

北の杜 通信

3 月号

No. 424

2025 年(令和 7 年) 3 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



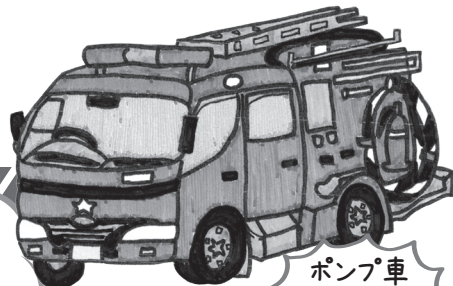
メールアドレス



北の杜講座

非常時の心がまえをリアル体験方式でご紹介

北の杜防災フェア

ポンプ車
フォトブースも
あるヨ!

3月9日(日)

午前10時～午後1時 北部公民館

申込み不要

無料

当日直接会場へGO!

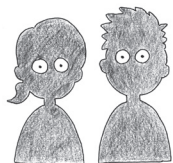
■共催 調布市北部公民館、上ノ原まちづくりの会 ■協力 調布消防署深大寺出張所、調布市消防団第10分団、市総合防災安全課



★まっ暗やみで懐中電灯をさがせ! &簡易ランタン作り

公民館・地下・第3学習室

停電したらお部屋が真っ暗! 何も見えない中、さあどうする? そんな状況を体験します。懐中電灯のあかりとペットボトルの水でどれくらい明るくなるか? ランタンを作ってみよう。



におう? におわらない?

★防災トイレの使い方紹介

公民館・第1学習室

仮設トイレもマンホールトイレ也大入り満員の大行列! トイレは自分でどうにかしないと! の際の備えをご紹介。防臭対策の効果も比べてみよう。



★消火器で消火体験

公民館・前庭

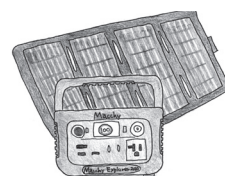
家にある消火器、実は使ったことが無いという方も多いのでは? この機会に使い方をマスターしましょう。



★段ボールベッド体験

★非常用バッテリーなど
備蓄のイロハ紹介

公民館・第2学習室



北の杜ギャラリー・平和展

東京大空襲紙芝居展

調布自分史の会寄贈の作品展示と、昨年夏に実施した朗読の会トルヴェールによる紙芝居及び詩の朗読(谷川俊太郎作「生きる」)の発表を上映します。

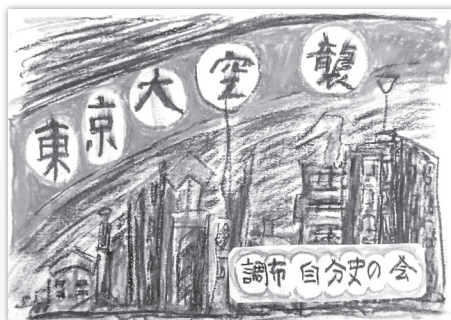
展示
期間

3月9日(日)まで

午前9時～午後9時 ※月曜休館

発表上映

毎土曜日の午後1時～(30分)



環境学3時間講演会

私たちの地球をまもろう！



手話通訳付き

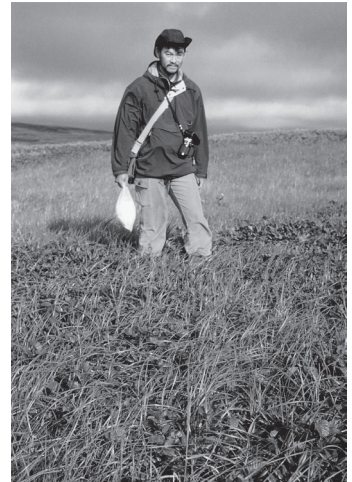
教えて！南先生 今 地球の自然環境はどうなっているの？

～人が自然に与える影響と生物の危機、知られざる海・冰山・北極の「今」など～

昨年8月に開催した生物・環境学入門がとても好評かつ深い内容でしたので、「もう一度聞きたい」「もっと聞きたい」というお声を受けて、アンコール開催いたします。

玉川大学の南教授は、北極、カナダ、極東シベリア、北海道東部、八重山諸島等々、世界各地で自然環境・生態系の研究をしています。講演会では、環境変化、水循環の改変による生態系への影響など、様々な地球の「今」を水域・陸域共に、時間を延長してたっぷりとお話いただきます。

