

東部公民館だより

発行・調布市東部公民館 〒182-0003 調布市若葉町1-29-21

TEL (03)3309-4505

FAX (03)3305-3456

E-mail: toubuk@city.chofu.lg.jp



メールアドレス



イベント一覧

10月号

令和8年10月1日

No.447

第71回調布市民文化祭

東部地域文化祭

テーマ「ワクワク新時代！

～東部でみつける自分色の文化祭～」

最近「ワクワク」したことはありますか？昨年度開館50周年を祝い、次の50年を私たちは「新時代」としてスタートしています。どうせやるなら、自分らしく、そしてみんなで楽しく、そんな思いを込めた文化祭にお越しください！



10/31(土)～11/8(日)

午前9時～午後5時

(月曜休館。最終日は午後3時30分まで)

公開学習会

身近な暮らしに役立つ、

AIはみんなのアシスタント

11/1(日)

午前10時～11時30分

東部児童館 遊戯室 (東部公民館となり)

Wi-Fi
あり

無料

竹谷 正明さん
(デジタル・アドバイザー)

東京都公立小学校教諭として長年勤務後、プログラミング教育を普及するNPO法人で講師として全国の教育委員会研修を担当。現在はフリーの講師として広く学校教育でのテクノロジー活用を支援する活動に取り組んでいる。令和8年度、調布市立第六中学校の学校運営協議会委員。富士見町在住。

こんなことをやります！

- ・スマートフォンで生成AIに触れてみよう
- ・暮らしの中で生かせるAI活用法とは？
- ・AIを安全に使うために

例えば…・献立
・旅行プラン
・健康相談
・手紙やメール文章

「生成AIってよく聞くけど、実際どうなの？」と思ったことはありませんか。まだAIを活用したことがない方でも、日々の暮らしでの使い方を実践的に学べます。アプリを入れずに操作するので、操作も簡単。自分に合った活用方法を見つけてみませんか？

定員／申込み順 30人

持物／スマートフォン

協力／桐朋女子中・高等学校

申込／10月7日(水)午前9時から、電話または直接東部公民館へ

「ちょこポンde ケージョ」を作ろう

11/5(木) 午前10時～11時30分

東部公民館 調理室 費用：500円

「ポンデケージョ」は、タピオカ粉で作るブラジル発祥の、1口サイズのもっちりしたチーズ風味のパンです。東部公民館キャラクター「ちょこぼん」をイメージしたチョコ風味と2種類、作ってみましょう！

講師／米田 久美子さん(「東部やまぼうしの会」会員)

定員／申込み順 8人

協力／東部やまぼうしの会

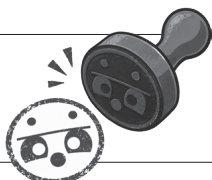
持物／エプロン、バンダナ、食器用タオル、ハンドタオル、筆記用具

申込／10月7日(水)午前9時から、電話または直接東部公民館へ



期間中

東部公民館内



来場記念スタンプラリー

●「ちょこぼんと仲間たち」スタンプを集めてカレンダーをゲット！

●「ポストカードなどプレゼント」アンケート回答で差し上げます！



東部公民館開館50周年記念キャラクター「ちょこぼん」これからもよろしくお願いします！



オープニングイベント

遊戯室

午後 1 時 30 分～3 時

- 1、合唱 (神代高等学校合唱部)
- 2、ダンス (第八中学校ダンス部)
- 3、マジック (入間福寿会)

東部児童館

館庭

午後 1 時～3 時 30 分

※なくなり次第終了。荒天中止

- 「木島平村マルシェ」
木島平村アンテナショップ「新鮮屋」
- 希望の家「小物販売」
調布市「希望の家」

10/31
(土)フィナーレ
(文化祭最終日)11/8
(日)

午後 1 時 15 分～3 時 30 分

東部児童館 遊戯室

- 13:15 朗読 (朗読やまなし)
- 14:00 歌唱 (ハレルヤ! ポップス)
- 14:25 オカリナ合奏
(オカリナ野ばら・オカリナ土音)
- 14:50 合唱 (ぐるうぷ紫陽花)

グランドフィナーレ

15:20 みんなで歌いましょう♪



図書館若葉分館

秋のスペシャル
おはなし会

文化祭

期間中 さがし絵&まちがい探し プレゼントあり!

