

2026年（令和8年）7月1日 No.511

西部公民館だより 7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

夏休み 子ども体験教室

おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎！

夏休み 親子そば打ち体験

夏休みの1日、親子でそば打ちに挑戦してみませんか。

「こねる、のぼす、切る」本格的なそば打ちの工程を体験して、試食します。
自分で作ったそばの味はどんなかな。



◆日時 7月25日(土) 午前9時30分～午後1時



◆講師 深大寺そば打ち倶楽部

◆対象 小学生と保護者(2人1組) ◆定員 12組(市民・初めての方優先。多数抽選)

◆費用 1組2,000円(材料費。当日持参)

◆持ち物 エプロン、バンダナ、手拭きタオル、マスク

◆申込み 7月12日(日)午後5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7月14日(火)以降に連絡します。



申込みフォーム

夏休み 子ども科学教室

見えない世界を見てみよう！

スマホで微生物たんけん



「微生物」って何だろう？その答えは、目に見えないくらいとても小さな生きもののことです。水の中や土の中、食べ物の中など私たちの身近なところにいます。スマートフォンを使って、公民館周辺にいる「微生物」たちを観察してみましょう。

◆日時 7月26日(日) 午前10時～正午

◆対象 小学生(3年生以下は保護者同伴)

◆定員 16人(多数抽選) ◆費用 無料

◆持ち物 スマートフォン

◆申込み 7月16日(木)午後5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7月17日(金)以降に連絡します。



申込みフォーム

なかね だいすけ
講師 中根 大介 氏
(電気通信大学 准教授)



大阪市立大学大学院理学研究科修了。博士(理学)。2023年より電気通信大学大学院情報理工学研究科准教授。目に見えない小さな生き物(細菌)がどのように動いているのかを研究しています。顕微鏡を使って、細菌の不思議な世界を観察するのが仕事です。子どものころから生き物や科学が大好きでした。当日はみなさんと一緒に、科学の面白さを楽しみたいと思います！

体験教室

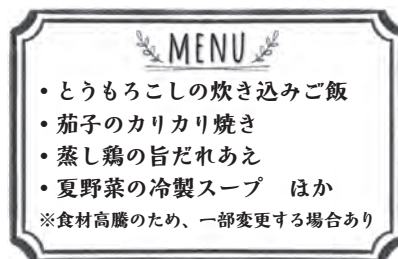
旬の野菜、食べていますか？



マクロビオティック講師が教える！ 旬の夏野菜でサマーディナー

旬の野菜を取り入れるメリットとして、「栄養価が高い」「価格が安価」「体調管理に役立つ」などがあります。色鮮やかな夏野菜を使って、いつもの食卓に彩りをそえるメニューを紹介します。

※マクロビオティックとは、自然の恵みを大切にしながら、心と体の健康を育む食生活の考え方です。



◆日 時 7月25日(土) 午後5時～8時

◆定 員 12人(多数抽選)

◆費 用 2,000円(材料費。当日持参)

◆持ち物 エプロン、バンダナ、手拭きタオル、食器用ふきん、マスク

◆申込み 7月9日(木)午後5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7月10日(金)以降に連絡します。申込みフォーム



講師

ひょうどう

えりこ

兵頭 英理子 氏
(料理研究家)



2007年より生協専属の食育講師を経て、身体に優しい料理を中心に、子どもから大人まで様々な世代に対応した料理教室を開催。国際食学協会マクロビオティックA級取得。

夏休み 子ども体験教室

まちの廃材でアートを楽しもう！ 「クリエイティブリユースでアート！」

“クリエイティブリユース”とは、使われなくなったモノ(廃材)を、私たちのアイデアで新しいモノに生まれ変わらせること。

調布市内のお店や会社から集めた“廃材のカケラ”で作品づくりやゲームを楽しみます。みんなのアイデアや創造力で、調布の廃材を生き返らせてみよう！体験をとおして、調布のことをもっと知ることができるかも！



夏休みの自由研究にも！

◆日 時 7月30日(木) 午後2時～4時

◆内 容 前半：ちょうふのカケラカードで遊ぼう
後半：フィルム缶にアート！(作品づくり)

