



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 300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

保育あり講座のお知らせ

詳細は、市ホームページまたはチラシをご覧ください。

子育て中の人のための講座

保育あり

田無 バランスのよい時短料理と、身軽な「カラダ」づくり
～親子が元気に楽しく過ごすヒントを仲間と一緒に見つけよう～

毎日の食事作りが大変だな…。乳幼児の食事って何を作ればいいのかしら?抱っこがしやすい姿勢ってあるかな?もっと身軽に動きたいな…。こんな悩みありませんか?新しい仲間と一緒に料理を作って、食べて、体を動かして、毎日楽しく過ごすヒントを見つけてみましょう!

時 5月19日～9月8日 火曜日
10時～12時 全12回(8月を除く)
※講座・保育説明会 5月19日(火)

場 田無公民館

対 市内在住・在勤の子育て中の人

定 16人(申込多数の場合は抽選)

内 時短でエコな食事作り/食のバランス、家族の食事作りについて/調理実習3回/日常生活に活かす身体の使い方ほか

講 吉田朋子(管理栄養士)、甲野陽紀(身体技法研究者)、大場満枝(栄養士)

¥ 2,000円(3回分調理材料費)

保 6か月以上就学前の乳幼児12人(1歳未満は3人程度)、保育おやつ麦茶代600円

申 5月12日(火)正午までに電話か申込フォームで田無公民館へ



子育て中の女性のための講座

保育あり

ひばりが丘 親子の遊びを通して育むコミュニケーション
～子どもの声の聴き方、伝え方のヒント～

泣き止まない、機嫌が直らない、ほめても叱っても伝わらない…子育ての悩みを共有し、親子の遊びを通して発達の土台をつくるトレーニング法を体験します。

時 6月5日～7月24日 金曜日
10時～12時 全8回
※保育説明会5月29日(金)

場 ひばりが丘公民館

対 子育て中の女性(7月24日は男性も可)

定 15人(申込多数の場合は抽選)

内 アートセラピーで自分を知る/子育ての不安や悩みってどこからくるの?一緒に考えよう/成長・発達に応じた心配や困りごとが親を育てる/遊びは学び。子どもから学ぼう/えほんうた・あそびうたライブ&トーク

講 清水陽子(アドラー式アートセラピスト)、富樫京子(臨床発達心理士SV)、西村直人(音楽療法士)

保 6か月以上就学前の乳幼児12人(1歳未満は3人程度)、保育おやつ麦茶代540円

申 5月22日(金)17時までに、電話か申込フォームでひばりが丘公民館へ(保育を利用しない方は6月3日(水)17時まで申込可)

子育て中の人のための講座

保育あり

谷戸 実践で学ぶアドラー心理学
～笑顔で子育てをするためにできること～

「ついつい怒りすぎてしまう…」[子どもの行動にどう向き合えばいいの?]その悩み、アドラー心理学で解決のヒントを探してみませんか?

時 5月27日～7月8日 水曜日
10時～12時 全7回
※保育説明会 5月20日(水)

場 谷戸公民館

対 市内在住・在勤の子育て中の人

定 15人(申込多数の場合は抽選)

内 アドラー心理学とは/ハーブティーで癒やしのひととき/子どもに関心を向ける/イライラを減らすコツ/自分を勇気づける

講 成瀬夕子(勇気のなる木代表・看護師)、下田祐治(メディカルハーブコーディネーター)

¥ 200円(講座材料費)

保 6か月以上就学前の乳幼児12人(1歳未満は3人程度)、保育おやつ麦茶代480円

申 5月13日(水)正午までに電話か申込フォームで谷戸公民館へ



子育て中の人のための講座

保育あり

芝久保 ノーバディズ・パーフェクト
～完璧な親なんていない!～

仲間と話しして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!詳細は4月号または市ホームページをご覧ください。

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?まずは親子で遊びに来てみませんか。

対 市内在住の6か月以上就学前の乳幼児とその保護者

定 各8組(申込順)

申 5月1日(金)10時から電話か申込フォームで希望する公民館へ

時 10時～11時

	日程
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)
ひばりが丘公民館	5月22日(金)

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あり講座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。

柳沢 子育て中の外国人女性のための日本語講座

保育あり

柳沢公民館で日本語を勉強する講座がはじまります。幼い子をもつお母さんも勉強できます。お母さんが勉強している間、子どもたちは、保育室で友達と遊びます。

時 5月8日～令和9年3月13日
毎週金曜日10時～12時
※夏休みと冬休みがあります。

場 柳沢公民館

対 西東京市に住んでいる子育て中の外国人女性

定 20人(申込多数の場合は保育室に子どもを預ける人優先)

¥ 年間300円(お茶代)

保 6か月以上 小学校に入るまでの乳幼児12人

申 柳沢公民館へ来てください。電話やFAX、メールでも受け付けます。

電話: 042-464-8211
FAX: 042-464-8212
メール: kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp

“Japanese course for foreign mothers who are bringing up children”(a nursery is available)
Yagisawa Kouminkan will hold the Japanese course for foreign mothers who are bringing up children.
◆ Schedule : Every Friday 10:00~12:00
◆ Place : Yagisawa Kouminkan
◆ 300yen per year for tea
◆ Application : You can apply directly, or contact us by fax or e-mail.

