

2025
令和7年
11/1

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 294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

展示

視聴覚室

11月15日(土) 10:00 ~ 17:00
11月16日(日) 10:00 ~ 16:00

団体・サークル

茨木のり子の家を残したい会(パネル)／絵付研究会・
サークル炎々・陶門工房・柳沢ラビッツ・釉の会(陶芸)
／彩友会(水彩画)／バーバル(手話)／フォトクラブ・ヤ
ギフェス(写真)／べれのいと(紡ぎ糸・織物・編み物な
ど)／ヤギフェス・スマホ相談室(スマホ相談)／レザー
クラフト同好会・柳沢(革工芸)

学校

保谷中学校美術部作品展示

公民館主催事業

くるみ学級(障がい者学級)／子育て中の外国人女性の
ための日本語講座／BOSA I カフェの会

ワークショップ・体験コーナー

第1会議室、第2会議室、第3会議室

11月15日(土)

10:30 ~ 11:30 ドローン体験(保谷ドローンズ)
10:30 ~ 11:30 ミニ手話教室・手話語り(バーバル)
14:00 ~ 16:00 【第1会議室】災害備品の紹介(BOSA I カフェの会)
14:00 ~ 16:00 【第2会議室】能登輪島市門前地区に
おけるボランティア活動紹介(BOSA I カフェの会)

11月16日(日)

10:00 ~ 12:00 子ども縁日(わくわく MaMa)
10:00 ~ 12:00 バルーンアート体験(あおっち)
13:30 ~ 15:30 吹き矢体験(西東京吹き矢クラブ)
参加費: 100円(マウスピース代)
13:30 ~ 15:30 子どもワークショップ「革細工のバン
グルを作ろう」(レザークラフト同好
会・柳沢)参加費: 300円(材料代)
13:30 ~ 15:30 羊毛や毛糸を使った小物づくり(べれのいと)

シン・ヤギフェス

11月
15日(土)・16日(日)
22日(土)・23日(日・祝)
会場: 柳沢公民館

14回を迎えるヤギフェス
ですが、まだまだ新しいこと
に挑戦します。みんなで準備
した「シン・ヤギフェス」に
ぜひお越しください!

スタンプ
ラリーも
あるよ!



ロビー展示

ロビー

11月10日(月) 14:00 ~ 11月23日(日・祝) 17:00
ヤギフェス柳沢みんなの文化祭のあゆみ、参加団体の
紹介、作品展など

ミニステージ

ロビー

11月15日(土) ※発表時間は20 ~ 30分

11:00 ~ 大道芸(あおっち)
13:00 ~ 歌声ロビー(茨木のり子の家を残したい会)
14:00 ~ ハーモニカ小アンサンブルと芸(保谷ハー
モニカアカデミー)

11月16日(日) ※発表時間は20 ~ 30分

11:00 ~ マジック(柳沢マジッククラブ)
11:45 ~ 読み聞かせと紙芝居(チームやぎさわ)
13:30 ~ 大道芸(あおっち)

主催 ヤギフェス vol.14柳沢みんなの文化祭実行委員会
柳沢公民館

ステージ発表

視聴覚室

11月22日(土)〈午前〉10:10開場 〈午後〉12:45開場

10:25 ~ 開会
10:30 ~ 和太鼓演奏(武蔵野大学和太鼓隊)
11:00 ~ オカリナ合奏(オカリナ柳沢)
~昼休み~
13:00 ~ 謡と仕舞(柳沢修声会)
13:30 ~ 女声合唱と朗読(茨木のり子の家を残したい会)
14:00 ~ 二胡演奏(二胡サークル好花)
14:30 ~ ハンドベル演奏・手話歌(くるみ学級コア
クラス)「虹の彼方に」「ビリーブ」
14:50 ~ ベリーダンス(マハラハベリーダンス)
15:15 ~ バンド演奏(Hoya Shaker (6公民館ライブ
ツアー有志))
16:00 ~ 一緒に歌おう♪

