

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」

第38回 谷戸まつり

～春らんまん 笑顔らんまん 谷戸まつり～

◆日時 4月25日(土)・26日(日) 10時～16時
◆会場 谷戸公民館・谷戸小学校・谷戸第二小学校 (両日) (26日のみ) (26日のみ)



谷戸まつりとは、谷戸公民館を拠点に活動する団体や地域住民を中心に実行委員会を立ち上げ、地域の小中学校と連携して行うおまつりです。詳細は、各公民館で配布しているプログラムをご覧ください。駐車場はありません。

オープニング

【谷戸公民館】
【25日(土)】 9:30 みんなでしゃきしゃき体操 (しゃきしゃき体操推進リーダー・西東京市練功十八法会)
【26日(日)】 9:50 マジック～Parasol Paradise～ (西東京マジッククラブ)

展示の部

【谷戸公民館 ロビー (サークル作品展示・団体紹介)】
みどり会 / リぼ～ん / NPO法人地球と共に生きる会 / 中国水墨画「龍の会」 / 自彊術サークル / NPO法人ラマーミトゥルの会 / にしにしnet. / 特定非営利法人Voluntas / ボーイスカウト西東京第1団ビーバースカウト隊 / 永島隆子(キルト) / 公民館講座報告
※サークル紹介展示あり
※ロビー展示5/9(土)まで継続団体あり

【谷戸公民館 講座室(2階) (児童生徒作品展示)】
谷戸小学校 / 谷戸第二小学校児童作品展示
田無第二中学校 / ひばりが丘中学校生徒作品展示

いこい

たすけあいバザー / スーパーボールすくい(100円) / 焼きそば(400円) / 飲み物(100円) / 綿あめ(50円) / スリランカ・フィリピン料理(西東京市国際交流協会) / 焼菓子・手作り品(社会福祉法人ウーノ) / 野菜販売(地元農家)
※能登災害支援コーナー(募金とお菓子販売他)

【主催】谷戸まつり実行委員会
お問い合わせ：谷戸公民館 ☎042-421-3855

発表・体験の部

【25日(土)】
【谷戸公民館 視聴覚室(2階)】 (各回40人)
10:10～10:50 手作り絵本読み聞かせ&踊りのワークショップ(公民館講座参加者)
11:00～11:45 谷戸みんよう会(踊り)
12:00～12:30 新日本婦人の会コースすみれ
13:20～13:40 チェリーズ(トーンチャイム)
14:00～14:40 女声合唱団クール・アルエット
14:50～15:40 田無ギタークラブ

【谷戸公民館 学習室(1階)】 彩りの会 クラフト教室
キラキラピンチ作り 材料費：100円 各回20人
①11:00～12:00 ②13:00～14:00

【谷戸公民館 和室(2階)】 立和会 茶道体験
呈茶席(主菓子付) 500円 中学生以下200円 各回10人
①10:15～ ②11:00～ ③11:45～
体験席(干菓子付) 300円 中学生以下200円 各回10人
①13:15～ ②14:00～ ③14:45～
※小学生以上の初心者歓迎

【26日(日)】
【谷戸公民館 視聴覚室(2階)】 (各回40人)
10:30～11:20 パペットシアターやん助(人形劇)
11:30～12:10 劇団ひげたろう(人形劇)
12:30～13:10 絵本と語りの会
13:30～14:00 西東京マジッククラブ
14:10～15:00 西東京市練功十八法会
〔体験型〕練功・しゃきしゃき体操・手話歌

【26日(日)】

【谷戸公民館 学習室(1階)】
「中高生が企画する小学生向け防災講座」
10:00～12:00 中高生による防災ワークショップ
10:00～15:00 講座報告展示&「能登の今を知る」写真展

発表・体験・イベント

【26日(日)】

【谷戸公民館 和室(2階)】
10:00～12:00 谷戸ハンゲル教室 *韓国文化の体験
13:00～14:30 自彊術サークル *自彊術の紹介と体験教室

【谷戸公民館 ロビー】 ミニコンサート
12:00～12:30 ウインドアンサンブル和
13:00～13:30 西東京ジュニア・ユースオーケストラ

【谷戸小学校 体育館】 ※上履き持参
10:00～10:30 田無卑弥鼓(和太鼓演奏)

