

NPO法人  
ワーカーズ・コレクティブ ちろりん村

# ちろりん村だより

〒202-0011 西東京市泉町3-12-25 パスレル保谷1階生活クラブ保育園ぼむ内  
TEL・FAX 042-425-0788  
メール chirorinmura@mbn.nifty.com  
http://npochirorinmura.jimdo.com/

VOL.29



2020  
11月

お知らせ

## Twitterはじめました♪



これから開催されるイベントを随時更新して  
いきます。ぜひチェックしてみてください！

[https://twitter.com/chirorinmura\\_](https://twitter.com/chirorinmura_)



9月・10月生まれの  
赤ちゃん和妈妈、  
集まれ〜♪



小児科医  
による

佐々総合病院×ちろりん村 第2弾！  
はじめての赤ちゃんの

### 予防接種講座と質問会

赤ちゃんの予防接種って、  
分からないことがたくさん…何種類あるの？  
スケジュールが大変！副作用って大丈夫？  
小児科の先生が、そんな疑問をわかりやすく  
解説します。質問会では、赤ちゃんの  
体の疑問や不安にお答えします！！

日時：11/18 水曜日 13:30 - 15:00  
(受付 13:15~)

会場：田無公民館 集会室  
(西東京市南町 5-6-11)

講師：医師 山岡 功児氏  
(佐々総合病院 小児科 部長)

対象：産後のママと赤ちゃん(生後2~3ヶ月)  
(第1子優先)

申込締切：11/15(日) (先着順)

※赤ちゃんと一緒にご参加いただけます。質問フォーム  
※疑問・質問は右のQRコードを読み取り  
質問フォームにて事前にお送りください。  
(匿名での受付になりますので、お気軽にどうぞ)



参加  
無料

ドコモ市民活動団体助成事業

### 新米ママと赤ちゃんの会

初めての赤ちゃん(2~3ヶ月)を子育て中の  
「新米ママ」が集う全3回の連続講座。  
月齢が近い赤ちゃん和妈妈同士、気になる事  
や不安など、同じような思いがきっとあるは  
ず！ 集まってお話してみませんか？  
ファシリテーターがお手伝いします。  
人見知りママも安心して参加してみてくださいね。

日時：12/2・9・16 全3回  
水曜日 13:30 - 15:00 (開場 13:15)

会場：生活クラブ子育て広場ぶらんこ西東京  
(西東京市泉町 3-12-25 パスレル保谷 401号)

対象：9・10月生まれの赤ちゃん(第1子)と  
ママ(前後の月齢の方もぜひご相談ください)

定員：先着6組

持ち物：バスタオル  
おむつ  
ビニール袋(汚物入れ)



Twitterはじめました ▶

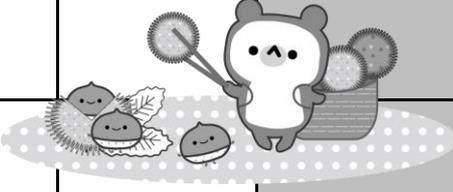
<https://twitter.com/akachanmama>



# 11月

★各講座の詳細は別ページをご覧ください。

（ぶらんど）は子育て広場ぶらんど西東京の開室日です。（挟み込み別紙参照）

日	月	火	水	木	金	土
1	2 親子でリミック 10:30~11:30 BPプログラム④ 10:00~12:00	（ぶらんど） 3	4 ミトンの会だるま 新米ママと 赤ちゃんの会② 13:30~15:00	（ぶらんど） 5 ビジター養成講座⑥ 10:00~15:30 ノーバティス P⑤ 10:00~11:45	（ぶらんど） 6 ミトンの会ひばり 10:30~11:30 ひばりが丘 児童センター	7
8 ふれーずシェフ 10:00~12:00 13:00~15:00 パスレル保谷 2F	9	（ぶらんど） 10	11 ミトンの会だるま 新米ママと 赤ちゃんの会③ 13:30~15:00	（ぶらんど） 12 ビジター養成講座⑦ 10:00~15:30 ノーバティス P⑥ 10:00~11:45	（ぶらんど） 13	14
15	16 親子でリミック みゆき教室 10:30~11:30 パスレル保谷 2F	（ぶらんど） 17	18 ミトンの会だるま 10:30~11:30 予防接種講座 と質問会 13:30~15:00	（ぶらんど） 19 ビジター養成講座⑧ 10:00~15:30 住吉会館 ルピナス	（ぶらんど） 20	21
22	23	（ぶらんど） 24	25 ミトンの会だるま 10:30~11:30 赤ちゃんレストラン 10:00~11:30 パスレル保谷 2F	（ぶらんど） 26	（ぶらんど） 27	28
29	30					

# 12月

日	月	火	水	木	金	土
		（ぶらんど） 1	2 ミトンの会だるま 新米ママと 赤ちゃんの会① 13:30~15:00	（ぶらんど） 3	（ぶらんど） 4 ミトンの会ひばり 10:30~11:30 ひばりが丘 児童センター	5
6	7 親子でリミック みゆき教室 10:30~11:30 パスレル保谷 2F	（ぶらんど） 8	9 ミトンの会だるま 新米ママと 赤ちゃんの会② 13:30~15:00	（ぶらんど） 10	（ぶらんど） 11	12
13 ふれーずシェフ 10:00~12:00 13:00~15:00 パスレル保谷 2F	14	（ぶらんど） 15	16 ミトンの会だるま 新米ママと 赤ちゃんの会③ 13:30~15:00	（ぶらんど） 17	（ぶらんど） 18	19
20	21 親子でリミック みゆき教室 10:30~11:30 パスレル保谷 2F	（ぶらんど） 22	23 ミトンの会だるま 10:30~11:30 寺子屋だるま	（ぶらんど） 24	（ぶらんど） 25	26
27	28	29	30	31		

