

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 ③～自己肯定感の循環～/自分を大切に ④～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。

多様性を大切にする
社会に向けて
～配慮あるコミュニケーション～

人によって「聞こえ方」「見え方」に違いがあり、また変化もしていきます。ちょっとした工夫や言葉の選び方で、子どもから高齢者まで、誰とでも正しくコミュニケーションがとれるコツを学びます。きつと見える景色が変わるでしょう！多様な存在をお互いに認め合える社会へ。

時 9月19日・26日、
10月3日・10日
土曜日 10時～12時 全4回

場・定 保谷駅前公民館・20人（申込順）
内 ①フィンランドの生活様式から学ぶ
②高齢者や難聴者の耳に優しいコミュニケーション
③ちょっとした工夫で見えにくさが変わる
④自分事として考える～無意識の偏見・思い込み～

講 ①石井晴奈（東京外国語大学 非常勤講師）
②宮谷真紀子（CLEAR JAPAN 代表）
③芳賀優子（日本障害者協議会 協議員）
④上瀬由美子（立正大学 心理学部教授）

申 9月2日（水）10時から電話か申込フォームで保谷駅前公民館へ

ムービールーム柳沢
もったいないキッチン
（2020年/日本/1時間35分）



出演：ダーヴィド・グロス、塚本ニキ、井出留美 ほか

監督：ダーヴィド・グロス
日本が大切にしてきた“もったいない”に魅せられ、オーストリアからやってきた食材救出人ダーヴィドが日本を旅して再発見！

時 9月16日（水）14時～
場・定 柳沢公民館・50人（申込順）
申 9月3日（木）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、1人で複数のお申し込みはできません。

地域づくりを考える講座

心に届く文章を生み出すには
～頭の中のもやもやを言葉にする方法～

わたしの中を掘り下げ、誰かに伝えたいこと、経験の中で感じたことを言語化してみます。あなたも、頭の中にある考えや想いをあなたの言葉で文章にしてみませんか？

時 9月19日、10月3日・17日・31日、11月14日 土曜日 10時～12時 全5回
場・定 柳沢公民館・20人（申込多数の場合は全回参加可能な方を優先し抽選）

内 ①オリエンテーション／「わたしのキャッチフレーズ」を考える
②「五感の記憶」“おいしい”を言葉で伝えてみよう
③「好きな場所」わたしのおすすめスポットを紹介する
④「まちと自分」地域で暮らす自分の未来をコラムにしよう
⑤「コラム作品の発表会」コラムの発表と講師による講評、ヤギフェス作品展示に向けて

講 小川こころ（文章スタジオ東京青猫ワークス代表。元新聞記者、文筆家）

申 9月15日（火）13時までに電話か申込フォームで柳沢公民館へ



▲小川こころ氏

子育て中の男性と子ども対象講座

子育て中の男性あつまれ♪
パパっと、ごちそうレシピ

簡単にできる“おもてなし風料理”を親子で学んで、お誕生日やクリスマスにおうちで作ってみませんか？

時 9月23日（水・祝）、10月18日（日）、11月3日（火・祝）、12月20日（日） 9時半～12時20分 全4回

場 田無公民館
対・定 全4回出席できる市内在住の小学生と男性保護者（父、祖父、叔父など）・12組（申込順）

内 ①中華風：棒ギョーザ、春雨サラダ、スープ、杏仁豆腐ほか
②お祝い：ポークソテー、サラダ、スープ、スティックパイほか
③和食：ちらしずし、煮物、あえ物、すまし汁ほか
④洋食：チキンと野菜のロースト、サラダ、スープ、簡単ケーキほか

講 吉田朋子（管理栄養士）、アシスタント：
①③大場満枝（栄養士・子ども料理教室主宰）、
②④塚原浩子（管理栄養士）

¥ 親子1組6,000円（4回分の材料費実費）

持 各回親子で1合（150g）の米、エプロン、三角巾、食器をふくふきん2枚（準備用、後片付け用）、台ふきん1枚、手ふきタオル、水分補給用飲料

申 9月2日（水）12時15分から電話で田無公民館へ

共催事業

みんなで踊ろう！
やぎさわディスコ

障がいのある人もない人も、立っても座ってもOK！みんなでディスコを楽しもう！初めての方も大歓迎です。生ドラムもお楽しみに。事前申込制です。

時 10月18日（日）14時～15時20分（13時45分開場）
※途中休憩（換気・水分補給）あり
場・定 柳沢公民館・53人（申込順）
申 9月16日（水）9時から電話か窓口で柳沢公民館へ

