

【谷戸】 保育付き 乳幼児をもつ母親のための講座
いきいきママのすこやか子育て

子どもはいきいきとしたお母さんの笑顔が大好き！心もからだも親子が元気でいられるヒントを見つけてみませんか。
時 水曜日 10時～12時
場 谷戸公民館
対 市内在住の乳幼児をもつ母親
定 20人(申込多数の場合は抽選)
¥ 500円(アロマ教材費)・500円(おやつ代)
保 6か月以上就学前の乳幼児15人(1歳未満は3人程度)
申 9月13日(水)13時までに電話で谷戸公民館へ



回	月日	内容	講師
☆	9/20	保育説明会	保育員・担当職員
1	9/27	乳幼児期の発達と心	喜田 貞(まちかど保健室副会長)
2	10/4	親子の歯の健康 ～一生の財産になる歯を守ろう～	ひろわだ 平和田智佳(小児歯科医)
3	10/11	心とからだに効くアロマセラピー ～植物の力で健康に～	樋口綾子(日本アロマ環境協会インストラクター)
4	10/18	ママのからだのメンテナンス ～産後・骨盤エクササイズ・乳がんとプレステア～	五十嵐花恵(理学療法士・西東京市保健師)
5	10/25	参加者交流	担当職員
6	11/1	からだに良い食 ～栄養満点の簡単レシピ～	吉田朋子(管理栄養士)
7	11/8	食の安全 ～遺伝子組み換え食品について～	いんやく 印鑰智哉(日本の種子を守る会)
8	11/15	仲間づくりで楽しむ子育て	喜田 貞
9	11/22	保育の報告・これからについて	保育員・担当職員

保育付き講座を受講する方へ
 ○保育付き講座に初めて参加する方を優先します。
 ○複数の保育付き講座を同時期に申し込む場合は申し出てください。
 (原則、同時期に複数の保育を利用することはできません)

【谷戸】 教養講座
葛飾北斎入門

世界に影響を与えた葛飾北斎の作品の見どころを知り、ゆかりの地をまち歩きしましょう。
時 火曜日
対 市内在住・在勤・在学者
定 20人(申込順)
申 9月5日(火)10時から電話で谷戸公民館へ

回	日時	内容	講師	場所
1	10/10 13時～15時	北斎70年の作品みどころ	すみだ北斎美術館学芸員	谷戸公民館
2	10/17 13時～14時	北斎ゆかりの地をまち歩き	すみだ北斎美術館学芸員	墨田区内葛飾北斎ゆかりの地 ※両国駅集合 すみだ北斎美術館前解散
3	10/31 13時～14時	西洋の作品が北斎に与えられた影響	国立西洋美術館研究員	国立西洋美術館講堂 ※国立西洋美術館前集合 国立西洋美術館講堂解散

【田無】 保育付き 子育て中の女性のための講座
**「五感を使ってこころ豊かな毎日」
 ～綴る・作る・食べる・描く～**

子育て中の忙しい今こそ、五感を使って言葉を紡いだり作品を作ったり、おやつ作りを通してこころ豊かに過ごしませんか。
時 木曜日 10時～12時
場 田無公民館
対 市内在住の子育て中の女性
定 20人(申込多数の場合は抽選)
保 6か月以上就学前の乳幼児15人(1歳未満は3人程度)
¥ 1100円(材料費)・600円(おやつ代)
申 9月14日(木)12時までに電話かメールで田無公民館へ
 本文他に**保希**・**子**・**生**・保育付き講座受講経験有無を明記



回	月日	内容	講師
☆	9/21	保育説明会	保育員・担当職員
1	9/28	オリエンテーション	担当職員
2	10/5	五感を使えば文章がスイスイ書ける！ 「音や香りでイメージしよう」 「フードライターになってみよう」	小川こころ(元新聞記者・文筆家)
3	10/12	「読ませる・伝える文章を書こう」	
4	10/19	作って食べよう！ 「季節の野菜を使ったおやつ」	吉田朋子(管理栄養士・キッズキッチンインストラクター)
5	10/26	交流会	担当職員
6	11/2	交流会	担当職員
7	11/9	五感でart! 「いろんな画材で描いてみる」 「インナーアートに挑戦！」	森 紀美子(日本心理学会認定心理士・アーティスト・ティックセラピスト)
8	11/16	「身近なもので“わたし”を表現してみる」	
9	11/30	作って食べよう！ 「こころをこめた和のおやつ」	吉田朋子
10	12/7	保育室からの報告 これからの活動について	保育員・担当職員
11	12/14	保育室からの報告 これからの活動について	保育員・担当職員

【保谷駅前】 健康講座
シニアのための健康ドラム講座

音楽に合わせてドラムをたたくと脳が活性化し、心も体も元気になります。思い出の曲とともに体を動かしてみませんか。
時 10月2日～11月20日 月曜日14時～16時 全5回 ※10月9日・23日、11月6日を除く
場 保谷駅前公民館
対 おおむね60歳以上の市内在住者
定 10人(申込多数の場合は抽選・公民館の講座に初めて参加する方優先)
内 ドラムの知識と動作を基礎から学ぶ。練習予定曲「昂」「想い出の渚」「また逢う日まで」ほか ※初回にオリエンテーションあり
講 菅沼孝三(ドラム教室主宰・ジャンルを問わず国内外で活躍中のドラマー)
申 9月20日(水)17時までに電話かメールで保谷駅前公民館へ