人が与える影響によって自然界にどんな問題が起こっているのか、私たちが今地球のために出来ることは何なのか、一緒に考えてゆきましょう。



▲ロシアシベリア

●日 程 3月22日(土) 午後1時30分～4時30分

●会 場 北部公民館 第1、2学習室

●講 師 みなみ よしのり 南 佳典 氏 (玉川大学農学部環境農学科 教授 学科主任) ●定 員 申込み順 40 人 (市民優先)

●保 育 1歳6カ月以上学齢前まで申込み順5人
(締切り・3月8日(土)、保育オリエンテーション・3月22日(土) 午後1時～親子で要出席)

●手話通訳 ご希望の方は、申込みの際にお申し出ください。(締切り・3月16日(日))

●申込み 北部公民館へ電話または窓口でお申込みください。
※こちらの講演会は2月26日(水)より申込み受付を開始しております。
定員に達した際はご容赦ください。



▲カナダ西海岸森林調査泊夕食

健康教室

全3回

健康な体をつくろう！ らくらく続けるウォーキング講座 ～ゆがみのない体をつくる気持ちイイ歩き方～

●日 程 ① 4月11日(金) ② 4月18日(金) ③ 4月25日(金)

●時 間 午前10時～11時30分

●会 場 北部公民館 第1、2学習室及び屋外

●対 象 65歳以下の市民

●講 師 高松 光子 氏 (健康運動指導士)

●定 員 申込み順 15 人 (市民優先)

●申込み 3月7日(金) 午前10時から北部公民館へ電話または
窓口にてお申込みください。



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。

親子ふれあい教室

全3回

初めての親子ふれあい体操

～0歳6ヵ月から2歳までの心を育むストレッチ&リズム体操～

お子様とふれあいながら、体をぐーん！と大きく使って気持ちいいストレッチ♪
リズムに合わせて楽しく体を動かしましょう。

※つかまり立ち以上が出来る幼児対象です。

※動きやすい服装でお越しください。



●日 程 ①4月9日(水) ②4月16日(水) ③4月23日(水)

午前10時～11時30分

(11時～11時30分は参加者交流タイム)

●会 場 北部公民館 和室 ●講 師 ダンスインストラクター

●対 象 0歳6ヵ月～2歳児(つかまり立ちが出来るくらいの幼児)とその保護者

●持ち物 飲み物、タオル ●定 員 10組(多数抽選、市民優先)

●申込み 往復はがきかEメールに住所、電話番号、参加する保護者と子どもの氏名(ふりがな)、申込み時の子の年月齢、性別を記入して、北部公民館「親子ふれあい教室」係へ。

●締切り 3月27日(木) 必着

いきいき講座

全3回

シニア向けゆっくり歴史散歩

～水の深大寺・野川へ続く川の流れ～

深大寺とその周辺の歴史で水にまつわる話と
知られざる川の痕跡をご案内します。

●行 程 ①4月23日(水) 事前講義

@北部公民館

②4月24日(木) 歴史散歩前半

③4月30日(水) 歴史散歩後半

※歩く距離は3km程度です。(高低差のある道を歩きます)

※②③の集合地、解散地は事前講義の際に説明します

●時 間 午前10時～正午

●講 師 おちあい おおみ
落合 大海 氏
(日本史研究家、「深大杜の塾」主宰)

●定 員 申込み順15人(市民優先)

●申込み 3月21日(金) 午前9時から北部公民館
へ電話または窓口でお申込みください。

印刷機操作講習会

公民館では、市民団体の自主的な活動のため、
印刷機の利用サービスを行っています。利用する
場合は、講習の修了証が必要となりますので、希望
する団体は講習をお受けください。(営利及び個人的
な目的で印刷機の利用はできません)

