

# 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

## 5月号

令和8年5月1日

## No.442

東部市民講座

全2回

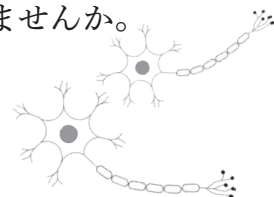
## 脳を鍛えるプログラム ～目覚めよ、私の記憶力！



「以前より記憶力が落ちている気がする」と感じることはありませんか。記憶する技術を学び、脳の成長を促すレッスンを行って、脳の活性化を図ります。「顔と名前が覚えられない」「仕事や勉強の効率を上げたい」という方にもおすすめです。アクティブ・ブレイン・プログラムを通して、自分の中に眠る記憶する力を呼び覚ましてみませんか。

### 【アクティブ・ブレイン・プログラムとは】

脳科学に基づいた記憶術と考え方など、脳の潜在能力を最大限引き出す学習方法。



### 日程・内容

- ① 6月9日(火) 「イメージ連想法」
- ② 6月16日(火) 「集中! 単語・図形記憶術」

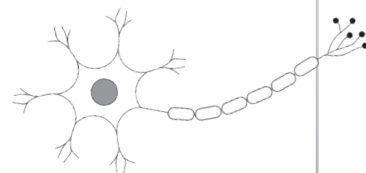
時間／午前10時～正午

会場／東部公民館 学習室

講師／品田マルクス高志さん (アクティブ・ブレイン認定講師)

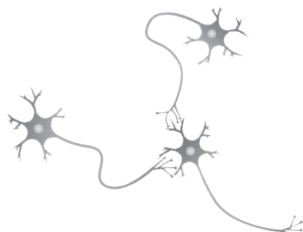
定員／申込み順 28人 費用／無料 持物／筆記用具

申込／5月22日(金) 午前9時から、電話または直接東部公民館へ



### 【講師のプロフィール】

ドイツ生まれ、1歳から日本で暮らす。1990年獨協大学経済学部卒業。日本IBMに20年間勤務。IBMの製品セミナーの講師も務める。退社後、アクティブ・ブレイン(記憶の技術)認定講師として活動。東京理科大学オープンカレッジ講師。一般社団法人アクティブ・ブレイン協会認定講師。



## 家庭料理教室 **食べる万能だれでつくる時短料理**

全2回

ストックしておける素材を使った、日々の時短になる料理を学びます。牧先生おすすめのストック素材2種の作り方を学び、目からウロコの美味しいメニューで暮らしに彩りを。

日程・内容 ① **6月9日(火)** ●「ピリ辛なす肉味噌」を使って

② **6月23日(火)** ●「じゃこ酢醤油だれ」を使って

時間／午前10時～午後1時 会場／東部公民館 調理室、会議室

講師／牧 弘美さん(料理研究家。牧クッキングサロン調布教室主宰)

対象／全回参加できる市民 定員／12人(多数抽選)

費用／各回1,300円(材料費。各回持参)

持物／エプロン、バンダナ、食器用ふきん、ハンドタオル、筆記用具

申込／5月12日(火)午前9時～17日(日)午後5時まで、電話または直接東部公民館へ

結果／当選者にのみ、5月19日(火)午前に電話で連絡



## 東京都連携事業

# スマホ操作ステップアップ

シニア向け

～キャッシュレス決済まで

電話やメールは普段使っているが、スマートフォンで買い物をする「キャッシュレス決済」などを使う自信がない、使い方が分からないというシニアの向けの講座です。脱初心者を目指し、スマホの次のステップを学んでみませんか。



時間／午前9時～正午(全回共通) 会場／東部公民館 学習室 費用／無料

定員／各コース申込み順20人 講師／東京都派遣のスマートフォン認定講師

### A じっくり全4回コース

4つのステップで、不安を解消します。

日程・内容

- ① **5月19日(火)**「基本操作」
- ② **5月21日(木)**「コミュニケーション」
- ③ **5月26日(火)**「情報収集、動画閲覧」
- ④ **5月28日(木)**「申請・決済」

対象／脱初心者を目指す60歳以上の市民で、4回参加できる方(初参加優先)

持物／スマートフォン(お持ちの方)、筆記用具

申込／5月8日(金)午前9時から、電話または直接東部公民館へ

### B ダイジェスト1回コース

日程・内容

**6月2日(火)**

「操作や各種アプリの使い方」

### C 実践1回コース

日程・内容

**6月4日(木)**「実践的な練習」

対象／60歳以上の市民で、スマートフォンをお持ちの方

持物／スマートフォン、筆記用具

申込／5月21日(木)午前9時から、電話または直接東部公民館へ



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。

体験教室

## 紙の魅力とペーパークイリング

全2回

紙の種類や特徴など、紙の魅力をプロからお聞きします。その中から、細長く切った紙を使ったクラフトワークの1つ「ペーパークイリング」を学び、紙質を実感しながら小作品を完成します。

