

令和6(2024)年

5月1日

第276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

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ことがきっとあるはず!ぜひお申込みください。



芝久保 子育て中の人のための講座

みんなイキイキ自分らしく輝こう ～主体性を育む子育てのヒント～

子どもにとっての絵本とは? 自分の中にある思い込みとは? いろいろなものから自由になることで、子育ても自分の生き方も楽しんでみませんか。パパの子育てを楽しむコツも学びます。

時 金曜日 10時～12時 全10回

※7月7日(日)・21日(日)は公開講座

場 芝久保公民館

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)

¥ 保育麦茶代300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 5月20日(月) 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
☆	5/24	保育説明会	保育員・担当職員
1	5/31	講座オリエンテーション	担当職員
2	6/7	子育て・家事のモヤモヤを軽くしよう～ひとりで抱え込まないで～	松岡年(NPO法人ウィメンズ・サポート・オフィス連 理事)
3	6/14	自分の中にある思い込み(無意識の偏見)に気づこう～もっと自由に～	松岡年
4	6/21	子どもにとっての絵本とは?	甲斐聖子(日本女子大学家政学部児童学科助教)
5	6/28	スウェーデンの主体性を育む子育ての在り方～絵本との関わりの中で～	浅野由子(日本女子大学家政学部児童学科准教授)
6	7/5	保育中間報告・参加者交遊会	保育員・担当職員
7	7/7	パパ同士のコミュニケーション～育児や育児に関する令和パパのリアルな声～	シカゴラ(運営パパ育コミュ代表)
8	7/21	パパの自分らしい子育て～子育てを楽しむコツ～	細野礼貴(運営パパ育コミュ副代表)
9	9/6	自分らしさを大切に、なりたい自分に近づこう～一歩ずつ～	松岡年
10	9/13	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

※第7回・8回は日曜日

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。
- 保育の利用は市内在住者に限ります。

ひばりが丘 女性対象講座

自分をもっと好きになる ～自尊心を育むコミュニケーションのヒント～

イケてる私もダメな私も、ありのままの自分を認め「自分のトリセツ」を作ります。この講座は意見や気持ちを安心して表現できる場です。

時 金曜日 10時～12時 全10回

場 ひばりが丘公民館

対 女性(市内在住・在勤・在学者優先)

定 15人(申込多数の場合は抽選)

¥ 保育麦茶代300円・材料費110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 5月8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※定員に満たない場合、保育を利用しない方は5月15日(水)まで申込可

回	月日	内容	講師
☆	5/10	保育説明会	保育員
1	5/17	オリエンテーション	担当職員
2	5/24	私が私を大切にすること	西山さつき(NPO法人レジリエンス代表)
3	5/31	ケアする人のケアはどうする?	齋藤梨津子(「アート/ケア/文化政策」研究会設立メンバー、養育里親)
4	6/7	私のトリセツ研究① 私に伝えたい、私の強み	清水陽子(アドラー式アートセラピスト)
5	6/14	愛着と支配から関係性を考える	西山さつき
6	6/21	安心のタネを育てる ※講師はオンラインで登壇	浅井咲子(アート・オブ・セラピー代表、トラウマセラピスト)
7	6/28	私のトリセツ研究② なりたい私をイメージする	清水陽子
8	7/5	私のトリセツ研究③ 私のしあわせ時間	清水陽子
9	7/12	保育懇談・交流会	保育員・担当職員
10	7/19	講座のふり振り返り	担当職員

谷戸 子育て中の女性のための講座

一緒に子育て ステップアップ講座

子育て中の悩みや不安を解消して心を整えませんか。子育てに役立つ知識など、地域の仲間と一緒に楽しく学びます。

時 木曜日 10時～12時 全10回

場・対 谷戸公民館・市内在住の子育て中の女性

定 15人(申込多数の場合は抽選)

¥ 保育麦茶代270円・材料費100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)

持 筆記用具(その他詳細は講座初回のオリエンテーションでお伝えします)

