

# 北の杜 通信

5月号

No. 414

2024年(令和6年)5月1日



発行/調布市北部公民館 〒182-0014 調布市柴崎2-5-18

☎(042)488-2698 FAX(042)488-2787

Eメール: hokubuk@city.chofu.lg.jp

イベント情報



メールアドレス



保育付き  
講座です

家庭教育講座(起立性調節障害者親の会「てのひらドロップス」共同企画)

## 原因不明の体調不良で通学できない。

### ～起立性調節障害のお話と映画会～



鑑賞する映画『今日も明日も負け犬。』(2021年製作)

起立性調節障害でもある女子高生監督率いる学生映画チームが製作した奇跡の実話であり、コロナ禍、映画製作初心者、初対面、闘病という中で紡いだ作品です。本編のほか、メイキング映像とともに鑑賞いただくことで、より深くこの障害について理解することができます。

このタイトルにあてはまっている、あてはまっているかもしれない、そんなひとを知っている、など、原因がわからなくて困っている方に、聞いてみていただきたいお話と劇映画(2時間)の鑑賞会をおこないます。お楽しみハーブティータイムもあります。ぜひお気軽にご参加ください。

### ●日程 6月8日(土) 午後1時～4時

※講座終了後(午後4時～5時)に同会場で、「てのひらドロップス」による茶話会を行います。

事前申込不要です。お気軽にご参加ください。

### ●会場 北部公民館 第1、2学習室

### ●講師 野澤 菊枝 氏(Kiku-Ne\*代表)



※起立性調節障害\*(OD)当事者の保護者としての経験をもとに、「見えない病と共に生きる社会」をめざして、見た目ではわからない病気や特性の認知と理解への啓発活動、当事者・家族・社会(地域や職場など)それぞれの橋渡しとサポートを行っています。

\*起立性調節障害…自律神経の機能不全によって血圧低下等の症状を引き起こし、成長期の10人に1人が発症すると言われています。

### ●定員 申込み順36人

### ●保育 1歳6か月以上学齢前まで申込み順4人

保育オリエンテーション6月8日(土)午後0時30分～親子で出席してください。

●申込み 5月7日(火)午前10時から北部公民館へ電話または窓口またはEメールにてお申込みください。Eメールの方は、お名前、お住まいの町名、年齢(学年)、電話番号を明記し、「家庭教育講座申込み」と件名に入力してご応募ください。メール受信後、受付確認メールを返信いたします。1週間以上、受付確認メールが届かない場合はお手数ですが、北部公民館へご連絡ください。

### ●協力 てのひらドロップス

#### 起立性調節障害者親の会「てのひらドロップス」

神代中学校学区を中心に起立性調節障害(OD)や似た症状のお子さんの親の茶話会“そらCafe”を北部公民館と深大寺地域福祉センターで交互に開催中。アットホームな学びの場“みんなでつくる勉強会”開催。

## ファミリーコンサート

X  
X  
0歳から**パパママいっしょに音あそび**  
～マリンバ・ピアノ・読み聞かせ～

育児中の親子を対象に、楽器の生演奏と絵本の読み聞かせをします。初夏をテーマにした絵本に、マリンバのやさしい音色をのせて読み聞かせ、マリンバにさわってみようのコーナー、リズムあそびもある楽しい1時間です。

親子いっしょにすてきな音あそびを体験しましょう。



## ●日程 6月2日(日) 午前11時～正午

●会場 北部公民館 第3学習室

●対象 就学前の子どもとその保護者

●出演 済木 美千子 氏 (ピアノ、読み聞かせ)、石川 智映子 氏 (マリンバ)

●定員 30人 (市民優先、多数抽選)

●申込み 往復はがきかEメールに、参加する方全員の氏名(ふりがな)、子どもの年齢、お住まいの町名、電話番号を明記し、北部公民館「コンサート」係へお申込みください。Eメールでお申込みの際は、必ず件名に「コンサート申込」と入力してください。メール受信後、受付確認メールを返信いたします。1週間以上、受付確認メールが届かない場合は、お手数ですが、北部公民館へご連絡ください。

