

2026
令和8年
10/1

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
をご利用ください!

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 305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

いこいのコーナー(なくなり次第終了)

《24日(土)・25日(日)》

- 【パン・焼き菓子・飲み物などの販売】
- (社福)ウーノ
- 住民懇談会タワーみつわ

体験の部(どなたでも参加できます)

《24日(土)・25日(日)》

- 受付(1階)
- 【スタンラリー】実行委員会有志
- 1階ロビー
- 【自然素材を使った工作体験】
- 西原自然公園を育成する会
- 西東京自然を見つめる会
- 2階ロビー
- 【アートセラピー体験】パレットの会
- 時間 11:00～/13:30～
- (各回5人、30分程度)
- 【アロマバスボムづくり】Be myself コミュニティ
- 時間 10:00～12:00
- 13:30～15:00 (各回25人、10分程度)
- 第二学習室(2階)
- 【手話体験・読み聞かせ】手話サークル手と手
- (24日のみ) 時間 10:30～11:30
- 【おりがみ】みんなで折り紙の会
- 和室(2階)
- 【おもちゃ体験】おうちサロンひなた
- 【鉄道模型】鉄道模型を楽しむ会
- 【おえかき】やまもも(25日のみ)
- 時間 10:00～11:30
- 創作室(2階)
- 【陶器のアクセサリーづくり】陶芸サークル

《25日(日) 14:00～》

- 視聴覚室
- 【演奏体験】里神楽・囃子稲荷会
- 「たいこをたたいてみよう!!」

《25日(日) 13:15～》

- 図書館おはなしコーナー
- 【読み聞かせ・工作】かにむかし

芝久保公民館まつりは、公民館での日頃の活動の成果を発表・展示し、地域の方々との交流を目指してみんなでつくりあげています。

詳しくは、公民館で配布のプログラムでご確認ください。＊駐車場はありません。車での来場はご遠慮ください。
(主催)芝久保公民館まつり実行委員会・芝久保公民館 (協力)芝久保図書館

第43回

笑顔 はじける!!

芝久保
公民館まつり



体験コーナー
いろいろあるよ!



10月24日(土) 10:00～16:00

10月25日(日) 10:00～15:00

【会場】芝久保公民館

オープニングミニコンサート

- 【24日(土)】10:00～ (公民館裏手公園)
TANASHIソーラン会
- 【25日(日)】10:00～ (1階ロビー)
東京文華高等学校 吹奏楽部



ほうがちゃん



くぬぎちゃん

あいにく
きてね!

発表の部 視聴覚室

《24日(土)》

- 10:30 【合唱】はじめてのコーラス
- 11:20 【合唱】田無第一中学校 音楽部
- 13:00 【落語・マジック】芝久保芸楽部
- 14:00 【ピアノ演奏】ピアノひけるよ会
- 15:10 【気功体験】気功の会 演目 自宅でできる気功

《25日(日)》

- 10:30 【人形劇】くまねずら
- 演目 「ネコの国へ行った女の子」イタリア民話より
- 11:30 【影絵】影絵ゆきまど 演目 「へっこきよめ」
- 13:00 【ギター演奏】ギターの友
- 14:00 【お囃子・演奏体験】里神楽・囃子稲荷会
- 演目 「魚つり」 体験 「たいこをたたいてみよう!!」

展示の部

《24日(土)・25日(日)》

- 1階ロビー
- 【書道作品】田無第三中学校 書道部
- 【活動紹介と工作体験】西原自然公園を育成する会
- 【活動紹介と工作体験】西東京自然を見つめる会
- 2階ロビー
- 【美術作品】田無第三中学校 美術部
- 【作品】パレットの会
- 創作室(2階)
- 【陶芸】陶久会、陶美会
- 第一学習室(2階)
- 【はがき絵】やまもも
- 【水彩画】彩美会
- 【陶芸】風楽土、陶酔会
- 【5年生 生き物・楽園プロジェクト】けやき小学校
- 第二学習室(2階)
- 【活動紹介】だいすき西東京の会、みんなで折り紙の会
- 【フотスポット】くぬぎちゃん&ほうがちゃん