スタンプラリー大会 (先着250人)
午前の部11:00～12:30 午後の部13:30～15:30
①レッツ!イングリッシュ ②スポーツ吹矢
③まちみつすごろく ④みんなでポッチャ
⑤お菓子つかみ取り(なくなり次第終了)
サークル・ペチューニア / 西東京吹矢クラブ / 東京学芸大学有志 / 東京学芸大学附属国際中等教育学校有志

【谷戸第二小学校 体育館】 ※上履き持参
10:30～11:00 田無第二中学校吹奏楽部
11:30～12:00 ひばりが丘中学校吹奏楽部

子育て中の人のための講座

芝久保 ノーバディズ・パーフェクト ～完ぺきな親なんていない!～

カナダで生まれたノーバディズ・パーフェクトプログラム。日々感じている不安やさまざまな思いを、子育て中の仲間と話してみませんか。自分らしい子育てのヒントを一緒に探しましょう。パパの参加も大歓迎!

保育あり

時 5月28日～7月16日 木曜日 10時

～12時 全8回
※保育説明会 5月21日(木)
場 芝久保公民館
回 15人(申込多数の場合は抽選)
料 保育おやつ麦茶代540円
対 6か月以上就学前の乳幼児12人(1歳未満は3人程度)
講 ノーバディズ・パーフェクト認定ファシリテーター(NPO法人ワーカーズ・コレクティブちろりん村)
日 5月14日(木)12時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ



保育あり講座の受講を希望する方へ

- 保育あり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)

公民館保育室、親子で見学会!!

講座やサークル活動に親が参加している間、お子さんが2時間を過ごす公民館保育室ってどんなところでしょう? まずは親子で見学してみませんか。

対 市内在住の6か月以上就学前の乳幼児とその保護者
回 各8組(申込順)

日 4月2日(木)10時から電話で希望する公民館へ
回 10時～11時

館名	日時
ひばりが丘公民館	4月24日(金)
田無公民館	5月12日(火)
谷戸公民館	5月13日(水)
芝久保公民館	5月14日(木)

※詳細については各館へお問い合わせください。

「会員募集」「催し物案内」を掲載するには

団体・サークルのPRにご利用ください(詳細は市HP参照)。

1. 掲載できる団体・サークル

- ・公民館登録団体
- ・公民館登録団体同様の要件を満たす団体

2. 掲載回数

- ・「催し物案内」「会員募集」それぞれ年度内(4月1日号～3月1日号)で1団体につき1回まで

3. 原稿締め切り

- ・掲載希望号の前々月の20日です。この日が土・日曜日、休館日(第4月曜日)にあたる場合は直前の金曜日となります。
- ・所定の原稿用紙は各公民館にあります。市ホームページにも掲載しています。

4. その他

- ・1日発行の市報との同時掲載はできません。
- ・紙面の都合等により、ご希望の号に掲載できない場合もありますので、ご了承ください。

予告 7月1日付採用の公民館保育員を募集します

詳細は5月1日から配布の募集要項または市ホームページでご確認ください。

市民企画事業 / 事業案内

▶いま、守ろう! 公民館～私たちの学ぶ権利は大丈夫?～
公民館をよりよくする会・サークル線路道の公民館

普段私たちがサークルや講座などで利用している公民館の在り方が変わってきている? 今何が起きているのかを知り一緒に考えませんか?
回 4月11日(土)14時～16時半
場 柳沢公民館
回 70人(当日先着順・事前申込不要)
講 長澤成次(千葉大学名誉教授)
回

※金額の記載がないものは無料です。

6月1日号の原稿締め切りは、4月20日(月)です。

おたのしみ川柳
「今月のお題 追い越されたと感じる時」

寸評
①人と情報端末の二重構造で後輩が先行けん引者になる逆転を描く②己を追い越して行く人数が増え、抗えない衰えに寄せる「追い越される」無力の念を投影する③Aへ寄せる信頼の強さなのか、家族に頼れない孤立感の嘲笑なのか。そのAも元は人間が生んだもの。

③ 相談も家族より先Aーだ
② 散歩道きのう二人に今日五人
① ガラケーを教えた子らにスマホ聞く

さいま
いなお
はくび

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。

6月のお題「やめたいこと」
締め切り：4月24日(金)

「やめたいこと」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