●日 程 4月12日(土)

午前10時～11時

●会 場 北部公民館 美術室

●定 員 申込み順10人(市民優先)

●申込み 3月21日(金) 午前9時から北部公民館へ
電話または窓口にてお申込みください。

講習修了証をご提示いただければ、北部・東部・西部公民館、及び文化会館たづくりの印刷機を使用することができます。



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

【12月8日(日) 実施、講師：高梨直紘氏】

子ども科学教室

天体望遠鏡を作って星を眺めよう！



天体望遠鏡を自分で作って、上ノ原公園でみんなで月や星を観測する教室を実施しました。親子で制作することはもちろん、実際に観測できたときは、あちこちで喜びの歓声があがっていました。

【12月15日(日) 実施】

天文学講座

宇宙の構造と今見える冬の星空

講師・高梨氏に宇宙シミュレーターを使って、太陽系・銀河系、宇宙の果てまでをわかりやすく解説いただきました。子どもから高齢の方までみんなで一緒に宇宙を旅したような講座でした。

【参加者の声】

●子どもたちが星や宇宙のことを詳しく知っていて、先生に疑問を質問してよく学んでいる姿を見て、一大人として感心しました。

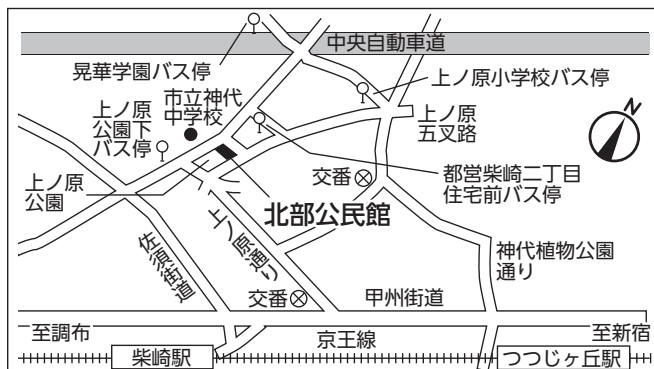


お知らせ

■ 5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3月6日(木)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。



バス停案内
 ・つつじヶ丘駅北口←→丘21(深大寺行)「晃華学園」下車徒歩6分
 ・調布駅北口←→調35(杏林大学病院行)「晃華学園」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

【12月13日(金) 実施、講師：中嶋涼子氏】

映画講座

冬のおすすめ映画・俳優のギャップで楽しむ映画

車いすインフルエンサーで映画評論家の中嶋氏を講師に迎えて、おすすめ作品を語りつくす楽しい会。公民館で金曜の夜に行いました。映画



好きの市民が集まり、皆さんそれぞれに推し作品がありそうな熱気でした。時間はあっという間でしたが、作品の魅力の再発見ができた講座となりました。

【参加者の声】

●映画への熱量の高さをとても感じる講座。参加者は時に拍手、おすすめ作品をメモしたりと温かみがあってほっこりしました。
 ●邦画バージョンのおすすめもぜひ教えてください！

【1月18日(土) 実施、講師：秦達夫氏】

市民の暮らし講座

山好き集まれ！日本の山風景スライドトーク秋冬編

日本の自然風景「森」「岩」「動物」「気象」の美しさは、全て「水」が関わっていることを、尾瀬、黒部源流、白神山地、屋久島を例にあげて解説いただきました。また、異常気象による山での事故防止のために、情報収集が大切で、便利なアプリの紹介もありました。



秦氏の写真集3冊を寄贈いただきました。今回の講座の報告展示とともに、閲覧コーナーを設置しています。公民館内でご覧いただけます。お楽しみください。

北の杜ギャラリー

神代中学校PTA書道サークル
作品展展示
期間

3月13日(木)～26日(水)まで
 午前9時～午後9時 ※月曜日休館



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。