毎週
金曜日 10時～12時
※夏休みと冬休みがあります。

場 柳沢公民館
〒160-0002 東京都豊島区柳沢1-1-1
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
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 10:00~12:00
◆ 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10:00～12:00
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

외국인을 위한 일본어강좌 참가자 모집

시간 매주 금요일 오전 10시부터 12시
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

柳沢

BOSAIカフェ

今後30年間に70%の確率で起こると
いわれている首都直下地震。おしゃべり
しながら、一緒に地震への備えについて
考えませんか？

時 5月17日(土)14時～16時
場 柳沢公民館

内 災害用トイレの使い方／日常備蓄／スマ
ホからの情報入手／発災後6時間に何が
起きる？カードゲームで考えよう ほか
※当日、直接会場へお越しください。
※BOSA Iカフェの会と共催

柳沢

柳沢みんなの文化祭
準備会を開催します

子どもからシニアまで、幅広い世代が
楽しむ「柳沢の文化祭」を一緒に作りま
せんか？

時 5月16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、柳沢
公民館周辺で地域活動をしている団
体・個人
申 5月15日(木) 17時までに電話かメー
ルで柳沢公民館へ

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。

時・場 5月20日(火)・田無公民館
内 13時半～14時…スマホ携帯の基本・
iPad たのしみ隊／14時半～15時…田
無朗読ボランティアの会
定 1 団体の見学体験15人(申込順)
申 5月2日(金)10時から電話か窓口で
田無公民館へ(平日9時～17時)
※今後、水曜：6月18日、木曜：9月18日ほか

多世代交流講座

芝久保
音楽とお話を楽しむ時間
～0歳からシニアまで！
自分を見出す脳と体のストレッチ～

赤ちゃんからシニアまで！みんな一
緒にリトミック。音楽やお話に触れて、心
も体も楽しく元気に！

時 5月18日(日) ①9時45分～10時45分
②11時15分～12時15分
場 芝久保公民館
対・定 どちらでも(乳幼児とその保護者優
先)・各回30人(申込多数の場合は抽選)
内 ピアノの生音でリトミック／絵本の読
み聞かせや素話の世界／歌やリズムで
振り返り
講 上田桃子(ニシトーキューヨミキカセカ
イ主催)、永井桂子(リトミック研究セン
ターディプロマA資格)、三枝万里子(文
庫・音楽サロンこんふおたる主催)
申 5月13日(火)17時までに電話か申込
フォームで芝久保公民館へ

教養講座

芝久保
「私の好きな樹」に出会う
樹木観察会 東京大学田無演習林
の散策と巨樹を描く五感アート

植物のつくりやはたらきを学んでみま
せんか。五感アートも体験しましょう！

時 ①5月27日(火) ②6月3日(火)
10時～12時 全2回
場 集合解散：①東京大学大学院附属田無
演習林②芝久保公民館
定 16人(申込多数の場合は抽選)
※全回参加可能な方優先
内 ①東京大学田無演習林で樹木と自然を
学ぶ②脳を活性化する五感アート「巨
樹を描く」
講 ①前原 忠(東京大学田無演習林助教)、
田無演習林スタッフ、西東京 自然を見

つめる会会員②大野恭裕(臨床美術
士)、谷 いつ美(臨床美術士)

¥・時 600円・筆記用具

申 5月16日(金)17時までに電話か申込
フォームで芝久保公民館へ

教養講座

芝久保
音楽でつながろう♪
はじめてのコラス

公民館まつりでの発表を目指して、美
しいハーモニーを楽しみましょう。

時 5月23日、6月6日・20日、7月4日、
9月12日・26日、10月10日・24日
金曜日 10時～11時45分 全8回
※芝久保公民館まつりに出演予定
場 芝久保公民館
定 20人(申込多数の場合は全回参加の方
優先に抽選)
講 中村佳子(国立音楽大学卒業)
申 5月16日(金)13時までに電話か申込
フォームで芝久保公民館へ

芝久保

第42回 芝久保公民館まつり
準備会を開催します

子どもからシニアまで楽しめる「まつ
り」づくりがスタートします。日頃の活動
の成果を発表しませんか。企画・運営に
協力いただけるスタッフも募集します。

時 5月10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8日(木)までに参加申込書(芝久保
公民館窓口で配付)をご提出ください。

ひばり

ひばりロビーサロン
オカリナの集い ～オカリナと
ギターの癒しのハーモニー～

公民館で活動するサークルと地域の皆
さんの出会いの場、第1弾！

時 5月27日(火) 11時～11時45分
場 ひばりが丘公民館
※直接ロビーへお越しください。

演奏 オカリナ・NEON、
ひばりが丘ギターサー
クル有志
曲 アニーローリー・エー
デルワイス・埴生の宿・
海に來たれ・故郷など

保谷

第16回 駅前フェスタ2025
実行委員会(準備会)

秋の開催に向けて、保谷駅前公民館や
地域で活動中の皆さんと一緒に話し合い
ましょう。

時 5月10日(土) 10時～12時
場 保谷駅前公民館
対 公民館や市内で活動中のサークル・個人
申 5月9日(金)17時までに電話かメール
で保谷駅前公民館へ

7月1日号の原稿締め切りは、
5月20日(火)です。

※金額の記載がないものは無料です。

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 5月21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

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7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8日(木)～15日(木)
※ただし、平日の9時～17時に限ります。
【調整会】時：5月20日(火)19時～
場：柳沢公民館
【実施期間】
8月1日(金)～9月30日(火)
第2回説明会
時：6月11日(水)10時～
6月12日(木)19時～
場：柳沢公民館

会員募集

ソフィア・サロン(ピアノ
スト長南和道と楽しむ歌)
月1回土または日曜日／13時～16
時／柳沢公民館／月額2,500円／事
務局
富士町カラオケサークル
月3回木曜日／13時～17時／富士
町福祉会館／月額400円／60歳以上
対象／

催し物案内

第23回 人物写生会絵画展
人物写生会
5月27日(火)～6月1日(日)／10時
～17時(初日13時から)／南町ス
ポーツ・文化交流センター「きらっと」
／
第18回 定期演奏会40周年
記念演奏会
保谷弦楽アンサンブル
6月7日(土)／開演14時(開場13時
15分)／タクトホームこもれび
GRAFAREホール(保谷こもれびホー
ル)／

おたのしみ川柳 ▼今月のお題「休

寸評
① 休肝日分かつちやいるができぬ俺
② 人生で休む勇気が身を立てる
③ フリーランス仕事にあぶれ休みます
④ 急激な習慣の変革は続かない。まずは量を減らす
⑤ 勇気の正体を悟った者は強い。あとは能力と仕事量
⑥ 不本意な休みは活躍の前兆。多様な働き方
⑦ 希望あれ。

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月のお題「ラジオ」
締め切り：5月23日(金)
「ラジオ」の文字を入れなくても構いません