Telephone 042-464-8211(In Japanese only)
E-mail kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp

面向外国人の日本語講座招生
時間: 毎週星期五 上午10:00~12:00
地点: 柳沢公民館

【特色】
欢迎带着幼儿的母亲参加。
孩子可以在保育室跟小朋友们一起玩耍,母亲可以安心的学习。
当然,也可以一个人参加。

【咨询方式】
柳沢公民館
邮箱: kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp



グループ学習の様子

外国人を 위한 일본어강좌 참가자 모집

시간 매주 금요일 오전 10시부터 12시
장소 야기사와 공민관
어린 자녀가 있는 엄마들을 위한 일본어 강좌입니다.
엄마가 공부하는 동안 아이들은 보육실에서 친구들과 함께 놀 수 있습니다.
물론 보육시설을 사용하지 않고 혼자라도 수업에 참가하실 수 있습니다.
문의는 야기사와 공민관으로 연락해 주세요.
이메일 kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp



柳沢 BOSAIカフェ

今後30年間に70%の確率で起こるといわれている首都直下地震。不安なこと、心配なことはありませんか？一緒に地震への備えについて考えましょう。

時 5月16日(土) 14時~16時

場 柳沢公民館

内 災害用トイレの使い方/日常備蓄/スマホからの情報入手/発災後6時間に何が起きる? カードゲームで考えようほか

※当日、直接会場へお越しください。

※BOSAIカフェの会との共催

柳沢 ヤギフェスvol.15 柳沢みんなの文化祭準備会

子どもからシニアまで、幅広い世代が楽しむ「柳沢の文化祭」を一緒につくりませんか?

時 5月15日(金) 18時半~20時半

場 柳沢公民館

内 柳沢公民館で活動している団体、柳沢公民館周辺で地域活動をしている団体・個人

申 5月12日(火) 17時までに電話かメールで柳沢公民館へ

田無 水曜活動サークル 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 5月20日(水)

場 田無公民館

内 10時...世界の料理・西東京市国際交流協会/10時半...絵本の読み聞かせ・はっぴーあんころもち/11時...ルアナ ウクレレサークル

定 1団体の見学体験15人(申込順)

申 5月7日(木) 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:木曜...6月18日(木)、金曜...9月18日(金)、土曜...10月17日(土)、月曜...11月16日(月)、火曜...12月15日(火)



ちいさな展示会と講習会・共催事業

芝久保 わくわく楽しい陶芸体験

湯のみや小鉢をつくらせてみませんか。器の成形や削り、釉薬掛けの工程を体験し、オリジナルの器を完成させましょう。サポートは陶芸サークルの皆さんなので活動の様子も聞けます。

時 6月19日・26日、7月17日・24日 金曜日 14時~16時 全4回

場・定 芝久保公民館・8人(全回参加可能な方、申込多数の場合は抽選、初めての方優先)

指導・¥ 陶遊会・500円(材料費)

申 5月11日(月) 10時から6月5日(金) 15時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ

※陶遊会との共催

子どもと保護者対象講座

芝久保 こころ玉ねぎ ~野菜の収穫と五感アートを体験~

農家さんから栽培の話や玉ねぎの収穫と五感を使った創作を体験しませんか。自分で採って新鮮な色や質感を感じながら玉ねぎのオブジェを作りましょう。祖父母との参加も可です。



時 ①5月31日(日)

10時~11時半予定

②6月7日(日) 10時~12時 全2回

場 ①こばやし農園の畑(現地集合・解散)

②芝久保公民館

内 小学生から大人まで(小学1~2年生は保護者要申込み、小学3~4年生は保護者要送迎)

定 16人(全回参加可能な方、申込多数の場合は抽選)

内 ①畑で玉ねぎの収穫 ②臨床美術「玉ねぎのオブジェ」

講 こばやし農園、大野恭裕(臨床美術士)、谷いづ美(臨床美術士)

¥ 1,000円(玉ねぎ代、画材代)

