

北の杜 通信

1 月号

No. 434

2026 年(令和 8 年) 1 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



科学講座

<天文学と工作体験>

天体望遠鏡を作って 月のクレーターを眺めよう！

～冬の星空のお話と上ノ原公園で天体観察～

昨年子ども向けに開催して大人気だった講座を、今回はご要望にお応えし、大人向けの講座として開催します！自分で作った望遠鏡で月のクレーターや星の観察をする、童心に帰れる非日常なこの機会を、ぜひ一緒に楽しみましょう！

※北部公民館の隣にある上ノ原公園で観察します。

※中学生以上であれば学生も参加可。小学生は必ず保護者と参加してください(工作は親子で一つ)。

※雨・曇天の場合は、上ノ原公園での天体観察は中止し、使い方を練習します。



●日程 2月1日(日) 午後2時～6時

●内容 ①天体望遠鏡工作(90分)

②シミュレーターを見ながら宇宙のお話と冬の星空についてのお話、望遠鏡の使い方(1時間)

③上ノ原公園にて作った望遠鏡で月と星を観察する

●会場 北部公民館 第1、2学習室及び上ノ原公園

●対象 一般(中学生以上、小学生は保護者同伴で可、見学参加不可)

●講師 高梨 直紘 氏
たかなし なおひろ
(東京大学エグゼクティブ・マネジメント・プログラム特任准教授)

●定員 22人(多数抽選、市民優先)

●参加費 4,000円(望遠鏡材料費、当日徴収)

●持ち物 木工用ボンド、はさみ、セロハンテープ、あればカメラ用三脚

●申込み 往復はがきまたはEメールに、参加者の氏名、小学生は保護者の氏名、お住まいの町名、電話番号、学生は学年を明記して、北部公民館「天体望遠鏡」係へ。

●締切り 1月21日(水) 必着



新年あけまして おめでとうございます

2026年も、多くの市民の皆様にご利用いただき、人と人が出会い、交流し、地域の輪がさらに広がり、学び合いの場として活気のある公民館となりますよう、職員一同努めてまいります。皆様のご来館を心よりお待ちしております。



▲北部公民館の子ども陶芸教室でつくった陶芸の馬(ポニー)です

北の杜ギャラリー

初心者向け書道教室参加者による 書初め作品展



令和7年11月末から始まった教室の参加者による“2026年の書初め”作品を展示します。どのような言葉が並ぶでしょうか？

ギャラリーにてご覧ください。

展示
期間

1月7日(水)～10日(土)

午前9時～午後5時 ※月曜日休館
(最終日は午後4時まで)

家庭教育講座(起立性調節障害の親の会「てのひらドロップス」共同企画)

起立性調節障害の診断と理解

～家庭での対応、学校にお願いしたいこと、今地域で出来ること～



多くの子どもが苦しんでいる「朝起きられない」には理由があります。起立性調節障害とは何なのか、その関わり方などを、小児科専門医がわかりやすく解説します。保護者や先生など、また子どもたちを見守る地域の方もぜひ知っていただきたいお話です。

●日程 2月22日(日) 午後1時～4時

●会場 北部公民館 第1、2学習室

●講師 たなか だいすけ 田中 大介 氏(昭和医科大学保健管理センター所長・教授、小児科専門医)

※昭和医科大学病院小児科や戸塚共立とキッズクリニックで起立性調節障害の専門外来を担当。また、患者さんや保護者、養護教諭やスクールカウンセラーをはじめとする学校の先生や医療関係者向けに、起立性調節障害の病態や治療、家庭や学校での対処法などをテーマに、各地で講演をされています。特に、起立性調節障害と向き合う上で、本人や周囲にとって大切なことを伝えるなど、当事者に寄り添った丁寧で詳しい解説に定評があります。



●定員 申込み順 40人

●申込み 1月21日(水)午前9時から北部公民館へ電話、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、件名を「家庭教育講座申込み」とし、本文に氏名、お住まいの町名、年齢(学年)、電話番号を記入してください。申込受付後、受付完了のメールを必ず1週間以内にいたします。なお、受付完了メールが届かない場合には北部公民館へお問合せください。