※やぎさわディスコ実行委員会との共催
【やぎさわディスコ実行委員会とは】

「障がいのある人もない人も一緒に楽しめる場を西東京市に」と願う市民が実行委員となり、企画運営しています。ご興味ある方は公民館にご連絡ください。

利用者懇談会のお知らせ

利用者のみなさんと一緒によりよい公民館の運営について考える利用者懇談会を開催します（毎年度2回開催）。参加したサークル同士が知り合い、情報交換する場でもあります。ぜひ普段利用している公民館にお越しください。

◆利用者懇談会日程

館名	日時
保谷駅前	9月12日（土）14時～
田無（事前申込）	9月13日（日）9時半～
柳沢	9月26日（土）10時～
谷戸	9月26日（土）14時～
ひばりが丘	10月3日（土）10時～
芝久保	10月3日（土）14時～

第18回
ひばりが丘フェスティバル
参加団体募集

日頃の活動の成果を発表したいサークルの皆さん、企画・運営に協力していただける方、ぜひご参加ください。

第1回実行委員会

時 9月26日（土）10時～12時
場 ひばりが丘公民館
対 ひばりが丘公民館および近隣で活動するサークルや個人

申 9月11日（金）17時までに申込フォームでひばりが丘公民館へ。窓口で配布する参加申込書の提出でも可能。

第18回ひばりが丘フェスティバル

令和9年3月7日（日）に開催予定
*参加団体数が多い場合は3月6日（土）午後～3月7日（日）も検討します。

市民企画事業／申請案内

▶説明会と申請受付

公民館市民企画事業は、市内の自主グループが企画・運営する事業を、審査の上、自主グループと公民館の共催事業として実施するものです。

この制度の利用を考えていて、まだ説明会に参加していない自主グループは、必ず下記の説明会（今年度最終）に参加してください。

【第3回説明会】

時 9月9日（水）10時～12時
9月10日（木）19時～21時

場 柳沢公民館
第4期申請受付

【申請期間】
9月24日（木）～10月1日（木）
※ただし、平日の9時～17時に限ります。

【調整会】
時 10月8日（木）19時～
場 柳沢公民館
【実施期間】
令和9年1月6日（水）～3月7日（日）

市民企画事業／事業案内

▶さがそう！秋の生きもの
（秋の親子自然観察会）

西東京 自然を見つめる会

時 9月26日（土）9時半～12時半
※雨天中止

場 集合・お話：谷戸公民館
観察：西東京いこいの森公園

対 小学6年生までの子どもとその保護者（原則として1組3人まで）

定 30人（申込順）
講 井上暁生（むさしの自然史研究会会員）

持 水筒・捕虫網（貸出あり）・虫かご
※長そで・長ズボン・帽子着用

申 9月6日（日）10時から電話で下記へ

連 ▶新しい図書館をみんなでつくって
いくこと…瀬戸内市民図書館から学ぶ

西東京・図書館と歩む会

市民との協働を進めながら瀬戸内市民図書館を立ち上げた講師の経験から「みんなでつくる図書館」を考えましょう。

時 10月3日（土）14時～16時
場 柳沢公民館
定 70人（申込順）

講 嶋田学（京都橘大学文学部歴史遺産学科教授・図書館長）

申 9月2日（水）10時から申込フォームにて



連

▶憲法を大切に、暮らし・福祉・平和
優先の地方政治を求めて

平和・民主・革新の日本をめざす
西東京の会（革新懇）

防衛予算増と社会保障の削減はセットで進められています。暮らし・福祉・平和の自治体をつくるために、学習をしましょう。

時 10月12日（月・祝）14時～16時半
場 柳沢公民館

定 60人（当日先着順・事前申込不要）

講 安達智則（東京自治問題研究所主任研究員、医療法人健和会医療福祉調査室長）

連

催し物案内

▶第27回秋麗書道展

翠正会 書道グループ

9月26日（土）～30日（水）初日13時から最終日15時まで／保谷駅前公民館／

※金額の記載がないものは無料です。

11月1日号の原稿締め切りは、
9月16日（水）です。

公民館運営審議会

傍聴をご希望の方は、事前にお申し込みください。

時 9月16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「もう少し」

寸評

①もうすこしもすこし左うちょうと
②今日だけと言いつつもうすぐ健康診断
③好きな菓子少し残すもほしがる手

つんこ
ねこ
夢大谷

①ふらつく平仮名がむず痒く共感を誘うでもない独特の語調。何がもすこし左なのか、もう少しヒントを②今日だけの不摂生を重ねた結果中の句も下の句も定型をはみ出した。正直をさらす方が診断結果は正確③「す」や「し」の清音がリズムを成し下の句で欲望を表明する「手」が受ける。一度きりなら少しで済むが習慣となればもういっぱい。

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。

11月のお題 「色」

締め切り：9月25日（金）

「色」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