●締切り 5月18日(土) 必着



済木 美千子 氏



石川 智映子 氏

## 親子教室

**親子で地元の農家さんから  
ぬか漬け作りを教わろう!**

市内で美味しい農産物を提供してくれる関森さんにオリジナルの「ぬか」を使ったレシピを教わります。調布の農家や野菜販売所の情報などもお聞きしながら、夏野菜シーズンに向けて、食卓を彩るぬか漬けをマスターしてみませんか。

## ●日程 6月16日(日) 午前10時～11時30分

●会場 北部公民館 美術室

●講師 関森 道子 氏 (農作物生産者)

●対象 小学生以上の子とその保護者

●参加費 1組500円(材料費、当日徴収)

●定員 8組(多数抽選) ※1組3人まで入室可

●持ち物 直径30cm以上のボウル、ビニール手袋、エプロン、三角巾、ふきん

※ぬか漬け作りで使用する塩水1ℓを各家庭で作りご持参いただきます。レシピは参加決定者へご連絡いたします。

●申込み 往復はがきかEメールに、参加する親子の名前、学年、お住まいの町名、電話番号を明記。

〒182-0014 調布市柴崎2-5-18北部公民館「ぬか漬け教室」係へ。

Eメールでお申込みの際は、必ず件名に「ぬか漬け教室申込」と入力してください。メール受信後、受付確認メールを返信いたします。1週間以上、受付確認メールが届かない場合は、お手数ですが、北部公民館へご連絡ください。

●締切り 5月31日(金) 必着



西部公民館(042-484-2531)のイベントは、左の二次元コード「西部公民館だより」からもご確認いただけます。

報告

【3月10日(日) 実施】

みんな集まれ! 北の杜防災フェア

近隣から多くの子どもたちやその家族、大人の皆さんが集まり、体験しながら災害時の備え、心構えをいっしょに学びました。ご参加ありがとうございました!



▲北部公民館に調布市消防団第10分団のポンプ車がやってきた!中はどんなふうになっているの?乗ってみよう!



▲消火器訓練体験の様子。調布消防署深大寺出張所の皆さんに使い方を教わりました。



▲くらやみ体験と簡易ランタン作りの紹介。子どもも大人も真っ暗を体験してドキドキ!



▲段ボールベッドは暖かくて、床の振動が伝わりにくい。物の収納もできるなど、触ったり、寝てみたり、どんなものなのかを体験しました。



▲防災備蓄の食糧としてアルファ米を炊いて試食していただきました。お湯で炊いたものと水でのと、2種類準備し違いを体験。温かいものがやはり美味しい。



▲災害時、断水となったら水洗トイレは使用禁止です。自分で作れる段ボールトイレの紹介と、防臭効果を比べる体験付き。切実な課題なだけに、どれくらい準備すべきかなど聞いていました。

【参加者の声】●消火器は家にありますが、私は実際に使ったことがなかったので、具体的な使い方の順を教えてくれて、理解できてとても良かったです。いざというときに落ち着いて使えないといけませんから。●段ボールベッドは、こんなに頑丈なものとは驚きました。●トイレの問題で、断水していたら水洗トイレは使用禁止で、下水管も壊れている可能性があるから使用できないというのは初めて知りました。やはり、防災用簡易トイレの備蓄は必至ですね。家族の人数分×1週間としても膨大な量ですね。

【3月24日(日) 実施】

北の杜アコースティックライブ ~昭和歌謡を聴きに来ない?~



むらかみけいじゅさん(ヴォーカル)と太田公一さん(ピアノ)によるライブを午後5時から6時の夕べの時間帯で実施しました。

お二人とも、北部公民館主催の音楽系事業で講師をしていただいておりますが、今回のライブでは昭和歌謡の名曲を壮大なピアノ演奏とハスキーヴォイスな歌声で公演していただきました。当日は桜が咲く前の雨降りでしたが、そんな北の杜の雰囲気マッチした大人向けライブとなりました。

【参加者の声】●途中のお二人のトークも面白くて、あっという間の1時間でした。●ピアノだけでオーケストラのような壮大な演奏に驚きました。生はイイ!

