

2026
令和8年
9/1

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 304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。

乳幼児をもつ母親のための講座

保育
あり

自ら自己肯定感を 高めるには?

～ヨガとコーチングからのヒント～

今年度のテーマは「自己肯定感」。自分を徹底的に大切にすることで近くの人も大切にできるようになりませんか?

時 10月7日～11月25日 水曜日

10時～12時 全8回

※保育説明会 9月30日(水)

場 柳沢公民館

対 市内在住・在勤の女性(乳幼児をもつ母親優先)

定 20人(申込多数の場合は抽選)

内 硬くなった体をリセット! 痛くないストレッチヨガ/運動が苦手でも出来る筋力アップトレーニング/自己肯定感を自分ごとに～ほんとのところ何?～自分を徹底的に大切に ①～私の中にあるもの～自分を徹底的に大切に ②～高め安定するために～近くの人を大切に～自己肯定感の循環～自分を大切にした変化の発表会～自分と仲間をたたえよう～

講 佐野美野里(国際ヨガ協会講師)、藤田潮(and Cs代表・国際コーチング連盟プロフェッショナルサーティファイドコーチ)

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 9月16日(水) 12時までに電話か申込フォームで柳沢公民館へ



子育て中の人のための講座

保育
あり

絵本とわらべうたで 毎日を豊かに

～子どもと向き合う時間を楽しもう～

忙しい毎日に、わが子を見つめるひとときを。生まれた日の気持ちを思い出しながら、絵本やふれあいを通して、わが子の「今」をゆっくり見つめる時間を一緒に過ごしましょう!

時 10月6日～12月15日

火曜日 10時～12時 全10回

※講座説明会 10月6日(火)

場 田無公民館

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 わらべうたと絵本を楽しむ/絵本の選び方/家庭での読み聞かせ/親子であそぼう/いのちの話～生まれてきてくれてありがとう!と言える自分になるために～/パートナーとの絆を深めよう～家族みんなが笑顔になれる関係づくり～/アイコンに使える子どもの似顔絵を描いてみよう/子どもの視野・視界を体験する

講 福岡淳子(保育と人形の会・日本と子どもの本研究会会員)、青木千景(いのちの語り部・講演家)、江田章子(井の頭恩賜公園のアートキャスト)、西村説子(NPO法人CAPセンターJAPAN就学前トレーナー)

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

持 詳細は講座説明会にてお伝えします

申 9月29日(火) 12時までに電話か申込フォームで田無公民館へ



身近な問題を考える講座

保育
あり

ノンバーバル コミュニケーションで 見つける! 新しい自分

「言葉」だけでは伝わらない、自分の気持ちを説明できない…と感じたことはありませんか? アートや色彩を通して相手と自分を理解し、表情や全身を使って自分の気持ちを伝える、そんなノンバーバルコミュニケーションを仲間と楽しく体験してみましょう!

時 10月1日～12月3日 木曜日

10時～12時 全10回

※保育説明会 9月24日(木)

場 芝久保公民館

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 言葉以外で自分を表現し伝える方法/やってみよう! みんなで「手話うた」/色彩心理ぬりえで見つける私の可能性/アートを通して見つける新しい自分/タッピングタッチ～手から伝わる愛と優しさ～

講 水戸まなみ(サインヴォーカリスト)、佐貴つばさ(色彩心理カウンセラー)、夏目敬子(東京国立近代美術館・国立西洋美術館教育普及ボランティアガイド)、中田利恵(タッピングタッチ協会認定インストラクター)

¥ 300円(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660円

申 9月17日(木) 12時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ

子育て中の女性のための講座

保育
あり

あたり前の大切さに 目を向けよう

～食の楽しさを知ってにこにこ子育て～

出産から現在までを振り返り、この先の自分と家族のために、食の安全と大切さを学びます。

時 10月8日～12月10日 木曜日

10時～12時 全10回

※保育説明会 10月1日(木)

場 谷戸公民館

対 市内在住・在勤の子育て中の女性

定 15人(申込多数の場合は抽選)

内 お産を語ろう～妊娠から出産まで～/これからの私～出産後から未来へ～、タッチセラピー/乳幼児の食事と食の大切さを知ろう/乳幼児の食事と食の楽しさを知ろう/食品添加物の基本の「き」、実験①/食品添加物とのつきあいかた、実験②/コミュニケーションを楽しむ自然なおむつ外し

講 中村典子(助産師・0歳からの自然なおむつ外しアドバイザー)、中村美穂(管理栄養士・料理家)、近藤恵津子(食育プロデューサー・加工食品診断士)

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660円

申 9月17日(木) 12時までに電話か申込フォームで谷戸公民館へ

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 9月2日(水) 10時から電話で希望する公民館へ

時 10時～11時

	日程
柳沢公民館	9月16日(水)
芝久保公民館	9月17日(木)
谷戸公民館	9月17日(木)
田無公民館	9月29日(火)
ひばりが丘公民館	10月16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。

ひばりロビーサロン

ひばり マンドリンとギターの集い ～マンドリン&ギターが奏でる 奏でる弦の調べ～

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3弾! マンドリンとギターの温かくて美しい音色をお届けします。

時 9月16日(水)

13時半～14時40分終了予定

場 ひばりが丘公民館

※直接ロビーへお越しください。

演奏 マンドリンアンサンブルひばり

曲 アマポーラ、サウンド・オブ・ミュージックより『私のお気に入り』、いい日旅立ち、夜霧のしのび逢い(ギター四重奏)、千と千尋の神隠しより『いのちの名前』『いつも何度でも』など

田無 金曜活動サークル 一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 9月18日(金)

場 田無公民館

内 11時半～12時…

写真・フォト四季彩/

13時半～14時…刺繍・ステッチ/

16時～16時半…田無混声合唱団

定 1団体の見学体験15人(申込順)

申 9月2日(水) 10時から電話か窓口で田無公民館へ

※今後の予定: 土曜…10月17日、月曜…11月16日、火曜…12月15日



共催事業

芝久保 カリンバを作ろう♪

「カリンバ」はアフリカの民族楽器。最近では日本でも人気です。板に色を塗ったり、「ヘアピン」を伸ばしたキーを取り付けたりして手作りします。

時 9月26日(土)・27日(日)

10時～12時 全2回

場 芝久保公民館

対 小学5年生から18歳

までの方

定 16人(申込多数の場合は抽選)

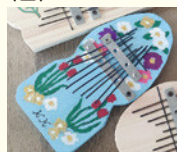
講 WOOD遊木工クラフト

¥ 350円(材料費)

持 手ふきタオル、飲物、汚れてもよい服装

申 9月14日(月) 17時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ

※WOOD遊木工クラフトとの共催



電話での申込は、平日9時～17時。対の記載のない講座は、市内在住、在勤、在学者が対象です。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コードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。