絵本読み聞かせや手遊び (30分)

時間/午後 3 時～3 時 30 分

対象/3 歳～小学生

定員/当日先着 20 人 プレゼントあり

11/4
(水)

もしバナゲーム

東部公民館 学習室

午後 2 時～3 時 30 分

「もしも余命半年と宣告されたら、あなたは何を大事にしたいですか?」をテーマに、必要なカードを選び、自分の心と向き合います。

定員/申込み順 8 人

申込/10月21日(水) 午前9時から、
電話または直接東部公民館へ

運営/地域包括支援センター仙川

11/6
(金)

催物

★は10/21(水) 午前9時から電話または直接東部公民館へ。

11/1 (日)	午後 1 時 30 分 ～4 時	百人一首カルタ取り体験会
和室		無料。当日会場へ。【東部百人一首の会】
★ 11/3 (火・祝)	午前 10 時 ～正午	ゼンタングルワークショップ
学習室		申込み順 8 人。500 円。【ゼンタングルの会】
★ 11/3 (火・祝)	午後 1 時 30 分 ～3 時	ペン字体験「来年の年賀状づくり」
学習室		申込み順 8 人。無料。【ペン字虹の会】
11/4 (水)	午前 10 時 30 分 ～午後 3 時	お抹茶席 (裏千家・立礼式)
和室		当日 50 席。500 円。【茶道 葉月会】
★ 11/6 (金)	午前 11 時 ～正午	レーザー小物作り体験「キーチェーン」
学習室		申込み順 6 人。700 円。【レーザークラフトラボ】
★ 11/7 (土)	午後 2 時 ～3 時 30 分	折り紙体験「折り紙のクリスマスツリー」
学習室		申込み順 8 人。無料。【折り紙待夢】



動画上映

期間中 学習室・保育室

- ◎公民館学習活動紹介
- ◎文化祭宣伝動画
(協力: 桐朋女子中・高等学校)

展示 期間中 東部公民館内
(月曜休館・最終日は午後 3 時 30 分まで)

学習室 グループ・キャンパス、気楽にスケッチ、東部フォトクラブ、彩りダーニング、折り紙待夢、レーザークラフトラボ

会議室 調布エッセイの会、花の輪、調布市公民館を考える市民の会、成人学級とぶと～部、東部やまぼうしの会、レッツ おやじめし、調布エスペラント会

回廊 ゼンタングルの会、四季歩会、地域包括支援センター仙川、希望の家、東部公民館利用団体連絡会 (東利連)、第四中学校美術部、滝坂小学校わかくさ学級、神代高等学校コンピュータ部

保育室 第八中学校美術科、桐朋女子中・高等学校社会歴史研究部

和室 ペン字虹の会、すぎな会、美しい細字楷書の会、グループみその (小原流)

※小原流生花は

11/3 (火・祝)～8 (日) 午後 3 時

喫茶・クッキー販売

東部公民館内

期間中

※ 11/2 (月) 休館。4 (水) 5 (木) 休み

午前 11 時～午後 3 時

※ 10/31・11/1・3 は午後 4 時 30 分まで

フリーズドライ製法の

オーガニックコーヒー 100 円 ほか

今年も 100 円! 嬉しいドリンク 1 杯に、クッキー付き!



クッキングハウス製の

クッキー 1 袋 200 円

無添加、美味しいクッキー。



西部公民館 (042-484-2531) のイベント・お知らせは、左の二次元コード「西部公民館だより」からどうぞ。

プレ文化祭 10/20(火)～27(火)

文化祭期間の前に、普段の公民館活動をご覧いただけます。
見学または体験ができます。下記参照のうえ、当日公民館窓口へ。

日 時		サークル名	見学内容・材料費	会場
10/20(火)	午前10時～正午	朗読やまなし	発声練習と朗読：宮沢賢治「やまなし」他	会議室
	午後1時30分～3時	東部ヨガクラス	呼吸法に集中し、心と身体に優しい運動	和室
10/21(水)	午前10時～11時30分	スポーツ吹矢 東部	スポーツ吹矢の練習(キャップ代110円)	学習室
	午前10時30分～11時30分	茶道葉月会	裏千家の立礼のおけいこ(見学のみ)	和室
	午後1時～3時	東部碁友会	囲碁の対局	和室
10/22(木)	午前10時～11時30分	脳トレリトミック「とも」	音楽に合わせて運動し、脳を活性化する	学習室
	午後1時45分～3時15分	ピラティス&ヨガの会	深い呼吸で体幹を目覚めさせる運動(見学のみ)	和室
10/23(金)	午後2時～4時	東部百人一首の会	カルタ取りゲームと百人一首解説	和室
10/24(土)	午後2時～4時	東部フォトクラブ	会員写真の選定・講評	学習室
10/27(火)	午前9時45分～10時45分	ゆったりストレッチ	椅子を使ったストレッチや筋肉運動	和室

シルバー教室 美文字・美姿勢 ～シニアの暮らしを整える

シニアの生活。時間も自由もあるなかで、楽しく過ごすにはちょっとした努力が必要になります。この少しの努力で美しい姿勢や文字を学び、暮らしを気持ちよく整えてみませんか。

