

2026  
令和8年  
7/1

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 302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

## 夏休み 子ども向け講座

公民館では、夏休み期間中に子どもが参加できる講座をたくさん実施します。詳細は市ホームページ(上記のQRコード)でご確認のうえ、実施館へお申し込みください。

講座名	日程	時間	対象	概要	申込方法など
<b>夏の親子体験講座</b> <b>田無</b> ウクライナのエッグアート「ピサンキ」を作ってみよう	7月8日(水)・22日(水)・8月5日(水)・19日(水) 全4回	16時半～18時	市内在住の小学生とその保護者	親子で挑戦!ウクライナの伝統工芸に触れてみませんか。講師はピサンキ作家、陶芸家の飯野夏実さん。協力はサークル「ピサンキ」です。材料費 親子1組 500円	7月6日(月)までに電話か申込フォーム 回 8組(申込順)
<b>子ども対象講座</b> <b>ひばり</b> こわーいお話を聞く会	7月23日(木)	17時50分～19時半 開場:17時半	小学生 ※小学1・2年生は保護者と一緒に参加。子どものみの参加の場合、保護者のお迎えをお願いします。	おばけのお話を楽しもう!あつい夜もゾクゾクっと涼しくなるよ。ねむれなくなってもしらないよ。	7月3日(金)10時から電話か申込フォーム 回 小学生50人(申込順)
<b>多世代交流講座</b> <b>ひばり</b> 第3回 西東京市カロム大会めざせ優勝!	①7月26日(日)体験会 ②8月2日(日)練習試合 ③8月23日(日)大会本番	14時～16時	子どもから高齢者までのペア(例)小学生と保護者 小学生と祖父母 子ども同士 オトナ同士 など	激レアボードゲーム「カロム」の競技会(ダブルス戦)に出場しませんか?カロムで遊んだことのない人も、腕試しをしたい人も大歓迎です。	7月2日(木)10時から電話か申込フォーム 回 12組24人(申込順・大会参加は、体験会と練習試合の両方、またはどちらかに参加可能な方優先)
<b>親子で楽しむ講座</b> <b>谷戸</b> 谷戸セミナー セミの羽化観察会	①7月30日(木) ②8月4日(火) ※①、②同じ内容です。どちらかを選んでください	18時45分～21時	年長から小学生の子どもと保護者	講師とセミの生態について学習してから、西東京いこいの森公園へ移動し、実際に羽化の様子を観察します。(雨天の場合は①31日(金)、②5日(水)に順延)	7月13日(月)17時までに電話か申込フォーム 回 各回15組(申込多数の場合抽選・はじめて参加の方優先)
<b>子どもと保護者対象講座</b> <b>保谷</b> 親子で楽しむパン作り教室	①7月31日(金) カレースティックパン ②8月8日(土) 全粒粉の塩バターパン	①10時半～12時半 ②10時～12時半	小学生と保護者のペア ※食品にはアレルギー対象食材を含みます。	親子でパン作りにチャレンジ。みんなで一緒に作って食べましょう。材料費1組 1,000円/回	7月8日(水)12時までに電話か申込フォーム 回 各回8組(計16組32人)(申込多数の場合抽選・はじめて参加の方優先)
<b>谷戸</b> 夏休み子ども学習室 ～子どもと若者で楽しい学習室をつくる～	8月3日(月)～7日(金)	期間中 毎日10時～16時	小学生・中学生・高校生・大学生	暑い夏の5日間を涼しい公民館の学習室で過ごしませんか?学校の宿題をやったり読書や工作をしたり、自分のしたい学習を自由にしましょう。難しい問題を参加者同士で教え合ったり、考え合ったりしてみませんか。	7月13日(月)10時から電話か申込フォーム 回 各回24人(申込順)
<b>ちいさな展示会と講習会 共催事業</b> <b>芝久保</b> “くぬぎちゃん”作り挑戦! ～西原自然公園のヒミツ～	8月5日(水)	10時～12時半	市内の小学3年生～6年生	ドンブリのくぬぎちゃんを粘土で作ってみよう!雑木林を元気にする仕組み(萌芽更新)についても学びます。材料費 250円 ※西原自然公園を育成する会との共催	7月22日(水)15時までに電話か申込フォーム 回 16人(申込多数の場合は抽選)

## 田無 SDGsロビーフェスタ田無 7月12日(日) 会場:田無公民館

気になる課題を語り合い、楽しく知り合いや仲間を増やす出会いの場!