親子タ方講座

田無 マジックに挑戦!
手品のタネから作ってみよう

お家にある身近な物を使って、マジシャンになれる方法楽しく学びましょう! 親子で一緒に練習して、友達や家族をびっくりさせちゃおう! 全8回の連続講座です。

時 I 11月11日・25日、12月9日・23日、
II 令和9年1月20日、2月17日、3月10日 水曜日 16時10分～18時

場 田無公民館
定 市内在住の
小学生親子8組(申込順・全8回参加
できる親子を優先)

内 I タネ作り、II 演技練習
講 西東京マジッククラブ
¥ 500円(親子1組分の材料費)
持 はさみ、カッター

申 10月2日(金)12時15分から電話か
申込フォームで田無公民館へ



多文化共生講座

保谷 I ちがいを力に、みんなでつくる共生の
まちへ～多文化共生マインドを考える
II 映画・講義から考える多文化共生
マインド

「多文化共生マインド」というキーワードについて、I 地域社会の形成、II 難民問題への理解の2つの方向から考えます。

時 I 10月17日・24日・31日 土曜日
14時～16時 全3回
II 11月7日(土) 14時～16時半

場 保谷駅前公民館
定 I 30人、II 50人(申込順)

内 I ①自分のマインドに気づこう ②外国人住民の話の聞こえ ③実践例を学び自分ができていることを考えよう
II 映画『バーバリアン狂騒曲』(フランス映画)の鑑賞と講義・話し合い

講 I ①山辺真理子(NPO法人西東京市多文化共生センター代表理事) ②外国人住民 ③新居みどり(NPO法人国際活動市民中心(CINGA)コーディネーター)

II 天沼耕平(国連UNHCR協会)

申 10月2日(金)10時から電話か
申込フォームで保谷駅前公民館へ

環境を考える講座

谷戸 ヒグマ・ペンギン・ホッキョクグマ
地球のあるがまを知る旅

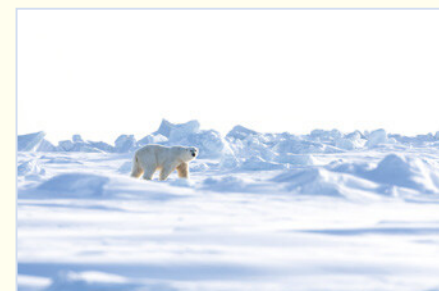
北海道天売島に40年以上住み、ウミガラスやケイマフリの調査・保護を続け、海洋環境を極地から熱帯まで取材する講師から、環境や野生動物について聞きます。地球の未来について考えましょう。

時 10月18日(日)10時～12時

場 谷戸公民館
定 50人(申込順・親子参加歓迎)

講 寺沢孝毅(自然写真家)

申 10月2日(金)9時から
電話か申込フォームで谷戸公民館へ



撮影：寺沢孝毅

中学生・高校生対象講座

柳沢 ゼロから分かる筋トレ講座
～男子も女子も! 強く綺麗な自分実現～

中高生を対象に、筋トレを基本から楽しく学び、無理なく段階的にチャレンジ。男女問わず初心者参加も大歓迎です!

時 10月22日～11月12日 木曜日 19時～20時45分 全4回 ※希望者は自主練習日4回(主に月曜日)や、ヤギフェス内で行うパワーリフティング大会(11月21日)に参加できます。

場・定 柳沢公民館・10人(申込順)

対 市内在住・在学の中高校生と高校生

内 カラダづくりやトレーニングに関する知識習得とBIG3(ベンチプレス、スクワット、デッドリフト)の実践 ※各回、座学20分と実技85分

講 馬場義徳(2017年・2019年東京都パワーリフティング選手権大会M1 66kg級2位、一橋大学大学院・桜美林大学非常勤講師)

申 10月2日(金)9時から電話か
申込フォームで柳沢公民館へ



電話での申込は、平日9時～17時。④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ブの登録商標です。

ひばり 生成AIと楽しく賢く暮らすヒント

保育あり

～未来の君に伝えたいこと～

身近になった生成AIについて、その楽しみ方や使い方のコツから、子どもが使う際のリスクや依存症まで幅広く学びます。

時 ①11月7日 ②11月21日 土曜日

10時～12時 全2回

※保育説明会10月24日

または31日

場 ひばりが丘公民館

対 子育て中の人、保育、教育に関わる人

定 20人(申込多数の場合は抽選)