申 5月9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
☆	5/16	保育説明会	保育員・担当職員
1	5/23	オリエンテーション	担当職員
2	5/30	子育て仲間とおしゃべりしよう①	
3	6/6	子育て仲間とおしゃべりしよう②	黒田一美(CSP幼児版認定管理者) 6/13
4	6/13	子育て仲間とおしゃべりしよう③ ※保育室からの報告	※保育室からの報告は保育員
5	6/20	子どものからだの発達とおとなのゆるゆる体操	上木原暁(理学療法士)
6	6/27	子どものおもちゃの選び方とおもちゃ作り	仲田祐子(保育士、おもちゃコンサルタント)
7	7/4	おとなのための絵本講座	船村朝代(絵本講師)
8	7/11	子どもを伸ばすことばかり	黒田一美
9	7/18	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
10	8/22	親子でふれあいわらべ歌	浜田泉美(声楽家、わらべうたい)

田無 子育て中の女性のための講座

健康な身体をつくる ～栄養学の基本・添加物のない調理・日常生活が楽になる身体の使い方～

栄養学の基本を学び、食の安全について振り返り、食の興味を広げていきます。また、身体の動きの質を上げて使い方を習得すれば「カラダ」が変わります。孫育ての方も参加お待ちしております。

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)

¥ 保育麦茶代270円・調理実習費2回分1,500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 5月9日(木) 12時までに電話かメールで田無公民館へ

回	月日	内容	講師
☆	5/21	保育説明会	保育員・担当職員
1	5/28	添加物のはなし	近藤恵津子(加工食品診断士)
2	6/4	食育の基本1: 栄養学の基本を知る	本田紀子(管理栄養士)
3	6/11	食育の基本2: 今の食生活に役立てる	
4	6/18	身体の動きの質を上げてみよう(意識の向け方で、変わる身体のおもしろさ)	甲野陽紀(身体技法研究者)
5	6/25	「豆腐作り」豆腐を使って調理	近藤恵津子
6	7/2	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
7	7/9	「だしをとる」添加物のないだし作りと調理	近藤恵津子
8	7/16	日常生活に活かす身体の使い方(質疑・応答編)	甲野陽紀
9	9/3	保育の報告	保育員・担当職員

柳沢 乳幼児をもつ母親のための講座

イライラしない、 はじめての子育て講座

はじめての子育てに不安を感じたり、イライラしてしまうことが増えたりしていませんか?じっくりと自分の内面に目を向け、大切な人を大切にできるようにしていく講座です。

時 水曜日 10時～12時 全14回

場・対 柳沢公民館・市内在住の乳幼児をもつ母親

定 12人(申込多数の場合は抽選)

¥ 保育麦茶代420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(水) 12時までに電話か申込フォームで柳沢公民館へ

回	月日	内容	講師
☆	6/3	保育説明会	保育員・担当職員
1	6/5	オリエンテーション	
2	6/12	フリートーク大会	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ティファイドコーチ)
3	6/19	自分を知る①	
4	6/26	自分を知る②	
5	7/3	乳児期からの子との関わり方①	諸井更紗子(株Kucca代表取締役・排泄学・性教育学講座講師)
6	7/10	乳児期からの子との関わり方②	
7	9/11	保育室からの中間報告	保育員・担当職員
8	9/18	アンガーマネジメント①	藤田潮
9	9/25	アンガーマネジメント②	
10	10/6	家族で考える性教育※	諸井更紗子
11	10/13	家族のコミュニケーション※	
12	10/16	家族から地域へと目を向ける	藤田潮
13	10/23	講座の振り返り	
14	10/30	保育室からの報告	保育員・担当職員

※保育説明会は月曜日、第10回・11回は日曜日。
※第10回・11回はパートナーも一緒に参加できます。

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 子育て中の外国人女性のための
日本語講座 **保育付き**

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10日～令和7年3月14日 毎週金曜日
10時～12時 全35回
※夏休みと冬休みがあります。

場 柳沢公民館
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

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

“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

外国人を 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 함
께 놀 수 있습니다. 물론 보육시설을 사용하지 않고 혼자라
도 수업에 참가하실 수 있습니다.
문의는 야기사와 공민관으로 연락해 주세요.
이메일 : kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp

ひばりが丘 サークル見学体験会 やりたいこと見つけ!

