

2026
令和8年

4 / 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 299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

公民館主催講座報告

芝久保公民館

令和7年5月23日～10月24日(全8回)実施

教養講座 音楽でつながろう はじめてのコーラス

教養講座の1つとして公民館まつりでの発表を目指して、地域の人と人が繋がる機会となるような、全8回のコーラス講座を行いました。

ご自身も公民館利用者である講師のもと、「本当の自分の声を知る」ことの大切さを学び、歌うことの楽しさはもちろん、自然な声を出すための正しい発声方法などを基礎から丁寧に学びました。

最初は思うように声が出せず、発声も上手くできない様子でしたが、回数を重ね、お互いに教え合ったり、励まし合ったりする中で、参加者同士のコミュニケーションも増え、和気あいあいとした学びの時間となりました。

講座の集大成として、10月に開催された芝久保公民館まつりに参加し、「花は咲く」など9曲を披露することができました。歌い終わると、笑顔の中に皆でやり

とげた満足感から、涙を流す姿も…。グランドピアノの音を生で感じる経験とともに、達成した喜びや充実感を味わうことのできた講座となりました。また、継続して活動を行いたいという声から、「はじめてのコーラス」という自主サークルが立ち上がり、現在活動中です。一緒にコーラスを楽しみたいという方、お待ちしております！（初心者大歓迎！）



芝久保公民館まつりでの発表



講座の様子

講座参加者の感想

- 一生懸命になった気持ちを、久しぶりに味わえた。
- いつもほめていただきながら、楽しく歌うことができました。
- 初めての方々と一緒になって気持ちをひとつに歌う楽しさの中の緊張感、すばらしい体験です。
- 1つの形にすることは大変ですが、何となく気持ちが若返ってる！シゲキがよかった。
- 孤立しがちな生活の中で、他の方達とつながりをもてることは貴重です。このつながりを深めていけたらと願っています。

谷戸公民館

令和7年11月15日～
12月13日(全5回)実施

インクルーシブな社会を目指す講座

音を感じて動くフリーダンスの世界

参加者は19人、年齢は17歳から83歳まで幅広く、障がいのある方、リハビリ中の方などの参加もありました。講師の松延まき子さんは、2002年から2005年ロンドンでヴォルフガング・シュタンゲ氏に、障がいの有無に関わらず、共に踊るダンス「ダンス・ダイナミクス」を学んだ経験を持ち「音を感じ、ただそこに存在するだけでダンスなのです」と話します。

1回目は車座になって自分のポーズを決めて示しながらの自己紹介。その後、音楽を聞いて動いてみました。

2回目はグループで表現することに挑戦。互いの息づかいや気持ちをくむことを楽しみました。

3回目以降はトライアングルや鈴などを使って、自分たちで音を作りながら踊ったり、ペアになって踊ったりと更に自由なダンスの輪が広がりました。

参加者からは「自由表現を体験して、いかに自分がガチガチの思考で、決められたことをこなす毎日を過ごしているのかを痛感した。身体を思いのままに動かすことで心も頭も開放し、柔軟な思考につながるかも…と感じた」「身体に制限があっても目や鼻先などの部位を使ってダンスは楽しめる気がした」「楽器を使って自由に動いたのが楽しかった」などの感想が寄せられました。

講師の松延さんのリードで、初回から最後まで自由に表現を楽しむことができました。フリーダンスに関心のある方は、谷戸公民館までお問い合わせください。



それぞれで動いてみました



グループを作って動いてみました

保谷駅前公民館

令和7年9月20日～
10月11日(全4回)実施

人権講座

多様性を大事にする社会に向けて ～だれもが幸せに～

参加者は、20歳代から80歳代まで幅広い年齢層で、男女ほぼ半数ずつで17人でした。人が幸せに生きる当たり前の権利、その重要性を再認識し自分ごととしてとらえてもらう機会とするために、軽度・中等度難聴者とアイヌにルーツのある方を講師にお迎えし当事者の生の声を聴きました。

1回目はスウェーデンの人権意識や社会制度を学び、一人ひとりのアイデンティティを大切にしている取り組みを学びました。2回目は、音や映像を通して難聴者をめぐる状況や心理状態を知り、高齢者等の難聴者との会話のポイントを学びました。3回目は性別、年齢、人種、血液型などの身近な題材から、人の無理解から生じる差別や偏見を抱くメカニズムを学び、それを減らす方法を考え合いました。4回目は、当事者からアイヌの歴史や風習を学ぶと共に、伝統楽器トンコリ、ムックリの演奏、歌など音楽を介してアイヌ文化にも触れました。

参加者からは、「スウェーデンは幼少期から、多文化を尊重し、各人の個性を自然な形で大事にしていることがわかった」「難聴者は、人によって聞こえ方に様々な違いがあり、音は聞こえるけれど言葉としては理解できない(耳元で大声で話しても伝わらない)ことを知った」「差別も偏見もないつもりでしたが、いろんな潜在意識の実験をしてみると思い込みがあることに気づかされた」「アイヌの紋様は、世界に誇れるものだと思った」などの感想をいただきました。

全4回を通して、多様性を受け入れるには、無意識の偏見を取り除くことが大前提であること、現実を正しく知り、お互いを尊重し、思いやりの心を持つことを再認識する講座でした。



難聴者とコミュニケーションをうまく取る対応策を話し合い、発表しているところ



ハーブに似た重厚な音色を奏でるアイヌの5弦楽器「トンコリ」