※保育利用者優先

内 ①AI生成の映像を鑑賞し、実習を交えて制作プロセスを体験的に学ぶ ②AIやゲーム、ネット依存のリスクを子どもにどう伝えるか、事例や当事者の体験談から学ぶ

講 ①申鮮鎬(映像クリエイター、大学生) ②富樫京子(依存症予防教育アドバイザー、臨床発達心理士スーパーバイザー)

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120円

申 10月21日(水)17時までに電話か申込フォームでひばりが丘公民館へ



▲申鮮鎬氏

教養講座

芝久保 樹木観察会と紅葉を描く五感アート

～秋の東京大学田無演習林を散策～

紅葉の季節に講和を聴きながら森林を散策しませんか。脳を活性化する五感アートも体験します。

時 ①11月18日(水) ②11月25日(水)

10時～12時 全2回

場 ①集合・解散：東京大学大学院附属田無演習林 ②芝久保公民館

定 16人(申込多数の場合は抽選)

※初めての方で全回参加可能な方優先

内 ①東京大学田無演習林の樹木観察会・紅葉編 ②脳を活性化する五感アート「秋空の紅葉」

講 ①前原忠(東京大学田無演習林助教) ②大野恭裕(臨床美術士)、谷いづ美(臨床美術士)

¥ 500円(材料費)

申 11月6日(金)13時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ



▲参考作品「秋空の紅葉」

柳沢 ムービールーム柳沢 体脂肪計タニタの社員食堂

(2013年/日本/1時間40分)

出演：優香・浜野謙太・草刈正雄 ほか
監督：李闘士男

社員食堂にまつわる実話をもとに、レシピ本「体脂肪計タニタの社員食堂～500kcalのまんぷく定食～」を映画化したハートフルコメディ。

時 10月21日(水)14時～

場・定 柳沢公民館・50人(申込順)

申 10月5日(月)9時から電話で柳沢公民館へ

ひばり アクティブシニアのライフスタイルを考える

～自分史づくりで自分らしさ再発見～

自分史づくりの基礎を学び、選んだ一枚の写真を入りに書いてみることで、これからのライフスタイルを自ら考え、人生最後まで自分らしい選択をする一歩を踏み出しましょう。ACP(アドバイス・ケア・プランニング)についても考えます。

時・場 10月22日、11月5日・19日、12月

3日・17日 木曜日 14時～16時

全5回・ひばりが丘公民館

対 おおむね50歳以上の方

定 16人(申込順)※全回参加可能な方優先

内 ①自分史年表づくりで人生を振り返る

②“心のグラフ”から見つける私の転機

③思い出の写真から書く「一枚の自分史」

④「人生100年これからゲーム」と「私の人生ノート」で新たな気づきを!

⑤「一枚の自分史」をみんなで楽しむ

講 ①②③⑤小矢野正夫(国家資格キャリア

コンサルタント・自分史活用マスター)

④菊地好江(緑町地域包括支援センター

保健師)

持 思い出の写真

(第3回目で使用)

申 10月2日(金)

10時から電話

か申込フォームでひばりが丘公民館へ

ひばりロビーサロン

ひばり ら・ら・ら体操の集い

～リズム体操で楽しく体を動かしましょう!～

軽快な音楽に合わせて楽しくカラダを動かし、心も脳もリフレッシュ。

時 10月14日(水)9時半～10時半

場 ひばりが丘公民館

※運動靴、動ける服装で直接ロビーへ

お越しください。

内 ストレッチ、リズム体操

指導 ら・ら・ら体操教室



▲普段の活動の様子

田無 土曜活動サークル 1日ロビー見学体験会

あなたの「何か始めてみようかな」を実現出来るサークルに出会えるかもしれません。気軽にのぞいてみませんか?

