

2025
令和7年
9/1

学びでわたしも社会も豊かになる

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 292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

保育付き講座のお知らせ

詳細は、市ホームページまたはチラシをご覧ください。

子育て中の人のための講座

田無 絵本とわらべうたで、
楽しい子育て
～あなたもわたしもOK、
ありのままのわたしの子育て～

保育
付き

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。

期 9月30日～12月2日 火曜日

10時～12時 全10回

※9月30日(火)は講座説明会・参加者交流(保育説明会も行います)

場・期 田無公民館・市内

在住・在勤の子育て

中の人、子育てに関心のある人

定 15人(申込多数の場合は抽選)

講 藤井由利(社会福祉士)、西村説子(NPO法人CAPセンター JAPAN 就学前トレーナー)、福岡淳子(保育と人形の会、日本と子どもの本研究会会員)

料 ¥ 保育おやつ麦茶代600円

申 9月12日(金)12時までに電話か申込フォームで田無公民館へ



身近な問題を考える講座

芝久保 みんなでトーク for ピース
～ことばでつむぐわたしたちの未来～

保育
付き

子どもたちに渡したい未来を一緒に考えませんか。難しさゼロ。やさしい平和のきっかけはいつも身近にあります。

期 10月2日～12月4日 木曜日

10時～12時 全10回

※保育説明会 9月25日(木)

場・期 芝久保公民館・15人(申込多数の場合は抽選・子育て中の人優先)

講 木下理仁(東海大学国際学部国際学科非常勤講師)、本保佐季子(ステンドグラス作家)、茂木ちあき(児童文学作家)、安田菜津紀(認定NPO法人Dialogue for People 副代表・フォトジャーナリスト※オンライン登壇)

料 ¥ 保育おやつ麦茶代660円・材料費1,000円

申 9月18日(木)12時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ



安田菜津紀氏

子育て中の人のための講座

谷戸 絵本がつなぐあなたとわたし
～手作り絵本があなたの子育てを楽しく豊かなものにかえていく～

保育
付き

絵本の世界って奥深い。絵本に触れ、あなただけのオリジナル絵本を作りましょう。

絵を描くのが苦手でも大丈夫!

期 10月1日～12月10日 水曜日 10時～12時 全11回

※保育説明会 9月24日(水)

場・期 谷戸公民館・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)

講 小川こころ(文筆家・文章教室主宰)、松方路子(ちひろ美術館・東京学芸員)、西東京市図書館職員

料 ¥ 保育おやつ麦茶代720円・絵本材料費500円

申 9月17日(水)12時までに電話か申込フォームで谷戸公民館へ



いわさきちひろ 赤い胸あてスポンの少女 1971年

公民館保育室、親子でプレ体験!

公民館保育室ってどんなところ? まずは親子で体験してみませんか。

期 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 電話で希望する公民館へ(日程は下記のとおり)

※詳細は各館へお問い合わせください。

田無 9月16日(火)10時～11時

谷戸 9月17日(水)10時～11時

芝久保 9月18日(木)10時～11時



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。

●保育対象は6か月以上就学前の乳幼児12人(1歳未満は3人程度)

地域づくりを考える講座

柳沢 あなたの「楽しい」は「やさしいまち」につながる
～地域とのつながり方を考える～

地域活動の楽しさがわかるエピソードを聞きにきませんか? 地域活動に興味のある方、活動に新たなアイデアを取り入れたい方、お待ちしております。

期 9月20日・27日、10月11日・25日、11月8日 土曜日 10時～12時 全5回

場・期 柳沢公民館・20人

定 ①暮らしを楽しむ達人～地域とつながり、学んでかかやく～②イブンカタブンカナニハナソウカ～保育付き日本語講座の実践から～③ゆっくりのんびりあなたのペースで～子どもや若者がホッとできる居場所づくり～④子育て中もゆるく楽しく～つながりがつながらをを生む～人形劇の実演あり⑤誰かのため、何のため? 巡りめぐって自分のため～自分の強みを活かし、地域課題を解決するには?

