

令和6(2024)年

5月1日

第276号 毎月発行

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

西東京市

公民館だより

市ホームページをご活用ください!

今月号に掲載の講座一覧は、市ホームページでもご覧いただけます。詳細情報やチラシを掲載している講座もありますので、ぜひご確認ください。



| | | | | | | | |
|--------|------------|---------------|---------------------------------|----------|------------|---------------|----------------------------------|
| 柳沢公民館 | 柳沢1-15-1 | ☎042-464-8211 | kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp | 谷戸公民館 | 谷戸町1-17-2 | ☎042-421-3855 | yato-kou@city.nishitokyo.lg.jp |
| 田無公民館 | 南町5-6-11 | ☎042-461-1170 | tana-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 |
| 芝久保公民館 | 芝久保町5-4-48 | ☎042-461-9825 | shiba-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 |

前期の保育付き講座のお知らせ

毎年好評の保育付き講座が5月から始まります。子育て中のいまだからこそ学べることがきっとあるはず!ぜひお申込みください。



芝久保 子育て中の人のための講座

みんなイキイキ自分らしく輝こう ～主体性を育む子育てのヒント～

子どもにとっての絵本とは? 自分の中にある思い込みとは? いろんなものから自由になることで、子育ても自分の生き方も楽しんでみませんか。パパの子育てを楽しむコツも学びます。

時 金曜日 10時～12時 全10回

※7月7日(日)・21日(日)は公開講座

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)

¥ 保育麦茶代300円

保 6か月以上就学前の乳幼児10人(1歳未満は3人程度)

申 5月20日(月) 12時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ

| 回 | 月日 | 内容 | 講師 |
|----|------|-------------------------------------|-------------------------------|
| ☆ | 5/24 | 保育説明会 | 保育員・担当職員 |
| 1 | 5/31 | 講座オリエンテーション | 担当職員 |
| 2 | 6/7 | 子育て・家事のモヤモヤを軽くしよう～ひとりて抱え込まないで～ | 松岡年(NPO法人ウィメンズ・サポート・オフィス連 理事) |
| 3 | 6/14 | 自分の中にある思い込み(無意識の偏見)に気づこう～もっと自由に～ | 松岡年 |
| 4 | 6/21 | 子どもにとっての絵本とは? | 甲斐聖子(日本女子大学家政学部 児童学科助教) |
| 5 | 6/28 | スウェーデンの主体性を育む子育ての在り方～絵本との関わりの中で～ | 浅野由子(日本女子大学家政学部 児童学科准教授) |
| 6 | 7/5 | 保育中間報告・参加者交遊会 | 保育員・担当職員 |
| 7 | 7/7 | パパ同士のコミュニケーション～育児や育児に関する令和パパのリアルな声～ | シカゴラ(運営パパ育コミュ代表) |
| 8 | 7/21 | パパの自分らしい子育て～子育てを楽しむコツ～ | 細野礼貴(運営パパ育コミュ副代表) |
| 9 | 9/6 | 自分らしさを大切に、なりたい自分に近づこう～一歩ずつ～ | 松岡年 |
| 10 | 9/13 | 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 |

※第7回・8回は日曜日

保育付き講座の受講を希望する方へ

- 保育付き講座に初めて参加する方を優先します。
- 同時期に複数の保育を利用することはできません。
- メール申し込みの場合は、氏名・電話番号・住所・保育希望の有無・子の名前(ふりがな)・子の生年月日・保育付き講座受講経験の有無を明記してください。
- 保育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。

ひばりが丘 女性対象講座

自分をもっと好きになる ～自尊心を育むコミュニケーションのヒント～

イケてる私もダメな私も、ありのままの自分を認め「自分のトリセツ」を作ります。この講座は意見や気持ちを安心して表現できる場です。

時 金曜日 10時～12時 全10回

場 ひばりが丘公民館

対 女性(市内在住・在勤・在学者優先)

定 15人(申込多数の場合は抽選)

¥ 保育麦茶代300円・材料費110円

保 6か月以上就学前の乳幼児10人(1歳未満は3人程度)

申 5月8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※定員に満たない場合、保育を利用しない方は5月15日(水)まで申込可

| 回 | 月日 | 内容 | 講師 |
|----|------|------------------------|------------------------------------|
| ☆ | 5/10 | 保育説明会 | 保育員 |
| 1 | 5/17 | オリエンテーション | 担当職員 |
| 2 | 5/24 | 私が私を大切にすること | 西山さつき(NPO法人レジリエンス代表) |
| 3 | 5/31 | ケアする人のケアはどうする? | 齋藤梨津子(「アート/ケア/文化政策」研究会設立メンバー、養育里親) |
| 4 | 6/7 | 私のトリセツ研究① 私に伝えたい、私の強み | 清水陽子(アドラー式アートセラピスト) |
| 5 | 6/14 | 愛着と支配から関係性を考える | 西山さつき |
| 6 | 6/21 | 安心のタネを育てる ※講師はオンラインで登壇 | 浅井咲子(アート・オブ・セラピー代表、トラウマセラピスト) |
| 7 | 6/28 | 私のトリセツ研究② なりたい私をイメージする | 清水陽子 |
| 8 | 7/5 | 私のトリセツ研究③ 私のしあわせ時間 | 清水陽子 |
| 9 | 7/12 | 保育懇談・交流会 | 保育員・担当職員 |
| 10 | 7/19 | 講座のふり返り | 担当職員 |

谷戸 子育て中の女性のための講座

一緒に子育て ステップアップ講座

子育て中の悩みや不安を解消して心を整えませんか。子育てに役立つ知識など、地域の仲間と一緒に楽しく学びます。

時 木曜日 10時～12時 全10回

場・対 谷戸公民館・市内在住の子育て中の女性

定 15人(申込多数の場合は抽選)