申 5月21日(木) 13時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ

芝久保 第43回 芝久保公民館まつり準備会

今年も子どもからシニアまで楽しめる「まつり」づくりがスタートします。日頃の活動の成果を発表しませんか。企画・運営に協力いただけるスタッフも募集します。

時 5月9日(土) 10時~12時

場 芝久保公民館

内 公民館や地域で活動するサークルや個人

申 参加申込書(芝久保公民館窓口で配付)に記入の上、準備会までにご提出ください。

思春期の子どもに向き合うための講座

ひばり 不登校を語り合おう

保護者同士で悩みや思いを伝え合い、共有しましょう。お子さんが不登校であるかどうかにかかわらず、理解を深めたい方もご参加ください。30年以上の教員経験があり、不登校経験者の保護者でもある講師とともに考えていきましょう。

時 6月15日・29日、7月13日 月曜日 13時半~15時半 全3回

場 ひばりが丘公民館

内 小学校高学年から高校生の子どもを持つ保護者優先

定 24人(申込順)

講 大澤俊彦(元高等学校教諭・カウンセリグ修士)

申 5月11日(月) 10時から電話か申込フォームでひばりが丘公民館へ

ひばり ひばりロビーサロン つるし飾りの集い

~ふくろうのストラップを作ってみよう!~ 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1弾!



時 5月21日(木) 13時半~15時半

場 ひばりが丘公民館

※直接ロビーへお越しください。

定 16人(当日先着順・事前申込不要)

講・¥ つるし飾りを楽しむ会・50円(材料費)

※つるし飾りを楽しむ会の皆さんの作品を5月21日(木)まで展示しています。

保谷 第17回 駅前フェスタ2026準備会

日頃の活動を発表しませんか!今年も秋の開催に向けて公民館で活動する団体や地域で活動中の皆さんと一緒に作るフェスタの話し合いを行います。

時 5月9日(土) 10時~12時

場 保谷駅前公民館

内 公民館で活動する団体やフェスタの運営に協力して下さる個人

申 5月8日(金) 17時までに電話かメールで保谷駅前公民館へ



展示の様子

令和8年7月1日付採用 公民館保育員を募集します

子どもの成長を喜び合える仕事です。詳細は5月1日から配布する募集要項をご覧ください。

募集要項・申込書の配布場所

各公民館、市役所職員課、市ホームページ

応募期間

令和8年5月7日(木)~

5月15日(金)(必着)

試験日 5月30日(土)

応募書類の提出先 柳沢公民館



市民企画事業/事業案内

健康太極拳を体験しよう

二十四式の会 ご自身の健康維持のために健康太極拳を体験してみませんか? 各自の体調に合わせて、無理のない範囲で体を動かし運動不足を解消しましょう。

時 6月16日(火) 13時半~15時半

場・定 田無公民館・15人(申込順)

講 下田照美(日本太極拳クラブ協議会公認指導員)

申 5月2日(土) 14時から電話で下記へ

運

催し物案内

ソレイユコーラスコンサート

合唱団ソレイユ 5月24日(日)/13時半開場・14時開演/タクトホームこもれびGRAFAR Eホール/

設立20周年記念

ピアノトリオコンサート 西東京明るい社会をつくる会 5月24日(日)/15時~16時(14時半開場)/定員100人(先着順・申込不要)/J:COMコール田無/

第24回人物写真会絵画展

人物写真会

5月26日(火)~31日(日)/10時~17時(初日13時から)/南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」/

会員募集

芝久保けんこう会(健康体操)

月4回火曜日/10時半~12時/芝久保コミュニティセンター/入会金1,000円・月額2,750円(会員増で減額可)/

東京文化刺繍

月1回土曜日/13時~16時/柳沢公民館/月額500円(別途材料費あり)/

木星会(囲碁)

月4回木曜日/13時~16時/田無公民館/入会金1,000円/月額500円/

キラリ着物を楽しむ会(着付け)

月2回/10時~11時半/下宿コミュニティセンター・老人憩の家「おあしず」/入会金1,000円・月額2,000円/

社交ダンス 土曜の会

月3回/14時~16時/保谷駅前公民館/入会金1,000円・月額4,000円/

7月1日号の原稿締め切りは、5月20日(水)です。

※金額の記載がないものは無料です。

公民館運営審議会

傍聴をご希望の方は、事前に申し込んでください。

時 5月20日(水) 18時半~

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「心」

寸評 ① スマホを滑る指は口ほどに物を言ふ。心を他者への配慮と解釈する慣用表現の否定形。心ある言葉を口から発したいものです② その太く濃い毛が世を飛び交う罵詈雑言からあなたを守る③ 肉体を持たないネット上の集合知と心の壁打ち。リアルでの対人関係の予行になれば幸い。

① 心ない言葉指から発する世 おとりこ
② 異常なし毛が生えてます心臓に てつろ
③ Aーとホントの愛を語り合い Z男子

氏名・ペンネーム・住所・電話番号を記入の上、お近くの公民館に郵送、メール、持参でお寄せください。

7月のお題 「やりたいこと」 締め切り: 5月26日(火)

「やりたいこと」の文字を 投稿フォームは 入れなくても構いません はこちら

