

# つないだ人の「輪」で まちの「和」を育む公民館へ

**わ**たしとあなたが違うように、人にはそれぞれ個性がある。その個性を出しつつも、個人が生涯にわたって笑顔で活動できるように、地域のコミュニティ拠点として人と人をつなぐこと。つないでできた人の「輪」で、まちの「和」が育まれ、また、新しい輪ができていきます。そういう「わ」の活動を支援する場所のひとつとして公民館があるのです。公民館はあなたの心豊かな暮らしのための活動を全力で応援します。いつでもあなたの来館を心待ちにしています。



## 子育て×趣味

子育てや家事、仕事に追われ、毎日自分のことは後回しで頑張っている子育て中のお母さん、お父さん。「たまには自分のために時間を使いたい、リフレッシュしたい」と思う瞬間もあることでしょう。公民館では、各年代の子どもの保護者に向けた講座も実施しています。託児できる乳幼児の母親向け講座、夏休みに親子で参加できる科学教室など、あなたのニーズに合うものが見つかるかもしれません。

そんな子育て世帯向け講座のひとつに「健やか子育て教室」があります。子育てひろばさるなあと西公民館が子育て中の母親を対象に実施しているもので、料理やネイルアート、セラピー、エアロビクスなど自分の興味があるものだけに参加できる教室で、託児も無料で利用できます。自分の時間が持てリフレッシュできるだけでなく、友達ができたなど地域の親たちのつながりも育んでいます。

### 家事・育児の合間の自分と向き合えるひととき

子育てひろばさるなあとで行事予定のちらしを見て参加しました。普段から運動が好きで、自分でもできる範囲で体を動かしていますが、産後、特に2人目が生まれてからはなかなか動けなかったのが、楽しく動けて体もスッキリしました。この4月に転入してきたのですが、舞鶴は託児付きの教室が多く、ゆっくりと自分のことに向き合えるのでとてもありがたいです。これまでもいくつかの教室に参加しましたが、参加したあとはいつも「来て良かった」という気持ちになります。子どもと一緒に参加できる教室がもっと増えればうれしいです。

健やか子育て教室  
「エアロビクス」参加の  
原田優未さん 弦治くん



▲エアロビクス教室で心も体もリフレッシュ



▲講師が教えてくれ、参加者同士の交流も



▲託児もあるので安心