11月23日(日・祝)〈午前〉10:40開場 〈午後〉12:40開場

10:55 ~ 開会
11:00 ~ ミュージックベルとオカリナの演奏(ベルと
オカリナの同好会)
11:30 ~ ハーモニカ合奏(保谷ハーモニカアカデミー)
~昼休み~
13:00 ~ マジック(柳沢マジッククラブ)
13:30 ~ よさこい演舞(藍なり)
14:00 ~ どんから太鼓ジョイントコンサート(くるみ
学級たんぼぼクラス)
14:30 ~ エイサー演舞(琉球エイサー会)
15:00 ~ アクションパフォーマンスショー(アクシ
ョンユニット戦's)
15:30 ~ 大道芸(あおっち)
16:00 ~ 一緒に歌おう♪

★詳しくは、公民館で配布のプログラムでご確認ください。
★時間は予定です。変更になることがあります。
★申し込みは不要です。直接、会場へお越しください。

インクルーシブな社会をめざす講座

谷戸 音を感じて動く フリーダンスの世界

障がいの有無にとらわれず、音楽を感じ
て身体を開放し、自由に踊る感覚を楽し
みましょう。どなたでも参加できます。

開 11月15日・22日・29日、12月6日・
13日 土曜日 14時~16時 全5回
※12月13日は14時~15時

場 谷戸公民館

※12月13日は「きらっと」第1体育室

定 20人(申込順)

因 ①音を感じて動いてみよう。②・③グ
ループに分かれて自由に動いてみる。
④グループでテーマを決めて作品を作
る。⑤家族や友だちを呼んで発表する。

講 松延まき子(MAKIバレエスタジオ主宰)

申 11月5日(水)10時
から電話か申込
フォームで谷戸
公民館へ



講師舞台写真

環境講座

保谷 温暖化から 地域のオアシスを守ろう ~地球にやさしい生活~

今夏も猛暑で豪雨・雷が頻発!都市に
残された屋敷林や雑木林を保全すること
が温暖化対策になり、生物多様性の確保、
水の浄化につながります。地域の緑を守
り、育て、活用する方法と一緒に考えま
しょう。



旧高橋家屋敷林

開 11月22日・29日、12月6日・13日
土曜日 10時~12時 全4回

場 保谷駅前公民館、下保谷四丁目特別緑
地保全地区(旧高橋家屋敷林)

定 25人(先着順)

因 ①屋敷林の保全と気候による変化②地
球温暖化が自然生態系に及ぼす影響③
武蔵野の雑木林を未来へつなぐ~豊
かな自然と文化の継承~④サステナ
ブルな暮らしとエシカル消費~環境や社
会に配慮した選択のヒント~

講 ①高橋家屋敷林保存会の皆様②上田実
希(日本女子大学理学部化学生命科学
科准教授)③田中雅文(武蔵野の森を育
てる会代表)④山口真奈美((一社)日本
サステナブル・ラベル協会代表)

開 11月4日(火)10時から電話か申込フォー
ムで保谷駅前公民館へ

子どもを取り巻く環境について考える講座

柳沢 大人は子どもと出会えるか ~子ども・若者にいろいろ聞いて みよう~

今年の講座「なぜ子
どもたちはうつむいて
登校するのか」に続き、
今年は子どもや若者が現代をどのように
感じ受け入れているのか、当事者の声を
聞き掘り下げていきます。

開 12月6日・20日 土曜日 10時~12時
全2回 ※保育希望者は11月29日(土)
10時からの保育説明会への出席が必要
です(1時間程度)。

場 柳沢公民館

定 会場30人、Zoom参加30人(申込順)

因 ①学校ほか子どもを取り巻く環境の構
造と現状を知る②子ども・若者にいろ

いろ聞いてみよう(パネルトーク)

講 松田洋介(大東文化大学文学部教育学
科教授)

費・保 おやつ代120円・6か月以上就学
前の乳幼児15人(1歳未満は3人程度)

小1~3年生(希望により5、6歳も
可)のお子さんは、別室でレクリエー
ションを実施予定。預かり希望の方はご相談
ください。

開 11月4日(火)10時から電話か申込フォー
ムで柳沢公民館へ

子育て中の人のための講座 公開講座

田無 チャイルドビジョン体験 から学ぶ、幼児期の子ども の世界

子どもの視野や視界を体験するチャイ
ルドビジョン眼鏡を使用し、子どもの視
野・視界を体験・体感!