時・場 10月17日(土)・田無公民館

内 10時半～11時…ワイパ三線友の会/

11時～11時半…紙芝居・はとぼっぱ

定 1団体の見学体験15人(申込順)

申 10月2日(金)10時から電話か窓口で田

無公民館へ

※今後の予定：月曜…11月16日、火曜

…12月15日



▲ワイパ三線友の会

保谷 こぜ 警女唄が聞こえる

かつて目の不自由な女性たちが生きる術として身に付けた、三味線を伴奏に用いた唄を鑑賞します。文化や地域資源を守る意義を考えるきっかけにしませんか。

時・場 11月12日(木) ①11時～12時

②14時～15時・下保谷4丁目特別緑

地保全地区旧高橋家母屋

対・定 16歳以上の方・各回25人(内12

人を先行募集)

講 小関敦子(越後警女唄演奏者)

申 10月30日(金)10時から電話か申込

フォームで保谷駅前公民館へ

【事前連動企画】

屋敷林を守る

～風を感じて、日常管理～

“警女唄”会場の旧高橋家母屋や屋敷林を守る保存活動を見学・体験。11月12日と両日参加する方を先行募集します。

時 10月28日(水)9時20分～11時半

場・定 下保谷4丁目特別緑地保全地区

旧高橋家屋敷林・12人

申 10月2日(金)10時から電話か申込

フォームで保谷駅前公民館へ

※高橋家屋敷林保存会との共催

くらしを彩る講習会

谷戸 メディカルハーブのある暮らし

～ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう～

ハーブティーの効能や魅力を知り、オリジナルのポプリ(香袋)を作ります。

時 10月24日・31日、11月7日 土曜日

10時～12時 全3回

場・定 谷戸公民館・20人(申込順)

内 ①ハーブティーの楽しみ方と効能 ②オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう ③ハーブティーでセルフケア

講 下田祐治(メディカルハーブコーディネーター、発達障害を持つ大人の会 こんとれいる代表)

¥ 1,000円(材料費3回分)

内 10月5日(月)10時から

電話か申込フォームで

谷戸公民館へ



▲ハーブティーの効能や魅力を知り、オリジナルのポプリ(香袋)を作ります。

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

▲ハーブティーを飲みながらポプリを作ろう

▲ハーブティーの楽しみ方と効能

▲オリジナルブレンドのポプリを作ってみよう

▲ハーブティーでセルフケア

市民企画事業／事業案内

▶あなたはどこで死にたいですか?

西東京市福祉推進協議会

誰でもいつかは「お一人さま」。介護現場からのリアルなお話を聞き、人間らしい最期までを支える介護保険とケアの大切さを知りましょう。

時 10月11日(日)14時～16時

場 田無公民館

定 51人(当日先着順・事前申込不要)

講 小島美里(NPO法人暮らしネット・

えん代表理事)

連

▶誰もが安心して暮らせる社会をめざして～デンマークの経験から学ぶ～

西東京母親大会連絡会

「福祉国家」「幸せな国」「イノベーション先進国」として名前が挙がる国、デンマーク。「自分らしく生きる」ことを大切に

にする文化を学びましょう。

時 11月3日(火・祝)14時～16時半

場 柳沢公民館

定 50人(当日先着順・事前申込不要)

講 市原佐紀(国立オールボー大学にて

社会学博士取得)

連

催し物案内

▶第41回水彩画作品展

グループ群彩

10月5日(月)～11日(日)/10時～16

時(初日13時から)/柳沢公民館/

▶中国水墨画作品展

中国水墨画「龍の会」

10月14日(水)～21日(水)最終日14時

半まで/谷戸公民館/

▶先輩にきこう♪幼稚園あれこれ

すっきりらいふ

10月15日(木)/10時～11時半/ひば

りが丘公民館/参加費100円/

/10月13日(火)12時

までに申込フォームから

事前申込

▶油絵秋季展

保谷油絵同好会

10月27日(火)～11月1日(日)/10時

～17時(初日13時から最終日16時

まで)/南町スポーツ・文化交流センター

「きらっと」/

※金額の記載がないものは無料です。

12月1日号の原稿締め切りは、10月20日(火)です。

紙面スペースの都合上、今月のおたのしみ川柳は休載し、次号に併載します。

12月のお題「売」

締め切り:10月27日(火)

※「売」などの文字列を直接用いなくても構いません



▲投稿フォームはこちら

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。