成人学級 Multicultural Study Group、サステナブルを学ぶ会 2023 Since 2020

私たちはこんな学習をしてきました!

令和5年度の学習記録集できあがりしました。各公民館で閲覧できます。

令和5年度  
成人学級学習記録  
Multicultural Study Group  
多文化共生学習グループ

調布市北部公民館

成人学級 MSG

多文化共生学習グループです。日本人と外国籍住民もお隣同士でありお互い様の関係で学び合っています。

令和5年度  
成人学級学習記録  
サステナブルを学ぶ会 2023  
Since 2020

調布市北部公民館

サステナブルを学ぶ会

ご質問から食品ロスなど、自分たちなりの持続可能な暮らしを実践するべく学び合っています。



東部公民館(03-3309-4505)のイベントは、左の二次元コード「東部公民館だより」からもご確認いただけます。

報告

【2月18日(日)～3月20日(水・祝)実施】  
北の杜ギャラリー  
「科学道 100 冊」  
図書展 2024



今回の展示では、「これは!」と思う本のPOPを絵で表現する展示、科学の本にちなんだよみきかせ会、科学講座「天文学入門」の実施をして展示会場への誘いをはかりました。公民館利用者によるPOP展示は、個性的であり細かい描写や色付けで表現され、アート性の高いものとなりました。また多くの子どもから大人まで面白クイズや宝探しクイズに参加いただき、名著のページをめくるよい機会となりました。北部公民館の名物企画展示となるように、来年も励んで科学本の展示を行ってまいります。

お知らせ

7月分の会場申込み

会場使用申込みは、申請書を窓口又は郵送などによる事前提出となっています。実施手順と申請書は、事前に各サークルへ送付します。案内が未着のサークル、新規申込団体はお問合せください。

午前・午後区分は5月7日(火)午前9時到着分まで有効、夜間区分は同日午後6時30分到着分まで有効となります。使用希望が重複した場合は、職員が抽選を行い、利用団体を決定します。

北部地域文化祭実行委員会を行います

●日程 5月11日(土) 午後2時～3時

●会場 北部公民館 学習室

役員会は午後1時から行います。



- バス停案内
・つつじヶ丘駅北口←→丘21(深大寺行)「見華学園」下車徒歩6分
・調布駅北口←→調35(杏林大学病院行)「見華学園」下車徒歩6分
・調布駅北口←→調36(上ノ原小学校行)または調37(ランチ調布行)「上ノ原公園下」あるいは「都営柴崎二丁目住宅前」下車徒歩3分

令和6年度文化祭実行委員会

役員サークルのご紹介

今年も参加団体の皆さんで協力して盛り上げていきましょう!

Table listing committee members and their respective groups: 実行委員長 (絵手紙花の会椿), 副実行委員長 (発表部会長) (ウクレレサークルモアナ), 副実行委員長 (展示部会長) (陶芸サークル紫陽会), 書記・会計監査 (チェリーズ), 会計 (画塾北社会), 写真記録部長 (北の杜健康体操クラブ), 飾り付け部会長 (紙遊びの会), リーフレット作成部長 (朗読の会トルヴェール)



▲写真左から 小野(館長)、山岸(専門員)、中村(主任)、小笠原(専門員)、小形(主査)

新任のごあいさつ

主任 中村 光次

郷土博物館から4月1日付けの人事異動で配属されました中村と申します。北部公民館は緑に囲まれ、事務室の窓越しに見える上ノ原公園からは楽しく遊んでいる子ども達の声も聞こえてきてとても環境の良いところだと感じております。公民館の勤務は初めてで不慣れなことも多く、戸惑っておりますが早く慣れるよう努めて参ります。地域の皆さまのお役に立てるよう頑張っておりますので、何卒よろしくお願いいたします。 ※佐藤一美主任は4月1日付けで東部公民館へ異動となりました。



北の杜通信は左の二次元コードからもご確認いただけます。