※各サークルの実施日・時間等は、市ホームページまたは各公民館にあるチラシをご覧ください。

時 5月10日(金)～6月30日(日)
申 見学体験日の3日前までに電話かメールで
ひばりが丘公民館へ

見学体験できる活動内容
体操、朗読、女声コーラス、製本、つるし飾り、囲碁、
詩吟、折り紙、琴、水墨画、マンドリン、ギターなど

オープニングミニコンサート 新緑のギターの調べ

時 5月10日(金) 10時～10時半
演奏 ひばりが丘ギターサークル
曲 浜辺の歌、アニーローリー など
対 どなたでも ※直接ひばりが丘公民館へ
合同体験会 みんなでお待ちしています!
時 5月10日(金) 10時半～11時半
内容 琴体験、製本体験、水墨画体験、つるし飾り体
験(つるし飾りのみ材料費200円)
対 どなたでも ※直接ひばりが丘公民館へ

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。それ
は、明日かもしれません。どんな備
えをすればよいでしょう。体験した
り、おしゃべりしたりしながら、一
緒に防災について考えませんか?

時 5月18日(土)14時～16時
場 柳沢公民館
対 市内在住・在勤・在学者
内容 暗闇体験/災害用トイレの実験
/発災後6時間に何が起きる?
カードゲームで考えよう/防災
用品の展示 ほか

※当日、直接会場へお越しください。
※柳沢公民館主催地域防災講座参加
者有志が企画・運営します。

柳沢 ヤギフェス vol.13
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
緒につくりませんか?

時 5月17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
※実行委員会への参加が要件です。
申 5月16日(木)17時までに電話か
メールで柳沢公民館へ

芝久保 第41回
芝久保公民館まつり
準備会を開催します

今年も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11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1日(水)9時から電話で芝
久保公民館へ



木の
実などを
使った
工作体験
の様子

保谷駅前 第15回
駅前フェスタ2024
実行委員会(準備会)

秋の開催に向けて、公民館・地域
で活動している皆さんで内容を話し
合う準備会を行います。

時 5月11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10日(金) 17時までに電話か
メールで保谷駅前公民館へ

サークルから 催し物案内

第22回人物写真会絵画展
人物写真会
5月28日(火)～6月2日(日)/10時～
17時(初日13時から)/きらっと/

サークルから 会員募集

中国水墨画龍の会
月4回水曜日/13時半～16時半/
谷戸公民館/月額3,000円/

一会の会(着付け)
月2回水曜日/13時半～16時/谷
戸公民館/入会金1,000円・月
額1,800円/

パンジー英会話
毎週水・金曜日/19時50分～20時
50分/柳沢公民館/入会金2,000円
・月額4,000円/

トリムフレッシュ
月4回水曜日/9時15分～11時/
芝久保コミュニティセンター/入
会金1,000円・月額2,000円/

※金額の記載がないものは無料です。

7月1日号の原稿締め切りは、
5月20日(月)です。

公民館市民企画事業
第2期申請受付が始まります

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6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9日(木)～16日(木)
※ただし、平日の9時～17時に限ります。

【調整会】
日時：5月21日(火) 19時～
場所：柳沢公民館

【実施期間】
8月1日(木)～9月30日(月)
第2回説明会

日時：6月12日(水) 10時～
6月13日(木) 19時～
場所：柳沢公民館

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22日(水)18時半～
場 柳沢公民館
内容 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「こい」

① 恋文が添削されて戻された
② 鯉のぼり子鯉の数も少子化か
③ 血眼に安物漁るチャリ漕いで
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月号テーマ「グループ」
「グループ」の文字を入れなくても構いません
締切 5月24日(金)
かわず さいま

寸評

①返信が得られたありがたみ。脈ありに
つき健闘を祈る②人間の子の数と正比
例する魔法のような鯉③落ち着いて良
品を必要なだけ買ってください。