開 11月11日(火) 10時~12時

場・定 田無公民館・会場8人(申込順)
のほか、連続講座参加者10人程度

講 西村説子(NPO法人CAPセンター・
JAPAN就学前トレーナー)

開 11月4日(火)12時半から電話か申込
フォームで田無公民館へ

芝久保 いくつになってもこのまちで私らしく暮らすために

住み慣れた地域で安心してイキイキと暮らすためのヒントが見つかります！
今あなたにとって一番大切なことは？

時 11月18日・25日、12月2日 火曜日
10時～11時45分 全3回 ※25日は外歩きを予定

場・回 芝久保公民館・20人(申込多数の場合は抽選)

内 ①住み慣れた地域で暮らし続けるために②地域を知る(西原自然公園の自然散策と地域活動の魅力紹介)③安心して暮らせる地域を目指して(今から知っておきたい認知症のこと)

講 安岡厚子(特定非営利活動法人サポートハウス年輪理事長)、西原自然公園を育成する会、田村智美(薫風会山田病院 認知症看護認定看護師)、西原地域包括支援センター

申 11月10日(月)13時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ



柳沢 ムービールーム柳沢 酔拳 (1978年/香港/1時間43分)

出演：ジャッキー・チェン他
監督：ユエン・ウーピン

ジャッキー・チェンの出世作。酔えば酔うほど強くなる酔拳の極意をマスターするための過酷な修行に励む。

時 11月19日(水) 14時～
場・回 柳沢公民館・49人(申込順)

申 11月6日(木)9時から電話で柳沢公民館へ
※原則として1人で複数の申し込みはできません。

防災講座

田無 災害時、その情報は大丈夫？ ～正しい情報をキャッチし、行動しよう～

危機的状況において、冷静に判断するための情報を得るには？ともに学びましょう。

時 ①11月15日(土) 13時半～15時半
②11月21日(金) 13時～15時半 全2回

場・回 田無公民館・20人

講 岩永正雄(一般財団法人 防災教育推進協会理事)、東京消防庁西東京消防署田無出張所員

申 11月13日(木)17時までに電話かメールまたは申込フォームで田無公民館へ

田無 土曜活動サークル 1日ロビー見学体験会

時 11月15日(土)
場 田無公民館

定 1団体の見学体験15人(申込順)

内 10時…沖縄三線・クイパラ三線友の会／10時半…故郷の城館と吟の研究会／11時…沖縄三線・琉球古典音楽研究会

申 11月4日(火)10時から電話か窓口で田無公民館へ(平日9時～17時)

※今後の予定：日曜活動サークル見学体験会…12月14日(日)、月曜活動サークル見学体験会…1月19日(月)

芝久保 紛争地、被災地に生きる人々の声 ～取材から見てきたこと～

海外では長く戦争が続き、多くの人々が犠牲になってきた。自分たちとは遠い問題なのか。また、東日本大震災の時、被災地で講師が取材で出会った人々との関わりなどを写真とともに伝えていただき、「私たちがどんな未来を選んでいきたいのか」を考えます。

時 11月20日(木)10時～12時

場・回 芝久保公民館・20人(申込順)の他、連続講座参加者

講 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)

申 11月4日(火)10時から電話で芝久保公民館へ



ひばりロビーサロン

ひばり ギターの集い ～ギターの魅力を皆さんとともに～

公民館で活動するサークルと地域の皆さんの出会いの場、第4弾！ギターが奏でる音色に耳を傾けて、楽しい時間を過ごしませんか？

時 11月19日(水) 13時半～14時15分

場 ひばりが丘公民館

※直接ロビーへお越しください。

演奏 ひばりが丘ギターサークル

曲 四季より「冬」ラルゴ、コンドルは飛んで行く、交響詩「モルダウ」より、黒い瞳のナタリーなど

地域講座・共催講座

保谷 こぞ 替女唄が聞こえる

目の不自由な女性が生きるための術として厳しい修行を積み、農村を旅して唄や三味線を披露して回ったという…。替女の足跡は下保谷の地にも及んだとの史実を背景に、立冬を迎える屋敷林の下、越後の芸を現代に受け継ぐ意志を聞こう。

時・場 11月13日(木)①11時～12時②14時～15時・下保谷4丁目特別緑地保全地区旧高橋家母屋

回・回 16歳以上の方・各回25人

講 小関敦子(越後替女唄演奏者)

