

後期の保育付き連続講座のお知らせ

子どもも子育て中でない方も一緒に学べる場がここにあります。
※芝久保公民館の保育付き講座は10月1日号でお知らせします。

谷戸

大人のための文章講座

きっと誰かに伝えたくなる、
私だけのストーリーボード

忙しい毎日の中に、自分と向き合う時間をもちませんか？ 自分の書く文章に自信のない方、文章のスキルをレベルアップしたい方、地域の仲間と一緒に楽しみながら学べます。

時 木曜日 10時～12時 全11回

場 谷戸公民館

対 市内在住、在勤の文章に関心のある人（子育て中の方優先）

定 15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12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
☆	9/19	保育説明会	保育員・担当職員
1	9/26	オリエンテーション 自分のキャッチフレーズを考えよう	担当職員
2	10/3	あなたはどの表現する？ 身近なキャッチコピーで学ぶ言葉のチカラ	小川こころ （文筆家、文章教室講師）
3	10/10	わたし流、“人を振り向かせる言葉”の作り方	
4	10/17	五感&アート思考で自分だけの言葉を探そう	
5	10/24	My Storyを楽しもうⅠ	
6	10/31	保育室からの中間報告と交流会	保育員・担当職員
7	11/7	SNSにも使えるライティング① 最初の一文ですべてが決まる	小川こころ
8	11/14	SNSにも使えるライティング② たった5行で説得できる、コラムの書き方	
9	11/21	作品のテーマ決めと愛される文章づくり	
10	11/28	My Storyを楽しもうⅡ	保育員・担当職員
11	12/5	保育室からの報告、これからの活動について	

ひばりが丘

女性のための講座

女性の学び合いCafe
先の読めない時代を生きるヒント

過度な競争や自己責任を強いる風潮とコロナによる分断から、不登校の増加など「生きづらさ」が子どもにも及んでいます。子ども親もみずから手で未来をひらくヒントを教育実践から学びます。

時 金曜日 10時～12時 全10回

※11月9日（土）は公開講座（定員：会場20人・オンライン20人程度）

場 ひばりが丘公民館

対 女性（保育を利用する方優先）

定 15人（申込多数の場合は抽選）

¥ 300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18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	内容	講師
☆	9/27	保育説明会	保育員・担当職員
1	10/4	オリエンテーション	担当職員
2	10/11	アダム・スミスの母から考える、女性の生きづらさ	中山智香子 （東京外国語大学大学院教授）
3	10/18	“小1プロブレム”から見える、子育ての今	和田悠（立教大学教授）
4	10/25	アタッチメントとセーフスペース	城田美好（子ども白書編集委員、保育士）
5	11/1	“コミュニティ”に育てられ、“コミュニティ”をつくる人になる	小笠原舞（保育士起業家） ※講師はオンライン登壇
6	11/9±	【公開講座】激動の時代を子どもたちが幸せに生きるために必要なこと	館野繁彦（地球惑星科学博士、保育士）※オンライン併用
7	11/15	若者が安心して生き抜いていける社会をつくる	早川智大 （NPO法人サンカクシャ）
8	11/22	リカレントな女性の学び 何歳からでも始められる多言語多読の読書法	小川和子（NPO多言語多読）
9	11/29	保育交流・懇談会	保育員・担当職員
10	12/6	講座のふり振り返り	担当職員

田無

女性のための講座

絵本とわらべうたで
ハッピーな毎日

わらべうたでゆったり、楽に子育てしてみませんか。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、「親子で楽しい子育て」のヒントにしませんか。

時 火曜日 10時～12時 全10回

場 田無公民館

対 市内在住・在勤の子育て中または子育てに関心のある女性

定 15人（申込多数の場合は抽選）

※公開講座15人（別途募集）

¥ 300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11日（水）15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
☆	10/1	保育説明会	保育員・担当職員
1	10/8	絵本とわらべうたを楽しむ	福岡淳子 （保育と人形の会、日本子どもの本研究会会員、元小学校教諭、学校司書）
2	10/15	絵本の魅力・わらべうたの楽しみ方	
3	10/22	絵本の選び方、家庭での読み聞かせ	
4	10/29	親子でわらべうた遊び	
5	11/5	保育中間報告 参加者交流	保育員・担当職員
6	11/12	子どもの視野・視界を体験することで子どもの視界から子どもの行動心理を理解	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）
7	11/19	子どもの人権・おとなのサポートについて考える	堀内裕子（自閉症スペクトラム支援士、傾聴心理士）
8	11/26	【公開講座】自立に向けて子どものごたわりへの対応について	
9	12/3	西東京市の図書館について	
10	12/10	保育室からの報告	保育員・担当職員