A 美文字**11月12日(木) 午後2時～4時**

会場／東部公民館 学習室

講師／三ツ矢 利津さん(ペン字講師)

10Bの鉛筆を使って、まず余計な力を抜き、しなやかに文字を書く練習をします。自分の名前を楷書と行書で美しく書いてみましょう。

**B 美姿勢****11月20日(金) 午前10時～正午**

会場／東部公民館 和室

講師／朝日 明美さん(ヨガ・ピラティス講師)

姿勢が悪いと、痛みや違和感に繋がります。どなたでもできるヨガのポーズで、美姿勢を目指しましょう。



対象／60歳以上 定員／A・B申込み順各14人

費用／A) 200円(10Bの鉛筆と練習用紙) B) 無料

持物／A) 筆記用具 B) バスタオルまたはヨガマット、浴用タオル、飲み物

申込／10月21日(水) 午前10時から、電話または直接東部公民館へ

地域連携展示 調布八中風景画展「思いを風景にのせて」

東部公民館の近隣中学校の3年生が、「思い」を風景にした作品展です。中学生ならではの視点で風景を想像し、水彩絵の具で描いています。中学3年生の感性と画力をご覧ください。

会期／**10月7日(水)～25日(日)** *月曜休館

時間／午前9時～午後9時30分

会場／東部公民館 回廊スペース

内容／水彩風景画(約60点) 費用／無料

出展／調布市立第八中学校

「思い出の夕焼け」3-B 大島すずみ▶



北部公民館(042-488-2698)のイベント・お知らせは、左の二次元コード「北の杜通信」からどうぞ。

手工芸教室

かぎ針で編む

アラン風模様の帽子

全3回



長編み
引き上げ長編み
パプコーン編み

かぎ針でアラン風模様を描きながら、お花のような形のニット帽を編んでみましょう！色は、3色の中から1色選べます。



日程／①11月12日(木) ②19日(木) ③26日(木)

時間／午前10時～正午 会場／東部公民館 学習室

講師／遠山 美沙子さん(編み物講師、作業療法士)

対象／かぎ針編みの輪の作り目、長編みが編める方

定員／14人(多数抽選。市民優先) 費用／3,000円(材料費。初回持参)

持物／かぎ針7/0号、手芸用はさみ、とじ針、筆記用具

申込／10月7日(水)午前9時～13日(火)午後9時までに、電話または直接東部公民館へ

結果／当選者には、10月14日(水)に電話で連絡(希望色を決定)



地域連携事業・シニア向け

スマホのプチお悩み相談

～中高生がわかる範囲でお助けします

スマートフォンのちょっとしたお悩みに、中・高校生がわかる範囲でおこたえます。操作方法の小さな疑問や質問があればどうぞ。

日時／11月13日(金)

午後3時45分～4時45分

(多少の待ち時間あり)



会場／東部公民館 会議室

講師／桐朋女子ボランティアグループ「空」

対象／60歳以上の市民

持物／スマートフォン・質問メモ

定員／申込み順6人 費用／無料

申込／10月21日(水)午前10時から電話または直接東部公民館へ

共催事業

東部公民館登録団体

「日本史を学ぶ会」公開講座

近世最初の「寛永の大飢饉」を

どのように乗り越えたのか

江戸時代として最初の飢饉である「寛永の大飢饉」(1642-43)に対して、幕府をはじめ領主と農民が力を尽して対応し、次の時代を作り上げていった姿についてお話します。

日時／11月19日(木) 午後2時～4時

会場／東部公民館 学習室

講師／根岸 茂夫さん(國學院大學名誉教授)

定員／申込み順20人

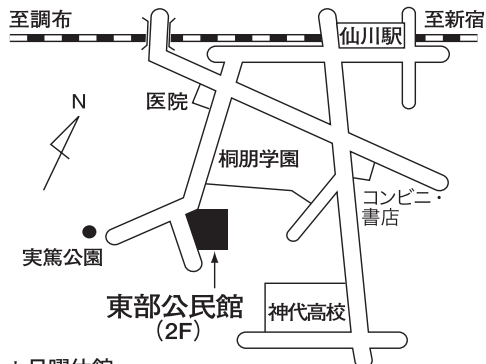
費用／無料

申込／10月21日(水)午前10時から電話または直接東部公民館へ

会場使用の受付

12月分の午前・午後区分の会場使用の申込みは、密集を避けるため、引き続き申請書の郵送などによる事前提出の方法で実施します。実施手順と申請書は、事前に各サークルへ送付します。新規申込団体は事前にお問い合わせください。10月7日(水)午前9時到着分まで有効とします。◆夜間区分は、10月7日(水)午後6時30分到着分まで有効とします。◆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。

【アクセス】



*月曜休館

*京王線仙川駅徒歩8分 駐車場はありません

古紙パルプを配合した紙を使用しています