

資料 2

西東京市公民館運営審議会
令和 8 年度 第 3 回 定例会

令和 8 年度 公民館主催事業計画書

公民館事業計画における基本方針（令和 6 年度から 10 年度）

- 1 開かれた公民館
- 2 問いかける公民館
- 3 地域とともに

公運審提出日 令和 8 年 7 月 15 日

	実施館	事業名	方基 針本	期間・回数	事業概要	主な講師等
1	柳沢	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～	1 ・ 3	9 月 19 日から 11 月 14 日 土曜日 10 時から 12 時 全 5 回	人と人がつながるための言葉 に着目し、一人ひとりが発信 する思いや言葉が集まって地 域がつくられていくというこ とを実感する機会としたい。 講座では、自分の考え・感情 をその人らしい言葉で人に伝 える文章にする技術を学ぶと 共に、他者の作品を通して多 様な視点に触れ、共有する場 を提供する。	小川 こころ（文章スタジオ東京 青猫ワークス代表）
2	柳沢	乳幼児をもつ母親のための講座（保育あり） ヨガとコーチングでつける自己肯定グセ	1	9 月 30 日から 11 月 25 日 水曜日 10 時から 12 時 全 9 回 （注）保育説明会 9 月 30 日（水曜日）	子育て中自分を後回しにしが ちな母親が自分を大切する課 題にチャレンジし、自分を見 つめなおし自己肯定感を高め ることで、より良い関係性を 結べるよう学習を行ってい く。	佐野美野里（国際ヨガ協会講師） 藤田潮（and Cs 代表。国際連盟プ ロフェッショナルサーティファイ ドコーチ）

3	芝久保	子ども体験講座 アフリカの民族楽器「カリンバ」を作ろう♪	1 ・ 3	① 9月26日 土曜日 ② 9月27日 日曜日 10時から12時 2回	東アフリカの民族楽器「カリンバ」を身近な材料から手作りできることを学び、達成感につなげる。また、西洋音階ではない音楽、楽器に触れ、文化の多様性に気づく機会とする。	サークル「WOOD遊木エクラフト」
4	芝久保	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！あたらしい自分	1	10月1日から 12月3日 木曜日 10時から12時 全10回 （注）保育説明会 9月24日（木曜日）	「言葉」によらない、表情や視線、動作などによるノンバーバルコミュニケーションによって相手に向き合って自分を伝えることを学び、これまでと違う感性にふれることで新しい気づきを得る。また、手話歌を仲間と経験し、手話に興味を持つきっかけや繋がり作りとする。	水戸まなみ（サンヴォーカリスト・ハンドサインクリエイター・介護福祉士） 佑貴つばさ（色彩心理カウンセラー・色彩心理講師） 夏目敬子（東京国立近代美術館、国立西洋美術館元教育普及ボランティア） 中田利恵（タッピングタッチ協会認定インストラクター）
5	谷戸	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～	1	10月8日から 12月10日 木曜日 10時から12時 全10回 （注）保育説明会 10月1日（木曜日）	子どもの成長に必要な栄養や食の安全についての知識を得て子育てに活かす。バースレビューでは出産した時の気持ちや出来事を振り返り、自分の感情を整理する	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、フードコーディネーター） 近藤恵津子（加工食品診断士、NP0法人コミュニティスクール・まちデザイン理事長）

6	谷戸	くらしを彩る講習会 メディカルハーブのある暮らし～お気に入りのハーブティーとポップリをつくる～	1	10月24日 10月31日 11月7日 土曜日 10時から12時 全3回	日頃、公民館とあまり縁のない市民が気軽に参加できる講座として企画する。 ハーブの効能を学び、ハーブティーの香りや味を楽しむことを目的とする。 今回はハーブのポップリ（におい袋）づくりにも挑戦する。	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 こひつじ食堂（子ども食堂）主催
7	ひばりが丘	高齢者の課題を考える講座 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～	2 ・ 3	10月22日から 12月17日 木曜日 14時から16時 全5回	思い出の写真を用いて「一枚の自分史」を自分の言葉で綴り、「人生100年これからゲーム」や「私の人生ノート」へ記入する体験を通じて、何を大切に生きたいのかを考え、大切な価値を見つける。また、地域の仲間と語り合い、未来のライフスタイルを考え、新たな一歩を踏み出す機会を得る。	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） 菊地好江（緑町地域包括支援センター保健師）
8	保谷駅前	人権講座 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～	2	9月19日から 10月10日 土曜日 10時から12時 全4回	自分らしく幸せに生きていくための権利の重要性を再認識し、文化や生活習慣の違いを認め合い、多様性を受け入れ、お互いを尊重しあうことで、差別や偏見のない人権尊重社会を築くことを、参加者同士が学び合う機会とする。また、周囲の環境や社会に目を向けることが、他者のためだけでなく、自分自身の生きやすさにもつながることを学ぶきっかけとする。	石井晴奈（東京外国語大学 非常勤講師） 宮谷真紀子（CLEAR JAPAN 代表） 芳賀優子（日本障害者協議会 協議員） 上瀬由美子（立正大学 心理学部教授）