保谷駅前

社会問題講座

不登校のこどもたちと
共に歩む社会

不登校のこどもが増え続ける中で、こどもも親も孤立させない地域づくりのために、何が求められているのか、講師と共に考え合います。

時 9月21日・28日、10月5日・12日 土曜日 10時～12時 全4回

場 保谷駅前公民館

対 市内在住・在勤・在学者優先

定 40人（申込順）

内 ①いのちと安全を守る選択としての不登校～「まなぶ・あそぶ・つながる」を地域に創る～
②こども、若者のサードプレイスをつくる（当事者の話を予定）③不登校のこどもや親のために市民がつくる団体からのメッセージ④フリースクールからの報告

講 ①長谷川俊雄（白梅学園大学名誉教授）②高橋薫（文化学習協同ネットワーク）③市内の9団体④佐藤真一郎（フリースクール“コスモ”運営）・金谷正夫（日本みらいラボ西東京フリースクール運営）

申 9月2日（月）10時から電話か申込フォームで保谷駅前公民館へ



▲過去の講座の様子

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
～秋の思い出づくりクッキング！～

簡単にできる“おもてなし風料理”を学んで、誕生日など家族やお客様に振る舞ってみましょう。

時 9月16日（月・祝）、10月14日（月・祝）、11月4日（月・祝） 9時45分～12時半 全3回

場 田無公民館

対 全3回出席できる市内在住の小学生と男性（父、祖父、叔父など）の保護者

定 12組（申込順）

内 ①飾りいなりずし、鶏と根菜のみそだれ焼き、にんじんみかんゼリー
②鮭ときのこのピラフ、かぼちゃサラダ、クッキー
③ミートボールトマトシチューライス、ポテトサラダ、カップケーキ

講 中村美穂（管理栄養士、フードコーディネーター）、阿納理恵子（管理栄養士）

¥ 親子1組4,200円（3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（水）12時15分から電話で田無公民館へ



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。
○同時期に複数の講座の保育を利用することはできません。
○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。

公民館保育室、親子でプレ体験！！

保育付き主催講座やサークル活動に親が参加している間、お子さんが2時間を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。

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 各8組（申込順）

申 9月2日（月）10時から電話で希望する公民館へ

※詳細については各館へお問い合わせください。

【日程】

谷戸公民館	9月12日（木）10時～11時
田無公民館	9月24日（火）10時～11時



「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
～親子でボッチャ～

ボッチャの魅力を実感し仲間と共に極め、1月の競技大会で力試し。一等賞を目指しましょう！

時 10月13日・26日(土)、11月10日・24日、12月8日、令和7年1月12日・19日、2月9日 日曜日 10時～12時 全8回

場 谷戸公民館

対 小学生とその保護者

定 12組(申込多数の場合抽選)

講 庵木菜名(日本ボッチャ選手権出場選手)、鱒淵羽飛(Danhacy アドバイザー)、岩崎鉄也(BOCCIA BASE TOKYO)

持 室内用運動靴・水筒・タオル

申 10月3日(木)17時までに電話か申込フォームで谷戸公民館へ



「柳沢」共催事業

みんなで踊ろう！
やぎさわディスコ

障がいのある人もない人も、立っても座ってもOK！ みんなでディスコを踊りましょう！ 初めての方大歓迎です。

時 9月22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3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



「柳沢」ムービールーム柳沢

映画 深夜食堂

(2015年／日本／1時間59分)

監督：松岡錠司

出演：小林薫、高岡早紀 ほか
安倍夜郎の同名漫画が原作。
人気深夜TVドラマ初の劇場版。

時 9月18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5日(木)9時から電話で柳沢公民館へ

※混雑緩和のため、入場時間を指定します。原則として1人で複数の申し込みはできません。

「ひばりが丘」

“語りえないもの”を語り継ぐ
10フィート映画第2作
『予言』上映とトーク
(16ミリフィルム／41分／1982年)

核兵器の恐ろしさを忘れないために作られた映画『予言』を起点に、歴史と記憶を振り返り、若者と共に「非核・平和」について考えます。

時 9月29日(日) 14時～16時半

場 ひばりが丘公民館

対 市内在住・在勤・在学者優先

定 50人(申込順)