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」からもご確認ください。

報 告

【10月11日(土) 実施】

親子ふれあい教室

はじめてのリトミック



講師に永田衣里氏(リトミック講師)を迎えて教室を行いました。ピアノの音に合わせて動いたり、タンバリンや鈴など楽器に触れながらリズム遊びをしたり、親子で楽しみました。参加者同士の交流タイムでは、普段の子育てでの悩みなどをシェアし、講師からもアドバイスをいただきました。



【参加者の声】 ●子どもの様子を見ていて、だんだん調子が出てきて楽しんでいるようだった。 ●ピアノが好きで、にこにこ楽しそうにしていた。 ●人見知りなのに、こんなにお話したり、楽しんでいる様子が見られるなんて良かった。 ●ダンスが好きで、今回も動いて良かった。ダンスの教室をまたやって欲しい。

【9月18日(木)～10月25日(土) 全4回実施】

文化教室

はじめてのマジック体験教室



講師に石山典子氏、薄井健蔵氏、高木光子氏(調布マジッククラブ)を迎えて教室を行いました。目標は北部地域文化祭の中のイベントで、習得したマジックを披露することでした。3本のロープの長さが変わるマジック、紙の中にお札を入れると消えるマジック、破ったはずの新聞紙が元に戻るマジックなど、身近なもので手作りして手品を練習していきました。当初は「人前で見せるのはちょっと難しい」と言っていた参加者も、最終回が近づくと3分の1以上の方が発表会に出演することになり、発表会では覚えたマジックを披露することができました。

また、いくつかの簡単なマジックワークショップを行いました。すると、子どもも大人も真剣にやり方を覚え、できるようになるととても喜んで大盛況でした！



【参加者の声】 ●これで(教室が)終わりなんてもったいないです。もっと続けたいです。今回参加した人を集めてサークルができたら良いなと、期待しています。

【10月15日(水)、11月5日(水) 全2回実施】

国際理解講座

中国から理解する日本と世界



講師に遊川和郎氏(亜細亜大学教授)を迎えて講座を行いました。1回目は米トランプ政権が国際社会にどのような地殻変動をもたらしているのか、その中で中国政権の歴史的流れや習近平新時代が目指す外交

戦略について解説されました。2回目は、現在の日中関係、日本国内に押し寄せるインバウンド、民泊問題、移民の現状について等、私たちにとって身近に感じる話題を取り上げ解説しました。特に、外国人移民が増えている現実が語られ、今後の推移から、更なる増加は避けられず、外国人と共に生活ができるような制度設計を政府がしていくことの重要性が語られました。

【参加者の声】 ●中国について今まで知らなかった新視点を多く提示していただきました。民泊ビジネスは放置していいのでしょうか。私自身も考えてみます。(50代女性) ●オーバーツーリズムを含め、現在日本で行われている政策の問題点等話が聞けて良かったです。(80代男性) ●新聞からだけでは感じられないことが聞けて良かったです。(60代女性) ●ばらばらに入ってくるニュース・情報が改めて整理され提起いただきました。日中関係を考える大変良いヒント、アドバイスとなりました。(70代男性) ●今の日本の問題点を浮き彫りにしたテーマを詳細に解説していただき非常にわかりやすかった。(70代男性)