講 ①田中雅文(日本女子大学名誉教授)②徳丸由利子(日本語講座ボランティアスタッフ)③小野修平(ぼくの一む代表)④はっせ(わくわく MaMa 代表)⑤加藤未礼(一般社団法人Talk Tree 代表理事)

申 9月12日(金)12時までに電話か申込フォームで柳沢公民館へ

小学生親子夕方講座

田無 ちはやふる! 親子で百人一首かるたを楽しもう



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。親子で楽しく覚えて、和室の静寂の中で耳を澄まし、読まれた一文字目に反応して、ぱーん! と札を払う快感を体験しませんか。

期 入門編: 9月29日、10月6日・20日、11月3日・17日 月曜日 16時10分～18時 全5回

初級編: 12月1日・15日、1月19日 月曜日 16時10分～18時 全3回

場 田無公民館

定 市内在住の小学生親子7組(入門編、初級編ともに全回参加できる方優先。入門編は初めて参加の方優先。)

講 杉並かるた会

申 9月19日(金)17時までに電話か申込フォームで田無公民館へ

ちいさな展示会と講習会・共催事業

芝久保 草木染体験 藍の生葉染め

いろいろな植物を使って草木染の活動をしているサークルと藍染めを体験してみませんか。藍の生葉を使って自分だけの



作品例

ストールを染めましょう。制作後、作品を展示します。

期 9月26日(金)10時～12時

場・期 芝久保公民館・6人(申込多数の場合は抽選)

指導 草木染たんぽぽ ¥1,600円(材料費)

講 汚れてもいいタオル2枚、ゴム手袋、エプロン、手ふきタオル

期 9月2日(火)10時から9月16日(火)17時までに電話または申込フォームで芝久保公民館へ

※「草木染たんぽぽ」との共催

くらしを彩る講習会

谷戸 飲んで知るハーブティーの魅力

忙しく過ごす日々の中、公民館で美味しいハーブティーを飲んでひと息つきませんか。

期 9月27日、10月4日・11日 土曜日 14時半～16時 全3回

場・期 谷戸公民館・30代までの方優先

定 16人(申込順)

講 目覚めのハーブティー／一息つくハーブティー／おやすみのハーブティー

期 下田祐治(メディカルハーブコーディネーター)

料 ¥300円(材料費・お菓子代)

申 9月10日(水)10時から電話か申込フォームで谷戸公民館へ



多文化共生講座 I

保谷 私たちは忘れないー難民・避難民問題を我が事として考える

ウクライナ侵攻から3年余りたった今も、世界では多くの難民・避難民が生まれています。ワークショップや映画を通して難民・避難民の問題、平和の課題を我が事として考えます。

期 ①10月4日(土)14時～16時

②10月11日(土)14時～16時半 全2回

場 保谷駅前公民館

定 ①20人②40人(先着順・2回出席の方優先)

講 ①もし、突然わたしが難民になったら

②私たちは忘れないー映画鑑賞と当事者の声を聞く

期 ①天沼耕平(国連UNHCR協会職員)

②ウクライナ避難民当事者

申 9月4日(木)10時から電話か申込フォームで保谷駅前公民館へ



上映作品『永遠の故郷ウクライナを逃れて』 上映後援: 国連UNHCR協会

音声版「声の公民館だより」をご希望の方は、谷戸図書館(電話042-421-4545)へお問い合わせください。申込フォームは、市ホームページ(右上のQRコード)から、各講座のページ内をご参照ください。

※QRコードは株デンソーウェブの登録商標です。

保谷 多様性を大事にする社会に向けて だれもが幸せに

耳の遠い人との会話のヒント、先住民アイヌのルーツなどを知り、人権を自分ごととして考えるきっかけとします。多様性を受け入れ、お互いを尊重し、差別や偏見のない社会にしていきましょう。

時 9月20日・27日、10月4日・11日
土曜日 10時～12時 全4回

場・回 保谷駅前公民館・20人(申込順)

内 ①スウェーデンの人権意識②耳にやさしいコミュニケーションとは?～高齢者や難聴者との会話のコツ～③「無意識の偏見・思い込み」に気づく、変える④アイヌ文化と風習～伝統音楽～