親子で折り紙工作、SDGs落語も楽しめます。あなたの「何か始めてみようかな」を語り合える場、SDGsロビーフェスタ田無にお出かけください。

### 親子で折り紙アイス作り 10時～

事前申込10組(当日会場受付もあり)  
申 7月2日(木)  
12時半から電話か窓口で田無公民館へ



### パネル展示 7月1日(水)～26日(日)

近隣小中学校5校(田無小、向台小、上向台小、田無第一中、田無第四中)および東京都立田無高校の取り組みを紹介します。



### 語り合いから考えるSDGs 10時半～12時半

親子、中高生、学生の参加大歓迎!関心のあるテーマのテーブルで、気になる課題を語り合い、楽しく知り合いや仲間を増やす出会いの場です。

【各テーブルテーマ】①食品ロスを減らそう②地域のつながり作り③女も男も自由に暮らそう④ジェンダー平等社会④石神井川に清流を取り戻す活動⑤子育てあるある情報交換⑥平和について考える

【アドバイザー】大内 俊(開発経済学研究者)



【協力】生活企画ジェフリー、MeC西東京、環境サポーターはちどりの会、放射能測定を考える会・西東京、中高生ボランティアSDGsサポーター、アースデイネット西東京、認知症カフェ「かよちゃんち」、公民館運営審議会委員有志、国際理解サラダボールの会、原水爆禁止西東京協議会、平和・民主・革新の日本をめざす西東京の会、非核・平和をすすめる西東京市民の会、SAVEザ9条SAVEザ憲法市民の会

### SDGs落語 14時～

事前申込15人(当日会場受付もあり)  
【テーマ】江戸時代のSDGsと3R  
【出演】保谷亭ほら吉  
申 7月2日(木)10時から  
電話か窓口で田無公民館へ



▲保谷亭 ほら吉

### 障害者学級あめんぼ青年教室の発表 14時45分～

手話歌、中国体操を一緒にやってみよう。



▲あめんぼ青年教室中国体操

**保谷** あつまれ!  
みんなのけいおん講座

未経験でも楽器がなくても始められます。頼れる講師と一緒にパート練習したら、毎回みんなで音を合わせて手応えを実感。休日の午後に公民館で軽音楽を満喫しよう!

