

2026
令和8年
2/1

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 297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

ふってもやんでも“あまやどり”

心の雨をしのぐ軒先

谷戸イチョウ公園そばの団地集会所で、公民館の利用団体が「みんなのいばしょ あまやどり」を始めて1年と数か月。口コミでうわさが広がり、行くのを楽しみにしている市民が地域を

越えて一人また一人と増えています。編集室では、「あまやどり」を運営する福田恵さんと関根真裕子さんにお話を伺いました。



「あまやどり」を始めたきっかけは？

福田：コロナ前はこの集会所でお茶会を開くなど、住民同士の交流がありました。コロナ後は交流が途絶え、この団地でも高齢者の孤独死が珍しくなくなりました。また、日本語が不自由な外国人も増えて、誰でも困ったときに相談できる「駆け込み寺」のような場を作りたいと思いました。

関根：ちょうどその時、私たちは自治会の役員をしていて、団地の集会所が自治会の月1回の定例会以外では使われずに空いていることを知り、この集会所でやってみない？という話になりました。

どんな人が来ているの？

福田：まずは団地に住む皆さんに呼び掛けてスタートしましたが、今では団地以外の方も来るようになりました。「西東京市ほっとネットステーション」とつながったことで、緑町地

域包括支援センターの秋葉さんたちが、他の地域から独居の高齢者、認知症の方、障がいのある方を連れてきてくれるようになりました。駄菓子も販売していますので、イチョウ公園に遊びに来た親子が来てくれることもあります。ここに集う高齢者と子ども達がつながればうれしいなと思っています。

「あまやどり」は、週に3日から4日、10時から16時まで開いています。来る人は独居の高齢者が多く、中には3～4時間長居する人も。福田さんと関根さんは、一人で来ても居心地の良い雰囲気づくりを心掛けています。そして人と人をつなげようと、自分たちも話の中に入ります。ここに集う方たちは、話したくて、笑いたくて来ている人たちなので、つなげることで笑い声が広がります。

「あまやどり」をどんな場にしたい？

福田：心に雨が降っても、軒先で雨をしのぐように、ここに来たらみんないるから大丈夫と思える場にしたいです。高齢になって体の不調を抱えていても来ることができる場。子育てなどで悩んでいる人が話せる場。そして悩みを自分一人で抱えこまず、行政につなげる場にしたいです。今は、生きにくさを感じている人が「あまやどり」に来たことで行政とつながり、生きやすくなる。そんなチーム作りをしています。困っている人がハッピーになれるようにつなげたいですね。

家庭環境が様々で、行政が入ることが難しい面もありますが、「あまやどり」がきっかけで、認知症の方にサポートが付いたり、家族の問題が解決したりした事例も生まれました。

あまやどりのこれから

2月より、「認知症サポーター養成講座」のほかに、ステップアップ講座も、「あまやどり」で開催することになりました。「ステップアップ講座を受

講した人たちでボランティアチームを作って、独居の高齢者をお迎えに行き、ここでお茶を飲んでもらって、自宅まで送り届けるなんてことがやっていければいいな」と、二人は語ります。

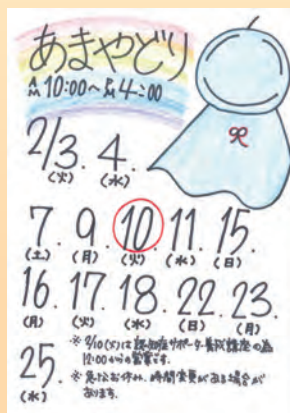
▶関根真裕子さん
(通称まゆちゃん)



二人はそれぞれ別のところで働きつつ、「あまやどり」を運営しています。利用者に飲み物をサービスする代わりに、居場所代として一人200円(おかわり100円)を頂きますが、運営していくための、十分な収入とは程遠い状況です。しかし、彼女たちの思いに共感して手伝ってくれる人が増えてきました。「ここに来るのを楽しみにしている人のために、仕事のある日以外はできるだけオープンさせたい。人とのつながりの中で、『あまやどり』が成長していければ」と、福田さん。

私たちがお話を聞いていた時、近くに住む外国人男性が、お子さんの持ち帰る学校のお便りを持参して相談しにきていました。『あまやどり』にはいろんな人がやってきます。皆で話したい人も、ゆっくり福田さんと関根さんと話がしたい人も、ただここにいてみんなの話を聞いていたい人も。

みんなおいでよ! 「みんなのいばしょ あまやどり」。



営業時間

利用者の声

- 市内の他のサロンは、月に1回、1～2時間の開催です。ここは週に3日から4日の10時から16時まで開いていて、時間制限もなく自由です。若い人も年寄りも誰でも来ていい。いつ来てもいつ帰ってもよいのが魅力です。
- ここに来るといろんな情報が入るから、勉強になるのよ。
- 家でぼつんとしていてもしょうがない。ご近所さんが入れ替わり、世間話をする場もない。冗談が言えてわがままも聞いてもらえる場なの。
- 気を遣わずに、なんでもしゃべれる場。こんないいところほかにないよ。楽しいの。
- 喜怒哀楽の経験談を聞けるのがいいですね。私は90歳ですが、同年代の方々が元気にされている姿を見て、若さをもらえるというか、まだまだ私も頑張らねばという気持ちになります。



いつ来ても、楽しくおしゃべりができますよ。
お勧めします。

◀緑町地域包括支援センターの秋葉さん

▶福田恵さん
(通称めぐちゃん)



あまやどりの名前

外の雨ははやく心に雨が降った時、あまやどりに来たらそこで出会った人達とおしゃべりすること自分の悩みが小さくおしゃべり。いつのまにか笑っていた。元気をあつたりもったりまた、おの人に会って話したかった。そんな場所になるように、さっけました。雨が降ってもやんでもいつでもできる あまやどり

福田さんに「あまやどり」の名前の由来を教えてくださいました。

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。