講 ①浅野由子(日本女子大学家政学部児童学科准教授)②宮谷真紀子(CLEAR JAPAN代表)③上瀬由美子(立正大学心理学部教授)④宇佐照代(AYNURUTO MTE代表)

申 9月2日(火)10時から電話か申込フォームで保谷駅前公民館へ



小学生親子料理講座

田無 子育て中の男性あつまれ♪ パパッと、ごちそうレシピ

簡単にできる“おもてなし風料理”を親子で学んで、お誕生日やクリスマスに作ってみませんか。

時・場 9月23日(火・祝)、10月13日(月・祝)、11月3日(月・祝)、12月7日(日)9時半～12時半 全4回・田無公民館

対・回 全4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・12組(申込順)

内 ①中華風：棒餃子、チャプチェ、中華スープ、杏仁豆腐ほか②お祝い：豚団子のトマトチーズ、サラダ、スープ、スティックパイほか③和食：吹き寄せちらし寿司、煮物、抹茶白玉④洋食：ローストチキン、サラダ、スープ、ココアケーキほか

講 吉田朋子(キッズキッチンインストラクター)、アシスタント：大場満枝(子ども料理教室主宰)

料 親子1組6,000円(4回分の材料費実費)
場 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2日(火)12時15分から電話で田無公民館へ

田無 木曜活動サークル 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 9月18日(木)・田無公民館

内 11時…ピアノで歌うヒット曲・カトレア／11時半…フラダンス・ピリアロハフラ／12時…女声コーラス・コーロアウローラ／14時…パンチニードルもこもこ／16時半…考える将棋講座

回 1団体の見学体験15人(申込順)
申 9月2日(火) 10時から電話か窓口で田無公民館へ(平日9時～17時)

※今後の開催予定：金曜…10月17日、土曜…11月15日、日曜…12月14日、月曜…1月19日

ひばり 上映会『わが母の記』 (2012年/118分/監督：原田真人) 出演：役所広司、樹木希林、宮崎あおい ほか

認知症となった母と、自身の幼少期の記憶と向き合いながら母を受け入れようとする息子の姿を描く。

時 10月6日(月)10時半～13時(10時開場)

場・回 ひばりが丘公民館・50人(申込順)

申 9月2日(火)10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 第17回 ひばりが丘フェスティバル 参加団体募集

日頃の活動の成果を発表したいサークルの皆さん、企画・運営に協力していただけの方、ぜひご参加ください。

時 9月20日(土)10時～12時

場 ひばりが丘公民館

回 ひばりが丘公民館及び近隣で活動するサークルや個人

申 9月12日(金)17時までに申込フォームまたはひばりが丘公民館窓口まで。

第17回ひばりが丘フェスティバル
令和8年3月初旬(日)に開催予定

共催事業

柳沢 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楽しもう！初めての方大歓迎です。

時 10月5日(日)14時～15時20分(13時45分開場)※途中休憩(換気・水分補給)あり

場・回 柳沢公民館・50人(申込順)

申 9月25日(木)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 はたらく細胞 (2024年/日本/1時間49分)

出演：永野芽郁、佐藤 健、芦田愛菜ほか
監督：武内英樹、原作：清水 茜、原田重光

人間の体内の細胞たちを擬人化した斬新な設定で話題を集め、テレビアニメ化もされた同名漫画を実写映画化。

時 9月17日(水)14時～

場・回 柳沢公民館・50人(申込順)

申 9月4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1人複数の申込不可。

高齢者向け スマートフォン相談会 東京都事業

1人30分の対面での相談会です(当日先着順)。詳細は市報8月15日号5面(他機関からのお知らせ)をご覧ください。

月日	曜日	会場	時間	定員
9月5日	金	谷戸公民館	13時半～17時	各28人
9月12日	金	芝久保公民館		
9月19日	金	田無公民館		
9月25日	木	柳沢公民館	9時半～12時半	24人

このほか、4回連続講座のスマートフォン教室もあります。10月6日・20日、11月10日、12月1日(月曜日、9時半～12時半、芝久保公民館)。10月8日・22日、11月12日・26日(水曜日、9時半～12時半、イングビル)。詳細は市報9月15日号(他機関からのお知らせ)参照。