¥ 保育麦茶代270円・材料費100円

保 6か月以上就学前の乳幼児10人(1歳未満は3人程度)

持 筆記用具(その他詳細は講座初回のオリエンテーションでお伝えします)

申 5月9日(木) 12時までに電話か申込フォームで谷戸公民館へ

| 回 | 月日 | 内容 | 講師 |
|----|------|---------------------------|-----------------------|
| ☆ | 5/16 | 保育説明会 | 保育員・担当職員 |
| 1 | 5/23 | オリエンテーション | 担当職員 |
| 2 | 5/30 | 子育て仲間とおしゃべりしよう① | 黒田一美(CSP幼児版認定管理者) |
| 3 | 6/6 | 子育て仲間とおしゃべりしよう② | 6/13 ※保育室からの報告は保育員 |
| 4 | 6/13 | 子育て仲間とおしゃべりしよう③ ※保育室からの報告 | |
| 5 | 6/20 | 子どものからだの発達とおとなのゆるゆる体操 | 上木原暎(理学療法士) |
| 6 | 6/27 | 子どものおもちゃの選び方とおもちゃ作り | 仲田祐子(保育士、おもちゃコンサルタント) |
| 7 | 7/4 | おとなのための絵本講座 | 船村朝代(絵本講師) |
| 8 | 7/11 | 子どもを伸ばすことばかり | 黒田一美 |
| 9 | 7/18 | 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 |
| 10 | 8/22 | 親子でふれあいわらべ歌 | 浜田泉美(声楽家、わらべうたい) |

田無 子育て中の女性のための講座

健康な身体をつくる ～栄養学の基本・添加物のない調理・日常生活が楽になる身体の使い方～

栄養学の基本を学び、食の安全について振り返り、食の興味を広げていきます。また、身体の動きの質を上げて使い方を習得すれば「カラダ」が変わります。孫育ての方も参加お待ちしております。

時 火曜日 10時～12時 全9回

場 田無公民館

対 市内在住・在勤の子育てに関わっている方

定 16人(申込多数の場合は抽選)

¥ 保育麦茶代270円・調理実習費2回分1,500円

保 6か月以上就学前の乳幼児10人(1歳未満は3人程度)

申 5月9日(木) 12時までに電話かメールで田無公民館へ

| 回 | 月日 | 内容 | 講師 |
|---|------|-------------------------------------|----------------|
| ☆ | 5/21 | 保育説明会 | 保育員・担当職員 |
| 1 | 5/28 | 添加物のはなし | 近藤恵津子(加工食品診断士) |
| 2 | 6/4 | 食育の基本1: 栄養学の基本を知る | 本田紀子(管理栄養士) |
| 3 | 6/11 | 食育の基本2: 今の食生活に役立てる | |
| 4 | 6/18 | 身体の動きの質を上げてみよう(意識の向け方で、変わる身体のおもしろさ) | 甲野陽紀(身体技法研究者) |
| 5 | 6/25 | 「豆腐作り」豆腐を使って調理 | 近藤恵津子 |
| 6 | 7/2 | 日常生活に活かす身体の使い方(立つ・歩く・座る・持つ) | 甲野陽紀 |
| 7 | 7/9 | 「だしをとる」添加物のないだし作りと調理 | 近藤恵津子 |
| 8 | 7/16 | 日常生活に活かす身体の使い方(質疑・応答編) | 甲野陽紀 |
| 9 | 9/3 | 保育の報告 | 保育員・担当職員 |

柳沢 乳幼児をもつ母親のための講座

イライラしない、 はじめての子育て講座

はじめての子育てに不安を感じたり、イライラしてしまうことが増えたりしていませんか?じっくりと自分の内面に目を向け、大切な人を大切にできるようにしていく講座です。

時 水曜日 10時～12時 全14回

場・対 柳沢公民館・市内在住の乳幼児をもつ母親

定 12人(申込多数の場合は抽選)

¥ 保育麦茶代420円

保 6か月以上就学前の乳幼児12人(1歳未満は3人程度)

申 5月15日(水) 12時までに電話か申込フォームで柳沢公民館へ

| 回 | 月日 | 内容 | 講師 |
|----|-------|----------------|---|
| ☆ | 6/3 | 保育説明会 | 保育員・担当職員 |
| 1 | 6/5 | オリエンテーション | |
| 2 | 6/12 | フリートーク大会 | 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) |
| 3 | 6/19 | 自分を知る① | |
| 4 | 6/26 | 自分を知る② | |
| 5 | 7/3 | 乳児期からの子との関わり方① | 諸井更紗子(株Kucca代表取締役・排泄学・性教育学講座講師) |
| 6 | 7/10 | 乳児期からの子との関わり方② | |
| 7 | 9/11 | 保育室からの中間報告 | 保育員・担当職員 |
| 8 | 9/18 | アンガーマネジメント① | 藤田潮 |
| 9 | 9/25 | アンガーマネジメント② | |
| 10 | 10/6 | 家族で考える性教育※ | 諸井更紗子 |
| 11 | 10/13 | 家族のコミュニケーション※ | |
| 12 | 10/16 | 家族から地域へと目を向ける | 藤田潮 |
| 13 | 10/23 | 講座の振り返り | |
| 14 | 10/30 | 保育室からの報告 | 保育員・担当職員 |

※保育説明会は月曜日、第10回・11回は日曜日。
※第10回・11回はパートナーも一緒に参加できます。

電話での講座申し込みは、平日9時～17時をお願いします。

【メール受付の講座申し込み方法】アドレス: 1面上部参照

件名: 講座名 本文: 氏名(ふりがな)・電話番号・住所・年代(後日確認メールを送ります)