

女性のチャレンジ支援講座

〜やりたいことを形にするための一歩を踏み出そう〜

職場復帰や就職、創業、地域活動やボランティア活動など、これから具体的に始めてみたい方向けの講座です。講師の体験談を聞きながら、一歩を踏み出せない理由を見つめ直し、時間・エネルギーの使い方や、モチベーションの維持などについて、一緒に考えてみませんか。また、やりたいことを形にするためには、周囲や家族とのコミュニケーションも大切です。この機会に自分自身と向き合ってみませんか。男性も参加できます。

日時 1月18日(木)午後1時30分〜3時30分(開場午後1時)

会場 ゆとろぎ2階講座室1

定員 20人(先着順)

参加費 無料

講師 みつはしあきこさん(ライフコーチ)

一時保育 対象：1歳6か月〜未就学児、定員：8人(先着順)、費用：50円(おやつ代)、申込み：1月9日(火)午後5時まで

申込み・問合せ 事前に「住所・氏名・電話番号・一時保育希望の有無」を電話・ファクスまたはEメールで企画政策課企画政策担当☎345へ FAX 54-2921

✉st101000@city.hamu

ra.tokyo.jp

※電話の場合の受付時間は、

土・日曜日、祝日、年末

年始を除く午前8時30

分〜午後5時です。



▲みつはしあきこさん

平成29年度杏林大学公開講演会

こころの健康セミナー

やさしい「うつ病」治療を実現するために
患者さん、家族向けのうつ病治療ガイドライン
を参考に

杏林大学では、うつ病治療の理解を深めるために、患者さんや家族向けのガイドラインを作成しています。講演会ではその一部をやさしくわかりやすくお伝えします。

働き盛り世代の方、家族や地域の方、どなたでも参加できます。

日時 1月24日(水)午後1時30分〜3時30分

会場 ゆとろぎレセプションホール

対象 こころの健康に関心のある方

定員 80人(先着順)

講師 坪井貴嗣さん(杏林大学医学部精神神経

科学教室講師)

申込み・問合せ 12月18日(月)〜1月23日(火)に、電話

または直接保健センター☎624へ

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30

分〜午後5時です。

東京都綱引連盟会長杯争奪 第31回羽村市ふねあり綱引き大会

運動不足になりがちな冬に、綱引きで気持ちの良い汗を流しましょう!

日時 1月28日(日)

■開会式：午後0時30分〜

■競技開始：午後1時

会場 スポーツセンター第1ホール

参加資格 1チーム8人(10人まで登録可)

部門(参加資格)

■町内会・自治会男子の部 市内在住の中学生以上の男性

で編成する町内会・自治会単位のチーム

■一般男子の部 市内在住・在勤・在学の中学生以上の男性

性で編成するチーム

■女子の部 市内在住・在勤・在学の中学生以上の女性で

編成するチーム

■混合の部 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方で編

成するチーム

■小学生の部 市内の小学校4〜6年生で編成するチーム

※いずれの部門も体重制限はありません。

※混合の部の男子は、1チーム4人以内とします。

※小学生の部の場合または混合の部で中学生のみのチーム

を編成する場合、性別は問いません。

申込み・問合せ 1月5日(金)午後5時までに、所定の申込

用紙に記入し、直接NPO法人羽村市体育協会(スポー

ツセンター2階)へ☎5555-1698(月曜日、年末

年始を除く午前9時〜午後5時)

※申込用紙は、NPO法人羽村市体育協会窓口で配布する

ほか、NPO法人羽村市体育協会ウェブサイトからダウンロードすることができます。

ゆとりぎ羽村市市民大学 「世界自然遺産 小笠原を知る」

昭和43年に小笠原諸島が日本に返還され、50年となります。小笠原諸島は大陸から隔絶していたため、生物は独自の進化を遂げており、小笠原にしか生息していない動植物が多く、平成23年6月に、日本で4番目となる世界自然遺産に登録されました。

教授)

第四回：「世界遺産における観光と研究活動―小笠原を事例に―」沼田真也さん(首都大学東京都市環境科学研究科教授)

この講座では、小笠原諸島の「自然」と「文化」に関する研究成果を、わかりやすく解説します。

内容・講師
第一回：「世界遺産小笠原の自然の価値と保全の取組み」可知直毅さん(首都大学東京理工学研究科教授)

第二回：「南硫黄島―調査隊が見た原生自然の姿―」加藤英寿さん(首都大学東京理工学研究科助教)

第三回：「小笠原ことばの謎」ロングダニエルさん(首都大学東京人文科学研究科)

日時 2月3日(土)・4日(日)・10日(土)・17日(土)各日午後2時〜4時

会場 ゆとりぎ2階講座室1

対象 一般(市内在住の方優先)

定員 50人(申込多数の場合抽選)

参加費(全4回分) 2000円

申込み・問合せ 12月15日(金)〜1月16日(火)

(祝日以外の月曜日、年末年始を除く)の午前9時から午後5時までに、電話・はがき・市役所電子申請サービスまたは直接ゆとりぎへ ☎570-0707 205-0003 羽村市緑ヶ丘1-11-5



2018都民芸術フェスティバル参加公演 第48回都民寄席 羽村公演

日時 2月16日(金)午後6時〜(開場午後5時)

会場 ゆとりぎ大ホール(全席自由)

定員 844人(申込多数の場合は抽選)

費用 無料

出演者 落語：桂夏丸・瀧川鯉昇・柳亭市馬

太神楽曲芸：翁家中中、解説：矢野誠一

申込み・問合せ 1月6日(土)(消印有効)

までに、往復はがきに必要事項(代表者

の住所・氏名・年齢・電話番号・希望人数(1枚2人まで)と、2月16日(金)の羽村公演へ申し込む旨を記入し、郵送で都民寄席実行委員会へ 〒110-0005

台東区上野1-9-5(一社) 落語協会

☎03-3833-8622

※返信はがきに代表者の住所・氏名を記入

※必要事項がひとつでも欠けると無効

※未就学児は入場できません。

子育て応援メニュー

1歳児教室

「1歳ちゃん集まれ〜!」

12月の開催日

日時 12月26日(火)午前10時30分〜11時45分(受付は午前10時)

会場 保健センター

対象 市内在住の1歳から1歳2か月になるお子さんとその保護者(初めて参加する方に限り

ます)

※対象のお子さんのみ参加できません。兄弟姉妹などの参加はできません。

内容 1歳児の特徴、生活リズム、卒乳、遊び方、事故予防などについて

持ち物 母子健康手帳

申込み・問合せ 事前に、電話または直接子育て相談課相談係(保健センター内) ☎693へ(土・日

曜日を除く午前8時30分〜午後5時)

や大きさ、種類の増やし方など、簡単メニューについて楽しく学ぶ教室です。

日時 1月25日(木)午前10時〜11時30分

会場 保健センター

対象 平成29年3月16日〜5月31日生まれの乳児とその保護者

※対象のお子さん以外を連れての参加は、ご遠慮ください。

定員 15組(先着順)

内容 離乳食のポイント・離乳食調理デモンストラーション・試食(保護者の方が試食します)・みんなで話そう「離乳食と育児

について」

申込み・問合せ 12月18日(月)午前8時30分から、電話で保健センター ☎625へ

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分〜午後5時です。

もぐもぐ教室

「離乳食生後7か月以降講座」

離乳食をゴックンと飲み込むことが上手になったら、もぐもぐ・かみかみに進みましょう!

赤ちゃんに合った食べ物の固さ

