

2026年（令和8年）6月1日 No.510

西部公民館だより 6月号

調布市西部公民館 〒182-0035 調布市上石原3-21-6

TEL 042-484-2531 FAX 042-484-3704

メール seibuk@city.chofu.lg.jp



メールアドレス



イベント情報

西部共育講座 空き家がみんなの居場所に…

**地域の
居場所**

『トビバコ』の活動を体験しよう!!

調布市空き家利活用プロジェクトの一環として、2023年にオープンした、まちの拠点「トビバコ」。地域の子もたちだけでなく、様々な世代がつながる居場所となり、今では「秘密基地」「第二の家」といった空間となっています。

当日はこれまでの活動内容を紹介するとともに、現在活動している7グループによるワークショップなどを行います。

◆日時 6月27日（土）午後2時～4時30分

◆内容 トビバコ概要説明（20分程度）、ワークショップ

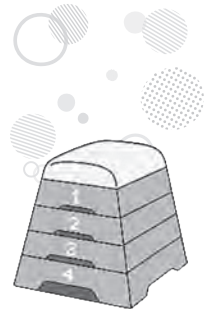
◆講師 おた ふみ 太田 風美 氏（Green Mind Labo Pebbles 代表）

◆費用 見学無料（ワークショップ参加の場合、下記の材料費がかかります）

◆申込み 当日、直接西部公民館へお越しください。

ワークショップ受付：午後1時45分から（予定の数量がなくなり次第終了）。

詳細はこちら↓



各種 ワークショップ

**事前予約
不要**
① Green Mind Labo Pebbles
プラスチックせんべいワークショップ 300円

細かく砕いたプラスチックゴミをヒートプレス機でぎゅっと固めるプラスチックせんべいを取っ手をつけて、ミニうちわを作ります。

② ぐるり
シール作りワークショップ 300円

好きな色・パーツを選んでオリジナルのシールを作ります。

③ てらこや
チャリティバザー

不要となった家庭から、必要とする家庭への橋渡しをします。売上金は「トビバコ」の活動を通して地域に還元します。

④ 手芸クラブ
携帯ストラップ作りワークショップ 500円

インド刺繍リボンを使った肩掛けストラップを作ります。縫う箇所が少ないので、初心者や子どもも気軽に参加可能♪

⑤ たも
パステル絵ワークショップ
子ども50円／大人100円

トビバコ子ども食堂のシェフが教える、パステルを使ったお絵描きを体験します。

⑥ つむぎや
コーヒードリップパック作りワークショップ 500円

トビバコ焙煎&トビバコブレンドのコーヒー豆で、ドリップパックを作ります。

⑦ あとりえりトルバード
雨粒キラキラバッグワークショップ 300円

紙袋にひと工夫加えて、かわいいキラキラバッグを作ります。

健康講座



運動不足解消！ 簡単エアロビクスで リフレッシュ (全3回)



初心者の方でも無理なく参加できる内容です。エアロビクスのほか、ストレッチや軽い筋トレも取り入れ、すっきりリフレッシュできる運動を行います。

- ◆日程 ①6月30日(火) ②7月7日(火) ③7月14日(火)
- ◆時間 午前10時～11時30分
- ◆内容 ・初心者向けエアロビクス ・筋トレ(コンディショニング) ・ストレッチ
- ◆対象 60歳以下の市民
- ◆定員 ①一般9人 ②保育希望者6人 計15人(多数抽選)
- ◆費用 無料
- ◆持ち物 室内シューズ、ヨガマット(大判バスタオルも可)、飲み物
- ◆保育 1歳6か月以上就学前まで6人
※保育オリエンテーション：
6月23日(火)午前10時から1時間程度 親子で要出席
- ◆申込み 6月13日(土)午後1時までに電話、申込みフォーム
または直接西部公民館へ。
結果は13日(土)午後3時以降に連絡します。



申込みフォーム



やまかわ ようこ
講師 山川 容子氏
(健康運動指導士・鍼灸師)

エアロビクスやヨガ、親子体操指導のほか、福祉施設などで高齢者や障がい者への体操指導も行う。西部公民館登録団体「火曜ストレッチ&練功十八法」講師。

国際理解講座Ⅱ

いま知りたいイスラエル ～歴史・宗教・国家の成り立ち



イスラエルとアメリカによるイランへの攻撃によって、中東情勢への関心が高まる中、アメリカやイランの動向については多くの情報が伝えられています。しかしながら、イスラエルの内情に関しては、必ずしも十分な材料が示されていません。この国が、どのような経緯で現在の状況を抱え込むに至ったのかについて、その歴史や宗教、国家成立の背景などを知り、イスラエルに固有の国民心理を解説することを通じて、現代社会や国際情勢への理解を深めます。