【11月9日(日) 実施】

親子工作教室

親子で作るガラスの冬のオーナメント



講師に東川良子氏(ガラス工芸作家)を迎えて教室を行いました。色とりどりのガラスを目の前にしてどんなデザインにするか悩みつづ1時間で制作しました。出来上

り後は、作品展を実施して、来館する皆様にご覧いただき、「すてきな作品ですね」「いろいろなお顔の雪だるまがあって面白いね～」など好評をいただきました。



【11月15日(土)、22(土) 全2回実施】

文化教室

はじめての伝統工芸「七宝焼」体験教室



七宝焼とは、金属の素地にガラス質の釉薬をのせて焼き付けた日本の伝統工芸品です。講師に荒

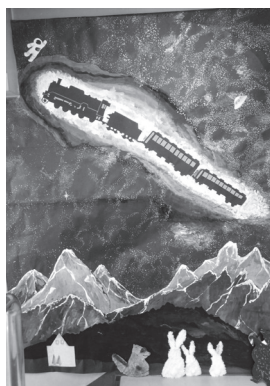
谷淳子氏(七宝焼講師)を迎えて教室を行いました。1回目は色選び、色のせに悩み、細かい作業に時間がかかりましたが、2回目は思い通りの色をのせて楽しんでいました。作業中、参加者同士の交流も盛んで、先生が一人ひとり丁寧に対応してくださいました。参加者の皆さんから「こんな体験ができるなんてうれし」と喜びの声が多く聞かれました。



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。

公民館で見てみてね

北部公民館の地下へ降りる入口の壁面に、夜空をのぼっていく汽車とそれを見上げる動物たちの創作絵画が展示されています。上ノ原まちづくりの会のメンバーが令和7年北部地域文化祭の際に飾りつけとして制作したものです。引き続き展示されていますので、ぜひ近くで、お手を触れないようにしてご覧ください。



【観覧者の声】 いろいろな想像をかきたてる絵で素晴らしいですね。動物たちもほんとにかわいらしい！



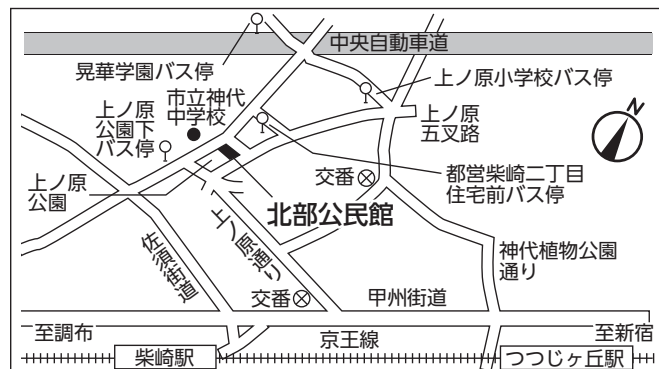
また、館内中央の階段のガラス面に「北部公民館大かるた」が展示されています。北部公民館や活動しているサークルを題材にして読みれを作り、絵札は北部公民館の絵画系サークルや利用者の方が制作しました。力作が並んでおります。こちらもぜひご覧ください。

お知らせ

■ 3月分の会場申込み

会場の使用申込みは、申請書を窓口又は郵送などで事前に提出することとなっています。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1月6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。



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←→鷹61(三鷹駅行)「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

公民館運営審議会だより

- ◆公民館運営審議会だより
 - ◆令和7年調布市公民館運営審議会第6回定例会
 - ◆日時 令和7年11月18日(火)午後2時から 東部公民館学習室
 - ◆出席委員数 8人、傍聴者 3人
 - ◆報告事項 (1) 使用状況報告(令和7年10月分) (2) 事業報告(令和7年10月分) (3) 地域文化祭の開催について (4) 桐朋女子中・高等学校との地域連携(調布市青少年表彰受賞)について
 - ◆協議事項 (1) 令和8年度調布市公民館事業計画(素案)について
- 上記の内容について、意見が交わされました。定例会終了後、同会場で研修会(「公民館の“おととい”と“しあさって”」講師：国立市公民館社会教育主事 針山氏)を開催しました。
- ◆その他 (1) 次回の定例会日程について 令和8年1月27日(火)午後2時から西部公民館
 - ◆今回の審議会では、地域文化祭の報告が行われ、各館の取組状況、工夫内容について有意義な情報共有ができました。協議事項として、令和8年度調布市公民館事業計画(素案)が報告され、各館が地域ニーズに合った事業を推進していくことが確認されました。(遠藤 和宏)

北の杜ギャラリー

健全育成推進上ノ原地区委員会 主催

小学生書初め展



子どもたちが元気よく書いた作品が展示されます。

**展示
期間**

1月11日(日)～17日(土)まで
午前9時～午後9時 ※月曜日休館
(初日は午後5時から、最終日は午後5時まで)



北の杜通信は左の二次元コードからもご確認ください。