

2026  
令和8年  
1/1

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 296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

## 趣味講座

保谷

### 6 公民館ライブツアー

26グループの西東京市民バンドが地元を大横断！

音楽好きな40人が、想いの詰まった“推し曲”を軸にバンドを組み、練習と交流を重ね西東京市内を巡る連続公演に挑戦！観覧しませんか。



キックオフミーティング(8月)の様子



バンド  
の様子  
写真撮影



※当日、直接会場へお越しください。各会場の収容人数に限りがありますので、ご了承ください。

ツアー日程  
日曜日

会場	開催日	時間
柳沢公民館	1月11日	13時半～16時半
ひばりが丘公民館	1月25日	13時半～15時
芝久保公民館	2月8日	13時半～15時
谷戸公民館	2月22日	13時～15時
保谷駅前公民館	3月8日	13時半～16時半
田無公民館	3月22日	10時～11時

## 社会問題講座

保谷

### 人生を豊かにする秘訣 孤立しないために

誰にも起こりうる「孤独」。孤独になっても幸せを感じ社会的に「孤立」しない生き方、ウェルビーイング(※)を高めるヒントを見つけましょう！自分らしく輝いて生きるために…。

※健康で幸福度の高い状態のこと

時 1月24日・31日、2月7日・14日 土曜日 10時～12時 全4回

場・回 保谷駅前公民館20人(先着順)

内①自分らしく生きる力～孤立しない生き方～

②セルフメディケーションによる健康維持増進及び疾病予防

③誰もがなりうる社会的孤立の実態と原因、解決のヒント

④ウェルビーイングを高めるヒント

講師①松下元之(漢方養生学研究所、薬剤師)

②石井文由(明治薬科大学セルフメディケーション学研究室名誉教授)

③黒岩亮子(日本女子大学人間社会学部社会福祉学科教授)

④高井正(神奈川大学非常勤講師)

申 1月5日(月)10時から電話か申込フォームで保谷駅前公民館へ



## 防災講座2・共催事業

ひばり

### 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！

毎年大人気の冷や汗避難体験を、災害時に避難所となる中原小学校の体育館で開催します。中原小学校に避難する可能性がある方もない方も、この機会に体験しませんか？

時 1月25日(日)10時～12時

場 中原小学校 体育館

対象 子どもから大人まで

※当日、直接会場へお越しください。

共催 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)

※中原小学校避難所運営協議会との共催

おじいちゃん、おばあちゃんも誘って参加してね



## コンサート・共催事業

谷戸

### 年のはじめの新春コンサート

新しい年のはじまりを谷戸公民館で音楽を聞きながら一緒に祝いましょう！小さなお子さんのいらっしゃるファミリーも大歓迎です。

どなたでも参加できるコンサートです。

時 1月18日(日) 14時～15時

場 谷戸公民館

定 45人(申込順)

内容 クラシック音楽、ジブリメロデーなど

出演 保谷弦楽アンサンブル

申 1月5日(月)10時から電話か申込フォームで谷戸公民館へ

※保谷弦楽アンサンブルとの共催



保谷弦楽アンサンブルの練習風景

## 田無 月曜活動サークル 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 1月19日(月)

内容 10時…アフガン編みグループ田無／10時半…自力整体・田無向台／11時…絵本の読み聞かせ・たのしいこそでてちりんぼろん、はっぴーあんころもち

場 田無公民館

定 1団体の見学体験15人(申込順)

申 1月5日(月)10時から電話か窓口で田無公民館へ



電話での申込は、平日9時～17時。図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コードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。