日程・内容

- ① 6月20日(土)・紙の魅力とペーパークイリング体験
- ② 6月27日(土)・ペーパークイリングの作品作り

時間/午後2時～午後4時 会場/東部公民館 学習室

講師/①村田 未帆子さん (PAPETERIE 紙の仕立屋さん店主)

①②菊地 七夢さん (ペーパークイリング作家・NK craft 主宰)

対象/18歳以上の方 定員/14人(市民優先。多数抽選)

費用/1,300円(材料費。初回持参) 持物/老眼鏡(必要な方)、筆記用具

申込/5月23日(土)午前9時から29日(金)午後5時まで、電話または直接東部公民館へ

結果/当選者にのみ、5月30日(土)午前に電話で連絡



▲ペーパークイリングの参考画像  
(作品サンプルではありません)

体験教室



全2回 保育付

## 野菜を美味しく お手製のぬか漬けレシピ

市内で美味しい農産物を提供してくれる関森さんに、調布の「農」の情報などもお聞きしながら、お手製の「ぬか床」を使ったオリジナルレシピを教わります。腸の働きを助ける発酵食品「ぬか漬け」を、夏野菜シーズンに向けてマスターしませんか。1カ月後のぬか床診断もお楽しみに。

日程/① 6月18日(木)・ぬか床を作って旬の野菜を漬ける

② 7月16日(木)・1カ月後のぬか床診断

時間/午前10時～正午 会場/東部公民館 学習室

講師/関森 道子さん(市内農産物生産者)

対象/市民 定員/12人(多数抽選。初参加優先)

費用/① 500円(材料費) ② 300円(ぬか床修復用材料と野菜) \*いずれも当日持参

持物/① 塩水(500mlペットボトル2本分:1Lの水に100gの塩を溶かしながら煮立たせたあと、よく冷ます)、ビニール手袋、ふきん(ボウル、古新聞、エプロンはこちらで用意)

② 1回目で作ったときのぬか床少量

保育/3人(1歳6か月以上就学前まで)

オリエンテーションは6月11日(木)午前10時～11時 \*親子で要出席

申込/5月21日(木)午前10時から5月27日(水)午後5時まで、電話または直接東部公民館へ  
保育希望者のみ、申込フォームから受付します

結果/当選者にのみ、5月28日(木)午前に電話で連絡(保育希望者にはEメールで連絡)



▶ 保育申込  
フォーム



地域連携展示

# 調布八中 作文展 津波にあった家族と故郷「釜石市」を聞いて

令和8年度調布市防災教育の日に、調布市立第八中学校で、東部公民館専門員が『津波にあった家族と故郷「釜石市」～東日本大震災を振り返って～』を講演しました。

講演を聞いた中学生の感想文を一部展示します。大震災を体験していない中学生が、津波の体験の話をどのように受け取ったのか、繊細な感想をぜひご覧ください。



講演者の自宅は、海から100mほどの距離にあり、東日本大震災で両親は自宅にいて津波にのまれました。奇跡的に助かった両親の証言や、自宅近くの海上保安庁撮影の津波の映像、震災8日後に家族が撮った写真などを交え、津波がどのような災害なのか話しました。

会期／5月9日(土)～31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／調布市立第八中学校1～3年生の作文

## 春のおたより

新年度が始まり、文化祭の頃の球根から、薄桃の愛らしいチューリップが花開きました。白いマンジューも、「ちょこぽん」の前で一緒に揺れていました。

この、「ちょこぽん」は、皆さんに愛され、昨年度1年間、東部公民館50周年記念キャラクターとして、大活躍してくれました。

今年度からは、東部公民館のキャラクターとして、利用者の皆さんや職員と共に歩みます。引き続き、よろしく願います。



## 新任のご挨拶

主査 橋本 幸枝 ゆきえ

このたび、4月1日の人事異動で北部公民館から東部公民館に異動して参りました、橋本と申します。

自然豊かな北部公民館から、賑やかな商店街を通り抜けて辿り着く東部公民館へと大きく環境が変わりましたが、これから一層地域のことを勉強していきたいと思ひます。

早く地域の皆様のお役に立てるよう努めますので、至らない点もあるかと思ひますが、どうぞよろしくお願ひいたします。

※倉持美土子主査は、4月1日付けで北部公民館へ異動となりました。

## 会場使用の受付

7月分の午前・午後区分の会場使用の申込みは、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。新規申込団体は事前にお問合せください。5月7日(木)午前9時到着分まで有効とします。◆夜間区分は5月7日(木)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