**時** 7月19日～令和9年3月21日 毎月第3日曜日(9月は第2週) 14時～16時 全9回

**場** 保谷駅前公民館

**対** 中学生以上20歳未満の方(最後の回まで受講できる方)

**定** ギター15人、キーボード5人、ドラム4人(申込多数の場合は抽選)

**内** 軽音楽の知識と演奏技術を学びます。発表の機会もあります。

**講** 太田光宏(音楽制作集団HEART NOTE PROJECT代表)、渡邊篤子(生涯学習音楽指導員)、山本雄一(株式会社RCCドラムスクール代表)

**申** 7月6日(月)10時までに電話か申込フォームで保谷駅前公民館へ



▲学校とも家庭とも違う体験ができる集いです

**柳沢** ムービールーム柳沢  
釣りバカ日誌12  
史上最大の有給休暇  
(2001年/日本/1時間51分)

**監督:** 本木克英  
**出演:** 西田敏行・三國連太郎・浅田美代子 ほか

出張にかこつけて退職した高野に会いにやってきた「釣りバカ」コンビだったが、姪から高野が重病だと聞かされる…。

**時** 7月15日(水)14時～

**場・定** 柳沢公民館・50人(申込順)

**申** 7月3日(金)9時から電話で柳沢公民館へ

※混雑緩和のため、入場時間を指定します。原則として1人で複数の申し込みはできません。

**市民企画事業/事業案内**

▶のぞいてみようー能の世界  
・・・「謡」和の声のひびき

柳沢修声会  
能楽の「謡」は、日本古来の歌い方や発声法があり、仕舞や囃子と合わせて歌舞劇となります。その歴史や響きに触れてみませんか。

**時** 7月30日(木)13時半～15時半

**場** 柳沢公民館

**対** 小学5年生以上

**定** 40人(当日先着順・事前申込不要)

**内** 能の歴史・謡と仕舞の演舞解説・謡の体験

**講** 小早川康充(シテ方観世流能楽師)

**運**

**会員募集**

▶ら・ら・ら体操教室(リズム体操)

月3～4回水曜日/9時20分～11時/ひばりが丘公民館・ひばりが丘福祉会館/月額3,000円/

▶日曜登高会(登山・ハイキング)

月1回日曜日/近郊～3,000メートル級/入会金1,000円・年会費2,000円/

▶西東京サイクリング倶楽部

毎月第2・4日曜日/田無公民館から近郊/1回200円/

▶男声コーラス アモーレ

第2・4金曜日/保谷駅前公民館/入会金1,000円・月額3,000円/

▶アイリス(社交ダンス)

毎週水曜日/18時～20時/アスタ市民ホール/入会金1,000円・月額3,000円/

**催し物案内**

▶生涯学習講座 おひとり様の終活  
“その時”に備える暮らしの知恵

サークル学ぶよろこび  
7月9日(木)/13時45分～15時45分/講師:原孝雄(行政書士・ファイナンシャルプランナー)/参加費500円/田無公民館/

▶第19回定期演奏会

保谷弦楽アンサンブル  
7月12日(日)/13時15分開場・14時開演/清瀬けやきホール大ホール/入場無料/

※金額の記載がないものは無料です。

9月1日号の原稿締め切りは、7月17日(金)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** 7月15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



**サークル**  
訪問

**ゴロワーズ** いづみや かんじ  
～泉谷閑示先生の著書をあれこれ語りあう会 ①

令和4年度から3年連続で実施した柳沢公民館のライフデザイン講座「仕事なんか生きがいにするな～生きる意味を再び考える」から立ち上がったサークルが気になる活動をしています。お話を聞いてみました。

ー普段はどんな活動をしているんでしょうか?

**Q:**サークルを始めた当初は、講座の内容をもとに、派生した話題を用意したり、メンバー各々が課題を持ち寄りお話をしていましたが、今年度からやり方を変えました。講座の講師だった泉谷先生の本を1冊決めて、月1回の活動のたびに1章ずつ事前に読んでみようということにしました。それで感想を言い合ったり、理解できなかったことを出し合って深めていこうという感じです。今は「普通がいいという病(講談社現代新書)」を読んでいます。

ーこれまでどんなテーマで盛り上がりましたか?

**A:**「5本のバナナの話」は結構出てきますね。

ーどんな内容でしたっけ?

**Q:**まずは自分だっていう話です。5本のバナナを持っていたとしたらどう使うか。人のために何かをするには、自分が枯渇しては始まらない。まず自分が食べることから始まる。自分を満たしていくと自然と周りに波及していくというお話です。

**A:**人に何かしてあげようと思うと、自分の分から身を削ってあげなきゃいけないって思っちゃうんだけど、そうじゃないよと。まず、あなたが3本食べなさい。おなかを満たして、それでも残ってる2本をそのまま持っても腐っちゃうから、捨てるんだしたら、他人にあげようって、そのぐらいに自分を満たしてから、人のためにやっていこうってことなのかな。

ーなるほど。どうしてそれが毎回話題に上がるんでしょうか?