申 11月4日(火)10時から電話か申込フォームで保谷駅前公民館へ

※高橋家屋敷林保存会との共催

谷戸 第38回谷戸まつり実行委員会 参加団体募集

谷戸まつりは令和8年4月25日(土)・26日(日)に開催します。参加を希望する団体は、実行委員会にご参加ください。

地域に根ざした「谷戸まつり」を一緒に力を合わせてつくりあげませんか？個人参加もできます。企画・運営スタッフも募集しています。

第1回実行委員会

時 12月6日(土)10時から

場 谷戸公民館

※谷戸まつりは公民館活動団体や地域住民で構成される実行委員会によって運営する地域のおまつりです。

田無 11月は、田無公民館 サークル見学月間です

英会話、韓国語、中国語、フランス語、短歌、ヨガ、太極拳、編み物、女声コーラス、混声合唱、愛唱歌のつどい、ウクレレ、話し方、世界の料理、携帯・スマホの安全な使い方、パンチニードル、絵画、絵本とわらべうた、ピアノで歌うヒット曲、読書、着付け・組ひも、日常生活に活かす身体の使い方、沖縄三線、絵手紙、ソラフラワー、囲碁、水墨画、スポーツ吹矢、山歩き・登山、対話の場、洋楽ライブ映像鑑賞 ※見学可能日時など詳細は市ホームページまたは田無公民館にあるチラシを参照
回 2日前までに電話で見学サークルへ

市民企画事業／事業案内

子どものコミュニケーション力を育てるボードゲーム入門講座

でこぼこ西東京

発達障害のお子さんを持つ保護者、支援者の方へ。ボードゲームを活用した発達に寄り添うコミュニケーションの方法を学びませんか？

時 11月16日(日) 10時～12時

場 田無公民館

回 35人(申込順)

講 松本太一(アナログゲーム療育アドバイザー) 申込フォーム

申 11月15日(土)までに申込フォームから

『黒川の女たち』～次世代へ伝える満蒙開拓団の史実～

ピースナウ西東京
80年前の敗戦時、若き女性たちの犠牲で帰国できた黒川村満蒙開拓団の史実がタブーから次世代継承の取組に変わる姿を追った映画作りのお話。

時 11月30日(日) 14時～16時半

場 柳沢公民館

回 74人(当日先着順・事前申込不要)

講 松原文枝(映画『黒川の女たち』監督)

申

催し物案内

第36回ふれあい写真展

ふれあい写真クラブ
11月8日(土)～12日(水)／10時～17時(初日10時30分から)／保谷駅前公民館／

合唱体験会

田無混声合唱団

11月14日(金)／19時～21時／田無公民館／

精神障害者が安心できる社会へ 障害者権利条約を学んでみませんか

小鳩会

11月22日(土)／14時～16時／田無総合福祉センター／講師：藤井克徳(NPO法人日本障害者協議会代表)／参加費300円／

※金額の記載がないものは無料です。

高齢者のための スマートフォン相談会

東京都事業
スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安解消のため、アドバイザーによる一対一の対面での相談会を、各公民館を会場に東京都が実施します。相談時間は1人30分までです。

回 60歳以上の都民

場 ご自身のスマートフォン

申 不要(当日先着順での受付)

※定員に達し次第、受付終了となる場合があります。

※荒天時、予告なく中止になる場合があります。

月日	曜日	会場	時間	定員
11月6日	木	柳沢公民館	13時半～17時	各28人
11月14日	金	ひばりが丘公民館		
11月21日	金	保谷駅前公民館		
11月28日	金	谷戸公民館		

お問い合わせは、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)まで。

会員募集

▶ボンジュール フランス語Ⅱ

毎月第4金曜日／14時～15時半／田無公民館／月会費1,500円／

1月1日号の原稿締め切りは、11月20日(木)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 11月19日(水)19時～

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「ペット」

寸評

① 母が買い妻が飼う犬俺を無視

② Aーとわかっていても情が湧き

③ そっと出る気配に気づき先回り

おとりこ

みんなみ

はくび

① 上中下各句の主語や動詞の配置のテンポ・リズムが良く家庭内の厳然たる上下関係や自嘲的に表現した妙味あり

② 人間同士の方がよっぽど非情なこともある

③ 生活習慣の共有や、あうんの呼吸に絆を覚える。気配は雄弁。

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。

1月のお題 「デビュー」

締め切り：11月25日(火)

「デビュー」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

