

令和7（2025）年
1月1日
第284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、申込フォームはこちらからご確認ください。

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

柳沢地域防災講座
能登半島地震から学ぶ
わがまちの備え

今後30年以内に首都直下地震が起こる確率は70%といわれています。それが雨の降る確率ならば、外出する時、傘を持って行くけれど、地震の場合は何をしたら…。能登半島地震の現状や課題に学び、このまちで私たちができる備えについて考えます。

時 1月19日、2月9日、3月2日 日曜日
14時～16時 全3回

場・定 柳沢公民館・30人(申込順)

内 ①今、私がしなくてはならない備えは？②地域でできることは？③だれも取り残さないために…

講 小野修平(ジョージ防災研究所代表・防災アドバイザー)

申 1月6日(月)10時から電話か申込フォームで柳沢公民館へ



田無小学生親子夕方講座
百人一首「競技かるた」を
始めよう

百人一首の世界に親しみながら、競技かるたを一から体験します。家族の新たなコミュニケーションツールに百人一首を。

時 ①1月22日、2月5日・19日、3月5日・19日
水曜日 16時15分～18時15分 全5回

場 田無公民館

定 小学生親子12組(全回参加の方優先、申込多数の場合抽選)

講 杉並かるた会

申 1月16日(木)17時までに電話で田無公民館へ



芝久保創作講座
植物の色を楽しむ草木染
西原自然公園の樹木と草花

西原自然公園の散策や同公園に生息する植物を使った草木染をしてみませんか。植物によって異なる色合いを楽しみながら毛糸とコットンバッグの染色や、毛糸と小枝の小物作りを体験します。

時 2月14日～28日 金曜日 10時～12時 全3回

場 芝久保公民館

定 12人(申込多数の場合は抽選)
※全回参加可能な方優先

内 ①西原自然公園の散策②羊毛の草木染③コットンの草木染と小枝の作品づくり

講 ①池田干城(西原自然公園を育成する会)
②③浦野政子(西原自然公園を育成する会)

¥ 300円(材料費)

持 筆記用具 ※汚れても良い服装

申 2月7日(金)13時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ



柳沢ライフデザイン講座
仕事なんか生きがいにするな
～世知辛い世の中を自分らしく生きる～

好評につき第3弾です。今回は、自分を掘り下げて仕事について考えながらも、世界や社会に目を向け、客観的な視点から、なぜ生きがいを感じられないのかを考えます。初めての方大歓迎です。

時 1月28日(火)、2月4日(火)・12日(水)
19時半～21時15分 全3回

場・対 柳沢公民館・おおむね20～50代の方

定 会場30人・オンライン30人(申込順)

内 ①頭と身体(心)の仕組みを知り、「仕事」とは何か改めて考える②「世界の人生観」「日本の特異性」「社会構造からみる生きづらさ」から自分の生き方を考える③生きる力を磨く ～講師と参加者の対話から学びを深める～

講 泉谷閑示(精神科医、音楽家、評論家。『仕事なんか生きがいにするな』、『うつ効用』、『普通がいい』という病』など著書多数)

※①②はオンライン登壇、③は来館

申 1月8日(水)10時から電話か申込フォームで柳沢公民館へ

谷戸くらしを彩る講習会
コーヒーの愉しみ方

美味しいドリップコーヒーの入れ方と、コーヒー豆の産地や歴史、季節によって楽しめる豆について学びます。一緒にいかがですか。

時 1月24日(金) 10時～12時

場・定 谷戸公民館・12人(申込多数の場合は抽選・初めての方優先)

講 熊田尚子(ChanQ Coffeeオーナー・※GRN公認焙煎士)※グローバルロースターズネットワーク

¥ 500円(コーヒー代)

持 お気に入りのコーヒーカップ、筆記用具

申 1月14日(火) 12時までに電話か申込フォームで谷戸公民館へ



保谷駅前地域連携講座・共催事業
～落語っておもしろい！あなたもハマる落語の世界～
新春初笑い駅前寄席

正月を落語で迎えましょう！参加者と一緒に楽しむマジックのワークショップもあります。子どもも大人も大歓迎です。

時 1月12日(日) 14時～16時半(開場13時45分)

場・定 保谷駅前公民館・50人(申込順)

講 保谷落語愛好会の皆さん、西東京マジッククラブの皆さん

申 1月6日(月)10時から電話か申込フォームで保谷駅前公民館へ

※保谷落語愛好会との共催



7月開催時の会場の盛況

ひばりが丘子どもの課題を考える講座・共催事業
不登校の子どもに寄り添うために
～親の役割を考える～

不登校に悩む親があきらめずに子どもとかかわり続ける寄り添い方、親として何ができるのかを一緒に考えてみませんか。後半は講師を交えて、参加者同士の交流を予定しています。

時 2月11日(火・祝) 13時～16時(15時～交流会)

場 ひばりが丘公民館

定 会場30人、オンライン10人(どちらも申込順)

講 杉山雅宏(東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科教授)

申 1月6日(月)10時から会場参加者は電話か申込フォームで、オンライン参加者は申込フォームでひばりが丘公民館へ

※「西東京市不登校情報ネットワーク ハートライン♡にしようきょう」との共催

ひばりが丘防災講座
防災芋づる大作戦 2025

「防災訓練をしても来るのは同じ人ばかり」と嘆くあなた！とっておきの極意を伝授します。

時 ①1月26日(日)10時～12時半
②2月9日(日)10時～12時 全2回 ※②は公開講座(右記)

場 ひばりが丘公民館 定 20人(申込順)

内 ①つながりがはぐくむ笑顔と安心
②八方ふさがり冷や汗避難体験

講 ①照屋 朝(ひばりリンピック大会事務局長)、中岡弘樹ほか(ひばりが丘フィールズけやき通り団地管理組合防災委員会)
②岡橋かおり、野呂順正、(一般社団法人地域防災支援協会・地域防災アドバイザー)

申 1月6日(月)13時から電話か申込フォームでひばりが丘公民館へ



ひばりが丘防災講座公開講座
八方ふさがり冷や汗避難体験
～災害のリアルがここにある！～

「防災訓練は大事。でも休日を返上してまでやるなんてまっぴらゴメン」。そんなあなたに届けるオモシロ避難体験です。※防災芋づる大作戦の受講者と一緒に体験します。

時 2月9日(日)10時～12時

場 ひばりが丘公民館 定 20人(申込順)

対 子どもから大人まで

講 左記参照

申 1月6日(月)13時から電話か申込フォームでひばりが丘公民館へ



親子で参加できます

電話での講座申し込みは、平日9時～17時をお願いします。内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。