場 東京都スマートフォン普及啓発事業コールセンター(☎03-6374-7746 平日9時～17時)

公民館市民企画事業 第3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、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10日(水)10時～12時
②9月11日(木)19時～21時

場 柳沢公民館

第4期申請受付が始まります

【申請期間】
9月24日(水)～10月1日(水)

※ただし、平日の9時～17時の間
【調整会】

時 10月9日(木)19時～

場 柳沢公民館

【実施期間】
令和8年1月7日(水)～3月8日(日)

市民企画事業／事業案内

さがそう！秋の生きもの (秋の親子自然観察会) 西東京 自然を見つめる会

親子で公園を探検し、昆虫などに手を触れ、秋の思い出にしよう。

時 9月27日(土)9時半～12時半
※雨天中止

場 集合・お話：谷戸公民館

観察：西東京いこいの森公園

回 小学6年生までの子どもとその保護者(原則として1組3人まで)

回 30人(申込順)

講 堀内浩揮(パークレンジャー)

持 水筒・捕虫網・虫かご

※長そで・長ズボン・帽子着用のごこと

申 9月7日(日)10時から電話で下記へ
連

講演会「私たちの食料はどうなる？ー取り巻く現状と課題」 西東京菜の花エコ・プロジェクト

米不足と野菜の値段の高騰はなぜ起きたのでしょうか？農業や食料政策のことなど、私たちの食を守るために、皆で一緒に考えましょう！

時 9月28日(日)10時～12時

場 柳沢公民館

回 50人(当日先着順・事前申込不要)

講 後藤光蔵(武蔵大学名誉教授)

料 ¥100円(資料代)
連

北欧の図書館から学ぶ 市民の図書館とは… 西東京・図書館と歩む会

北欧の図書館は市民の暮らしに深く根づいています。私たちの暮らしと図書館について一緒に考えましょう。

時 10月4日(土)14時～16時

場・回 柳沢公民館・70人(申込順)

講 吉田右子(筑波大学図書館情報メディア系教授)

申 9月2日(火)10時からメール(事業名・氏名・年齢・住所・電話番号)で下記へ
メール

利用者懇談会のお知らせ

◆利用者懇談会日程

館名	日時
ひばりが丘	9月6日(土)10時～
谷戸	9月6日(土)14時～
柳沢	9月13日(土)10時～
保谷駅前	9月13日(土)14時～
田無(事前申込)	9月27日(土)①10時～②11時半～
芝久保	9月27日(土)14時～

※新公共施設予約管理システムへの移行についても説明します。

催し物案内

▶“アモーレ”音楽祭 歌声サロンアモーレ

9月11日(木)／9時45分～12時／保谷駅前公民館／講師：加納ケンジ(東京芸術大学大学院修了)／会費500円／

▶第36回 如月会日本画作品展 如月会

9月26日(金)～9月30日(火)／10時～17時(初日13時半から最終日16時まで)／南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」／

▶第26回秋麗書道展 暮らしの中に書を 翠正会書道グループ

9月27日(土)～9月30日(火)／初日13時から最終日15時まで／保谷駅前公民館／

※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19日(金)です。

公民館運営審議会

傍聴をご希望の方は、事前にお申し込みください。

時 9月17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

おたのしみ川柳

▼今月のお題「米」

寸評

①炊飯器古米古米ボタン増え
②家近くカレーのにおい笑みこぼれ
③怒ってる稲穂も頭下げられず

①苦境に寄り添う家電の進化が健気。新米が行き届けば無用の長物
②好物への純粋な喜びも米不足の状況下では優越のほくそ笑みにも解釈しうると編集室で物議を醸した
③不作の困窮に謙虚さも痩せ細る。天に穂を向け怒っても腹は減る。

こくう
いなお
てつろ

投稿フォームまたは、氏名・ペンネーム・住所・電話番号を記入の上、お近くの公民館にメール、郵送、持参でお寄せください。

11月のお題「ペット」
締め切り：9月25日(木)

「ペット」の文字を入れなくても構いません
投稿フォームはこちら