【柳沢】 保育付き 女性のための講座
**私が輝く！ライフスタイル
 ～私・子育て・仕事をみつめた理想のあり方、暮らし方～**

これからの「私」どう生きる？自分らしい理想の暮らしや仕事のスタイルを考えて、新たな一歩を踏み出しましょう！
時 10時～12時
場 柳沢公民館
対 市内在住の女性
定 20人(申込多数の場合は抽選)
保 6か月以上就学前の乳幼児15人(1歳未満は3人程度)
¥ 500円(おやつ代)
申 9月15日(金)12時までに電話で柳沢公民館へ



回	月日	内容	講師
☆	9/20(水)	保育説明会	保育員・担当職員
1	9/27(水)	講座オリエンテーション・自己紹介 自分の街で仲間と好きな仕事①	竹内千寿恵(NPO法人Mystyle@代表理事)・担当職員
2	10/4(水)	私の資源発見！ 私にはこれがある	藤田 潮(and Cs 代表・文部科学省生涯学習開発財団認定マスターコーチ)
3	10/12(木)	自分の街で仲間と好きな仕事②	竹内千寿恵
4	10/18(水)	私の可能性発見！ 私はこうしたい・こうなりたい	藤田 潮
5	10/25(水)	自分にあった働き方と自分サイズの起業	宮田志保(特定非営利活動法人フラウネット代表理事・株式会社エフスタイル代表取締役)
6	11/1(水)	私のやり方でいく！ 私なりの手法・進め方はこれ！	藤田 潮
7	11/9(木)	私の行動宣言！ 私の第1歩はこれ	
8	11/15(水)	地域の中でいきいきと活躍しよう！	佐藤うらら(カフェ田無なおきちにわとくらコミュニティ代表)
9	11/22(水)	みんなで話そう・私の夢のかなえ方	柳沢公民館 保育付きサークル
10	11/29(水)	保育室レポート「子どもたちの成長報告」講座のまとめ	保育員・担当職員

【柳沢】 社会教育を考える講座
**市民がつくり育てた公民館
 ～西東京市公民館のこれから～**

公民館はどんなところ？柳沢公民館が市民参加で設計されたという事実の中に、ひとつの答えを探すことができます。公民館のこと、学んでみませんか？
時 木曜日 19時～21時
場 柳沢公民館
対 市内在住・在勤・在学者
定 18人(申込順)
講 ①～⑤長澤次次(千葉大学名誉教授) ②③井藤鐵男(元保谷市社会教育主事・元公民館長)・藤野孝一(元保谷市社会教育主事・元公民館職員) 伊藤幸子・奥津とし子(元柳沢駅南口公民館・図書館建設検討委員会委員)
申 9月4日(月)9時から電話かメールで柳沢公民館へ



回	月日	内容
①	10/5	公民館のなりたち
②	10/19	公民館のあゆみ
③	11/2	市民参加でつくられた柳沢公民館
④	11/16	公民館の現状と課題
⑤	11/30	公民館はだれのもの

メールでの講座申込方法
 アドレス：1面参照
 件名：講座名
 本文：氏名・電話番号・住所・年代
 ※後日確認メールを送ります。届かない場合はお手数ですが、電話でお問い合わせください。

バイクーリングの楽しさ
 阪神淡路大震災にバイクーリングの楽しさ
 害ボランティア団体として
 かわり、医薬品の搬送や情報
 収集などを行いました。それ
 をきっかけに知り合った。ボ
 ティア仲間と一緒に、主
 とタンデムという2人乗りバ
 イクーに乗って、ツリングを
 楽しんでいきます。20歳から
 歳と年齢差のある仲間たちと
 の交流は豊かな心を育ててく
 れます。
 直に風を切り、自然の香りを
 嗅ぎながらの走行。愉快な
 仲間たちと無線で話したり
 音楽を聴いたり、とても楽し
 いひとときです。特に私の好
 きなコースは十日町の美人林
 ブナの木と空気のおいしさに
 癒やされます。雪深いところ
 で知られる平家の落人の秋山
 郷。そして切明。アカシヤの
 蜂蜜の量り売りのおばちゃん
 に会いに毎年、通っています。
 志賀高原、渋峠、霧の草津を
 抜けて万原、軽井沢、峠の釜
 飯を夕飯に我が家へ。それ
 から、留守番のわんこ、ゴー
 ルデンレトリバーのブリッサと
 チワワのチャッピーを迎えに
 います。災害ボランティアも続
 いてます。災害地での若い仲
 たちには、未来は捨てたも
 んではないと頼もしさを感じ
 ます。



かたぎりかずこ 片桐和子 (西原町在住)