# 定期講座



## 子ども料理体験教室 ふれーずシェフ

包丁の使い方から学びます。五感を使った料理体験で好奇心を十分に発揮し、自信をつけていきます。

**日時:** 毎月おもに第2日曜日  
午前クラス 10:00~12:00  
午後クラス 13:00~15:00

**場所:** パスレル保谷2F

**対象:** 3歳~中学生 定員:各クラス8名

**内容:** 一汁二菜を子どもだけの力で仕上げます。保護者の方はご見学ください。

**講師:** 吉田朋子(キッズ・キッチンインストラクター)

**受講料:** 【入会金】3,000円(器材使用料・保険料)  
【連続受講】12,500円(5回分前納・材料費込)  
【各回受講】3,000円/1回(材料費込)

**持ち物:** エプロン・三角巾・お手ふき  
料理をしたい気持ち

**予定:** 11/8、12/13、1/10、2/14

Twitter



## 親子でリトミック みゆき教室

音楽に合わせて楽しく動きましょう!  
手遊びや季節に合わせた工作など、  
親子で楽しめる時間です♪

**日時:** 月曜日開催(月2回)  
10:30~11:30

**場所:** パスレル保谷2F

**対象:** 0歳~3歳の親子

**定員:** 13組

**内容:** リズムを使って音楽を  
体で体験、自由に表現します。

**講師:** 下田みゆき

**受講料:** 1,000円/1回

**持ち物:** お子様の飲み物

**服装:** 動きやすい服装でご参加ください。

**予定:** 11月2日・16日、12月7日・21日、  
1月18日、2月1日・15日、  
3月1日・15日



## 離乳食教室 赤ちゃんレストラン

離乳食づくりのアイデアがたくさん!!

**日時:** 隔月奇数月開催予定  
10:00~11:30(受付9:45~)

**場所:** パスレル保谷2F

**対象:** 7カ月~11カ月の親子(妊婦さん見学可)

**定員:** 10組(初回優先)

**内容:** 講師によるデモンストレーションの後、親子で参加の皆さんと昼食を楽しみます。

**講師:** 中村美穂(管理栄養士)

**受講料:** 2,000円(親子の昼食付)

**持ち物:** お子様の飲み物、スプーン

**予定:** 11月25日、1月27日、3月31日

## ママと赤ちゃんのひろば ミトンの会

お茶を飲みながら楽しいおしゃべり♪  
地域のママたちと楽しい時間を過ごしましょう。  
木のおもちゃを用意してお待ちしています。

**場所①:** ひばりが丘児童センター  
**日時:** 第1金曜日 10:30~11:30

**場所②:** 寺子屋だるま  
**日時:** 毎週水曜日 10:30~11:30

※第5週は休み

田無町4-17-19 コーポツカB棟6号室

**対象:** 0歳~3歳の親子(妊婦さん可)

**内容:** お話とおしゃべり 定員6組

年末年始、祝日、8月、  
第5水は休み

Twitter



### ●受講のご注意●

- ・リトミックは当日参加も受け付けますが、準備の都合上できるだけご予約ください。
- ・欠席およびキャンセルの場合は、キャンセル待ちの方もいらっしゃいますので早めのご連絡をお願い致します。
- ・ふれーずシェフの欠席およびキャンセルは、前々日の金曜日午前までにご連絡ください。それ以降のキャンセルは全額をいただきます。また5回継続の方はサービス価格のため、欠席の場合返金はありません。
- ・自転車をご利用の方は、ちろりん村の駐輪場をご利用ください。(保育園の前は駐輪禁止です)
- ・参加人数等の都合により、企画は変更または中止されることがあります。ご了承ください。

# 産後リハビリテーション ママの体をととのえる産後の骨盤ケア

10月21日、市内で産婦人科を備える佐々総合病院との協働企画が実現しました!! 初回の企画は、産後ママの体のケア。産後リハビリテーションという視点で、理学療法士の多田梓先生が、日常生活で気を付けるポイントや肩こり・腰痛の改善ストレッチなど、実演を交えてわかりやすく丁寧に解説してくださいました。

参加されたママたちからは、「産後、なかなか自分に目を向けることができなかったので、良い機会となりました」「骨盤底筋群の大切さを知りました。家でもやってみようと思います」などの感想がきかれました。

笑顔で元気でいられる毎日のために、ぜひ日常生活に取り入れてくださいね。



医療法人社団 時正会 佐々総合病院

<http://www.sassa-hospital.com/>

〒188-0011 東京都西東京市田無町 4-24-15 (田無駅徒歩 3分) ☎042-461-1535



## 家庭訪問型子育て支援 ホームスタート・西東京



### 賛助会員のお願い

**賛助金** (1口) \*何口からでも構いません  
個人 3,000円 団体 10,000円 企業 50,000円

ホームスタートは、0歳から6歳以下のお子さんを持つご家庭に、訪問ボランティアが複数回訪問する無料の子育て支援活動です。

すべての子どもたちの幸せな人生のスタートのために、みなさまのご支援・ご協力をお願い致します。

振込み先 ゆうちょ口座：記号 00100-3 番号 587407 NPO 法人ワーカーズ・コレクティブちろりん村

### 各種お申込み・お問合せ

## NPO 法人ワーカーズ・コレクティブ ちろりん村

〒202-0011

東京都西東京市泉町 3-12-25

パスレル保谷 1F

(生活クラブ保育園ぽむ内)



**TEL & FAX : 042-425-0788**

E-mail : [chirorinmura@mbn.nifty.com](mailto:chirorinmura@mbn.nifty.com)

<http://npochirorinmura.jimdo.com/>