講 永田浩三(武蔵大学社会学部教授)、青木文太郎(劇団ハトノス代表)、鳥海太佑(東京学生平和ゼミナール事務局長)、野田信枝(広島被爆体験伝承者)

申 9月26日(木)までに電話か申込フォームでひばりが丘公民館へ

「10フィート映画運動」とは
1980年から日本で始まった草の根運動の一つ。米国立公文書館に眠っていた85,000フィートに及ぶ原爆投下直後の記録フィルムを、一人10フィート分(3,000円)の募金を集めて買い取り、記録映画を製作した。

「ひばりが丘」

第16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16回ひばりが丘フェスティバル
令和7年3月2日(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28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13日(金)17時までにひばりが丘公民館へ

※月1回程度実行委員会開催予定

「田無」

水曜活動サークル
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18日(水)

内 10時～10時半…もえぎの会(茶道)／10時半～11時…ルアナウクレレサークル／14時～14時半…和装研究会(着付け・組ひも)

場 田無公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 1団体の見学体験15人(申込順)

申 9月2日(月)10時から電話か窓口で田無公民館へ

利用者懇談会のお知らせ

◆利用者懇談会日程

館名	日時
田無	9月 7日(土)10時～
保谷駅前	9月 7日(土)14時～
柳沢	9月28日(土)10時～
芝久保	9月28日(土)14時～
ひばりが丘	10月 5日(土)10時～
谷戸	10月 5日(土)14時～

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、共催で実施するものです。

第3回説明会を行います

まだ説明会に参加していない団体は、必ずご参加ください。

時 ①9月11日(水) 10時～12時

②9月12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25日(水)～10月2日(水)の平日の9時～17時

【調整会】

時 10月10日(木) 19時～

場 柳沢公民館

【実施期間】

令和7年1月7日(火)～3月9日(日)

市民企画事業／事業案内

地球の恵みを次の世代に手渡したい～足元から環境を学ぶ～

アースデイネット連絡協議会
海に潜り、海洋汚染ゴミの多さを実感し環境活動家になった武本さんと、地球と子どもの未来のために「環境保全」について考えます。

時 9月29日(日) 14時～16時

場 田無公民館

定 45人(先着順)

講 武本匡弘(環境活動家、プロダイバー)

¥ 100円(資料代)※高校生以下無料
連

日本の危機をのりこえるために～自由の輝きを取り戻そう～
平和・民主・革新の日本をめざす西東京の会

報道や教育の危機をのりこえ、精神的自由を守るために権力について学びましょう。

時 10月12日(土) 13時45分～16時

場 田無公民館

定 50人(申込順)

講 前川喜平(元文部科学事務次官、現代教育行政研究会代表)

申 9月2日(月)10時から電話で下記へ
連

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18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

サークルから催し物案内

ベビー親子リトミック体験会

たのしいリトミック

9月2日・9日・30日／全3回、月曜日10時～11時／対象：10か月～2歳児と保護者／保谷駅前公民館／講師：片岡真弓(国立音楽大学卒)／

第17回友画会展

9月17日(火)～22日(日)／10時～17時(初日13時から)／きらっと／

第35回如月会日本画作品展

9月26日(木)～30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

ひまわり会(カラオケ)

月2回土曜日／14時～16時／谷戸公民館／入会金1,000円・月額3,000円／

新・ほのぼの会(カラオケ)

第1月曜・第4火曜(月1回歌唱指導あり)／13時～16時／新町福祉会館／月額1,000円／60歳以上対象／

健康ヨガ

月3回水曜日／10時～11時45分／ひばりが丘公民館・ひばりが丘集会所／入会金2,000円・月額4,000円／

童謡カナリヤ会

月2回水曜日／14時～15時半／田無公民館／入会金1,000円・月額1,000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(金)です。

「鍋」の文字を入れなくても構いません

おたのしみ川柳

今月のお題「はんこ」

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。

11月号テーマ「鍋」

締切 9月25日(水)

①宅配便昔ははんこ今笑顔
②はんこをさがす時間を待つ宅配
③どう生きるか変へていくのは自分だけ

うめは いなお 毛利シゲ子

寸評

①「はんこは大丈夫です」と配送員。居住者も笑顔を返す玄関先の日常②①の句に反し根深いはんこ文化が配送員の寸暇を削る。破調だが17音に収めた作句が妙味③はんこは決断の象徴が形骸化した遺物が考えさせる。