

令和4(2022)年

11月1日

第258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

## 田無 防災講座 避難所運営ノウハウを みんなで共有しよう ～自分の命は自分で守り、 助けられる人から助ける人に～

災害時、避難所運営で率先して「行動する」ためには? 地域課題解決のためにもみなさんで学び合ひましょう。

時 11月12日・19日・26日 土曜日 14時～16時 全3回 ※19日のみの参加も可

場 田無公民館(11月12日・26日)  
上向台小学校体育館(11月19日)

対 市内在住・在勤・在学者

定 25人 ※11月19日は40人

講 岩永正雄((一財)防災教育推進協会理事)

持 筆記用具・飲み物

申 11月8日(火)までに電話かメールで田無公民館へ



## 芝久保 防災講座 おうち防災のススメ

災害時、慣れ親しんだ自宅で過ごせるようにするには、どんな備えが必要でしょうか? 一人では分かりにくいことも、みんなで確認してみませんか?

時 11月12日(土) 14時～16時

場・対 芝久保公民館・市内在住、在勤、在学者

定 24人(申込多数の場合抽選)

講 あんどうりす(アウトドア防災ガイド、FM西東京パーソナリティ)

持 災害時にトイレに代用できそうなもの(任意)

※災害用トイレの実験をします。市販の災害用トイレやポリ袋とペットシートなど、災害時にトイレに代用できそうなものを持ち寄りましょう(実験参加は任意です)。

申 11月10日(木)までに電話かメールで芝久保公民館へ

## 谷戸 子ども向け防災講座 中学生が企画! 小学生向け防災教室 たのしく防災を学ぼう! ～おうちのトイレ編～ 第2弾

中学生が中心になって考えた防災講座です。実験や体験を通して、楽しく防災について学ぼう!

時 11月26日(土) 10時～12時

場・対 谷戸公民館・市内在住、在学の小学生

定 15人(申込多数の場合抽選)

内 災害時に1番困るトイレについて実験。避難所のパーティション、段ボールベッドの組み立て体験など。

講 小野修平(ジョージ防災研究所代表)

申 11月11日(金)17時までに電話かメールで谷戸公民館へ

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。

## ひばりが丘 教養講座・公開上映会 ドキュメンタリー映画作家佐藤真を知る 第4回「我が家の出産日記」 (テレビ東京「ドキュメンタリー人間劇場」 /1994年/46分)

日常を撮ることにこだわった佐藤真監督が自身の家庭にカメラを向けたテレビ版セルフドキュメンタリー。

時 11月13日(日) 14時～16時

場 ひばりが丘公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 15人(申込多数の場合抽選)

講 畠山容平(映画監督)

申 11月8日(火)12時までに電話かメールでひばりが丘公民館へ



佐藤監督と長女  
(写真提供: 神谷丹路)

## 芝久保 子育て中の女性のための講座 10年後の私、きらめいて ～凛としてより自分らしく～ 保育付き

自分の価値感を見つけ、仕事も生活も楽しく…。自分を磨いて10年後、あなたの魅力で花を咲かせましょう!

時 11月22日～1月31日 火曜日 10時～11時 45分 全10回 ※保育説明会 11月18日(金)

場 芝久保公民館

対 市内在住の子育て中の女性

定 15人(申込多数の場合抽選)

内 もしかしてワンオペ? / アンコンシャス・バイアスに気づこう / 素敵な自分に気づこう / 楽しくワーク・ライフ・バランスを考えよう / パパもみんなでコミュニケーション / 10年後のキャリアデザインを描こう ほか

講 松岡 年(NPO法人ウィメンズ・サポート・オフィス連理事)、油井文江((一社)日本ダイバーシティ・マネジメント推進機構専務理事)、石川文子(NPO法人子ども家庭リソースセンター所属)、浜田有里恵((株)キャリア・ママcoco プレイスインキュベーションマネジャー)、嶋津直之(パパ育コミュ代表)、堤 香苗((株)キャリア・ママ代表取締役)

¥ 300円(保育麦茶代)

保 6か月以上就学前の乳幼児8人(1歳未満は3人程度)

申 11月14日(月)12時までに電話かメールで芝久保公民館へ



## 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。

## 柳沢 学齢期の子どもがいる人のための講座 子どもたちのココロとからだを 育む《性と生》親子のおはなし

排せつ学や日常の暮らしの中での捉え方から、性教育の在り方を一緒に学んでみませんか。

時 11月10日・24日、12月1日・8日 木曜日 10時～12時 全4回

場・対 柳沢公民館・市内在住、在勤で5歳位から小学生の子どもを持つ保護者

定 20人(申込多数の場合抽選)

内 コミュニケーションの本質と親として伝える性教育とはなにか / ものごとの捉え方から考える“性教育”の親子の在り方 など

講 諸井更絵子(kucca代表取締役、排泄講師)

申 11月4日(金)12時までに電話か市HP(申込フォーム)で柳沢公民館へ

## ひばりが丘 高齢者の課題を考える講座 このまちでともに暮らそう ～いくつになっても、認知症になっても～

いつ誰がなっても不思議のない認知症。住み慣れたまちで安心して老いることのできる暮らしをイメージし、地域の事例や声かけのコツを体験的に学び、支援する・される場面で役立てましょう。

時 11月22日・29日、12月6日 火曜日 14時～16時 全3回

場・対 ひばりが丘公民館・市内在住、在勤、在学者 定 15人(申込順)

講 永田久美子(認知症介護研究・研修東京センター研究部長)、山崎 巖(演出家)ほか

申 11月7日(月)10時から電話かメールでひばりが丘公民館へ

## 谷戸 インクルーシブな社会をめざす講座 ボッチャでなかまづくり

時 11月19日・26日、12月3日・11日(日)・17日 土曜日 14時～16時 全5回

※12月11日のみ日曜日 9時半～11時半

場 谷戸公民館 ※12月11日(日)は南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」第1体育室

対 市内在住・在勤・在学者

定 16人(申込多数の場合抽選)

講 渡辺文子(西東京市スポーツ推進委員)

持 上履き・水筒・タオル・運動ができる服装

申 11月11日(金)17時までに電話かメールで谷戸公民館へ

## 芝久保 暮らしに役立つ実学講座 食品ロス削減に取り組もう

本来食べられるのに捨ててしまう食品を減らすためにできることを考えましょう。

時 12月9日(金) 10時～12時

場・対 芝久保公民館・市内在住、在勤、在学者

定 14人(申込順)

講 野々村真希(東京農業大学食料環境経済学科助教)、市ごみ減量推進課職員、市環境保全課職員

申 11月7日(月)10時から電話で芝久保公民館へ ※野々村真希講師はオンラインでの講義

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

声の「公民館だより」をお届けしています。知り合いで希望される方がいらっしゃいましたら、谷戸図書館(電話042-421-4545)へお問い合わせください。