- ◆日時 6月30日(火) 午後2時～4時
- ◆内容 ・イスラエルの基本情報
・ユダヤの歴史、シオニズムの論理
・アメリカとの特別な関係
・イスラエル社会の多様性 など
- ◆定員 申込み順30人 ◆費用 無料
- ◆申込み 6月6日(土)午前9時から電話、または直接西部公民館へ。



いけだ あきふみ
講師 池田 明史氏

東洋英和女学院大学名誉教授。同大学院客員教授。東北大学法学部卒。アジア経済研究所研究員、英国オクスフォード大学およびイスラエル・ヘブライ大学客員研究員を経て東洋英和女学院大学教授。同大学学長(2014年～2022年)。専門は国際政治学、紛争研究、中東現代政治。



北部公民館(☎042-488-2698)のイベントは、左の二次元コード「北の杜通信」からもご確認いただけます。

歴史講座 調布再発見講座**調布に残る別荘建築と
国登録有形文化財 「真木家住宅」**

上石原2丁目にある「真木家住宅」は、明治43年(1910)頃、港区白金に建てられた海軍中将真木長義男爵の邸宅を移築したものです。明治後期の和館洋館併存住宅として貴重であると認められ、平成12年(2000)に国登録有形文化財に登録されました。本講座では、調布に残る数少ない近代建築「真木家住宅」の文化的価値や歴史的背景について学んだ後、現地で建物の見学(外観のみ)を行います。



◆日時 **7月18日(土)**
午後2時～4時

◆対象 どなたでも(市民優先)

◆定員 申込み順25人 ◆費用 無料

◆申込み 6月23日(火)午前10時から電話、
または直接西部公民館へ。

い 稲葉 か 和也
講師 **稲葉 和也 氏**(建築史家・調布市文化財保護審議会会長)

専門は建築史学。早稲田大学大学院博士課程(建築士)修了。文化学院講師、東海大学建築学科助教授、同大学院文明研究学科講師などを歴任。調布市を始め、武蔵野市、東久留米市、杉並区など多くの自治体で文化財保護審議会委員を務め、歴史的建造物等の保存・活用に尽力している。著書に『日本人のすまい 住居と生活の歴史』(共著 1983年 彰国社)。

西部公民館 登録団体として 新たにスタートします!**「朗読の森」**

◆活動日 **毎月第2、第4火曜日**
午前10時～11時30分

◆講師 **矢崎 麻弥 氏**(フリーアナウンサー)

◆会費 月額 2,000円(別途資料代200円程度)

令和5年度に実施された「はじめての朗読体験教室」の参加者を中心に、朗読に関心のあるメンバーが集まり活動しています。

発声の基礎練習後、作品の朗読と考察を行い、個々のスキルアップと会員同士の親睦を図っています。

**「火曜ストレッチ&練功十八法」**

◆活動日 **毎月第3火曜日**
午前9時30分～11時

◆講師 **山川 容子 氏**(健康運動指導士・鍼灸師)

◆会費 月額 1,000円

令和5年度「シニア健康講座 楽しくストレッチ」の参加者有志が集まり、自主サークルとして活動してきました。健康の維持増進のための体操と練功十八法の実践を通して、心身の健康を保ちながら、会員同士の親睦を深めています。

**公民館運営審議会だより**

- ◆令和8年調布市公民館運営審議会第2回定例会
- ◆日時/令和8年4月28日(火)午後2時～北部公民館学習室
- ◆出席委員数/9人、傍聴者/4人
- ◆報告事項/ (1) 令和8年4月1日付け人事異動について (2) 令和8年度公民館職員配置表 (3) 使用状況報告(令和8年1月～3月分)、(令和7年度分) (4) 事業報告(令和8年1月～3月分)、(令和7年度分) (5) 社会教育委員の会議(令和7年度第5回、6回)について
- ◆審議事項/ (1) 公民館利用団体登録(新規)について

- 3団体
上記の内容について、意見が交わされました。
- ◆その他/ (1) 東部公民館50周年記念誌について (2) 次回の定例会日程について: 令和8年6月23日(火)午後2時から東部公民館。今定例会では、新たに3団体の公民館利用団体登録について審議・承認致しました。各公民館での取組の充実が図られる中、利用も増加しているとの報告を受け、市民の学びが地域へと広がることに大きな期待を寄せております。

(清水 仁恵)



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。