**Q:**まず自分だっていうところが結構忘れがちになる。社会のためとか、社会から求められている役割に対して一生懸命になっちゃって、自分を満たすことって、結構後回しになっちゃう。そこが問題の根源になっているパターンが多いのかなって思うんです。

ー取材前のやりとりの中で上がったのが、空海がすごいというお話でした。

**N:**小欲を大欲に育てる、ですね。

**A:**欲を大きくしていいということなんです。

ーなんと。普通は欲を捨てて、悟りの境地にたどり着こう、という感じだと思っていましたが。

**N:**逆説的だけど、小欲を満たしていくことによって自分が満たされて、結果的に人への愛になる、小欲を大欲に育てていくことによって、愛が生まれるというようなことが書いてあって。欲を満たしていくのは自分勝手なように思えるけど、そうではなくて、自

分の欲求に正面から向き合うことで、大欲(=愛)が生まれてくると教えています。自分の欲を満たすのは悪いことで、そう思われたくないから、良い人のように振る舞って、ありがちだけどそうじゃない。でもそれは逆に、自分に向き合い正直であり続けるという厳しさもあって。覚悟を持って正直に生きる。私はそんな高いレベルにはいけないけど(笑)

ーライフデザイン講座に参加したきっかけについて教えてください。

**A:**「仕事なんか生きがいにするな」という講座名が印象的で。私は仕事を生きがいにしていいじゃないかって思っていたので、だめなの?って聞きたくて、半ば反対の立場で参加しました。あと、普段は土曜、日曜の講座にお世話になってたんですけど、平日の夜つとところが新鮮でした。Zoom参加もできるなんていいですね。講座の後に有志で集まる回もあるらしいよって友達に誘われて、じゃあ行ってみようと思ってお邪魔しました。

**N:**私は2年目からですね。なんで初年度は気づかなかったんだろうとすごく後悔しました。というのも以前、子どもが不登校になったとき、図書館でたまたまこの『普通がいいという病』という本が目にとまって読んでいたんです。ずっと自分は普通がいいって思いながら生活してきたけど、現実は何とというか、一般的な感じと馴染まない自分もいる。そんな中で、娘が普通じゃないような道に行っちゃって。読んでみたら、わっと衝撃を受けました。私にはすごく入ってくる内容がいっぱいあって。ただ、こういうふうな考え方を教えてくれたらいいなあって思っただけで、なかなか自分だけでは難しいので、講座を通して仲間もできて、すごくありがたいと思っています。

**M:**私も生まれてからずっと普通がいいと思ってました。親も周りも普通が一番。目立つのは間違い。目立たないように、何事もそういう価値観で支配されてたのかなって。毎日毎日刷り込みじゃないですか。親にも学校でも同じようなこと言われて。でもそこに疑いの視点を持てるようになったと思います。

ー違和感センサーが大切って先生が言っていましたよね。

**M:**そう。違和感センサーがやたら立ってしまった感じで(笑)  
(話はより深みへ…次回に続く)



おたのしみ川柳 ▼今月のお題「やりたいたいこと」

**寸評**  
① 臍を擬人化した空腹のサイン(腹の虫)の表現と読む。生理現象と意思の狭間に光を当てる妙句  
② 娯楽のためであれ勉強のためであれ読書中の寝落ちや注意散漫はありがち。知的な欲求と体の反応は時にちぐはぐ  
③ 来世も妻と一緒に選んでいきたい↑妻も断捨離したい。助詞「と」の意味をどうみなすか  
で様相が一変する怖い句。川柳は鑑賞者の心の鏡。

① 正午すぎ臍(へそ)がやりたいたいことを言う カムイカンテ  
② 読みたたくて読んでいるはずなんだけど かがわせいろ  
③ 断捨離し妻と来世も選びたい あげ於

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。

9月のお題  
「もう少し」

締め切り:7月28日(火)

※「もう少し」などの文字列を直接使いなくても構いません



▲投稿フォームはこちら