※作品は持ち帰ることができません。作品を写真に撮りプリントしてお渡しします。

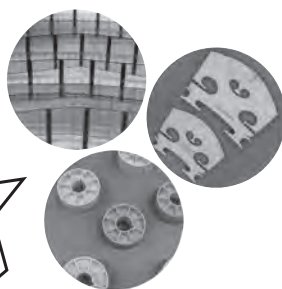
◆講 師 調布市文化・コミュニティ振興財団職員

◆対 象 小学2年生～6年生

◆定 員 申込み順16人 ◆費 用 無料

◆申込み 7月7日(火)午前10時から電話、または直接西部公民館へ。

※この事業は調布市文化・コミュニティ振興財団によるアウトリーチ事業です。



ちょうふのカケラカード



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。

令和8年度 西部公民館利用登録団体一覧 見学・入会など問い合わせは西部公民館へ

No.	団 体 名	内 容	活 動 日
1	おやじの厨房	料理(男性)	第3土曜日 9:30~12:30
2	クッキングパパ	料理(男性)	第1土曜日 9:30~12:30
3	クッキングママ	料理(女性)	第3木曜日 昼の部 14:00~17:00 夜の部 18:00~21:00
4	ピクルスの会	食材研究(女性)	第2・4金曜日 10:00~14:30
5	絵ンジェルの会	絵画(デッサン)	第1・3木曜日 14:00~16:00
6	美楽	絵画	第2・4水曜日 13:15~15:15
7	西雅会	水墨画	毎週水曜日 10:00~12:00
8	西和会	書道一般	第2・4火曜日 14:00~16:00
9	蒼天会	茶道	第1・3水曜日 10:00~12:00
10	小倉百人一首を楽しむ会	百人一首カルタ	第2・4水曜日 13:30~16:30
11	短歌スケッチ	短歌	第3火曜日 14:00~16:00
12	宮の下囲碁同好会	囲碁	毎週日曜日 13:00~16:00
13	やさしい英会話	英会話	第1・3火曜日 10:00~12:00
14	朗読の森	朗読	第2・4火曜日 10:00~11:30
15	手編みサークル「RAM」	手編み	第2・4木曜日 10:00~12:00
16	レザークラフト「夢工房」	レザークラフト	第2・4金曜日 13:30~16:00
17	コール・ルピナス	発声法と合唱	第1・3火曜日 13:30~15:30
18	混声合唱団 コーロ・ゼッフィロ	混声合唱	毎週土曜日または金曜日 10:00~12:00
19	西部ボイストレーニング	ボイストレーニング	第2・4火曜日 17:00~18:30
20	調布 de シャンソン	シャンソン	第1・3木曜日 13:30~15:30
21	調布狛江合唱団	混声合唱・和太鼓民舞	合 唱:毎週土曜日 郷土部:毎週木曜日 第1・3火曜日 18:30~20:30
22	たま川太鼓	和太鼓	第1・3日曜日 13:00~16:00
23	箏友会	箏	第1・3水曜日 13:00~15:30
24	陽光寿 琴の会「花水木」	大正琴	第1・3金曜日 13:30~15:30
25	ニュー・グロリア・スウィング・オーケストラ	ジャズ演奏	第3日曜日 18:00~21:00
26	ノアレア	ウクレレ演奏	第2・4火曜日 14:00~16:00
27	エアロビクス・ダンシング	エアロビクス	毎週水曜日 9:30~11:00
28	火曜ストレッチ&練功十八法	健康体操	第3火曜日 9:30~11:00
29	西部慢慢児の会	健康太極拳	第1・2・3・4木曜日 10:00~11:30
30	ハッピーダンス	社交ダンス	第1・3土曜日 第2・4木曜日 13:30~15:30
31	ヨガサークル スタート	ヨガ	第2・4土曜日 14:00~15:30
32	わくわく金曜ストレッチ	ストレッチ	第1・2・4金曜日 10:00~11:00
33	調布ドキュメンタリー映画くらぶ	映画鑑賞	第4木曜日 13:30~16:30

声

シニア健康講座 アクティブシニアを支えるセルフケアを学ぼう

5月13日(水)、20日(水)、27日(水)、(全3回)

歯科医師の岩崎氏から口の健康の大切さを、山路氏からは自宅でもできるリンパマッサージを、小俣氏からは心安らぐアロマセラピーを、全3回で全身のケアを学びました。



感想▶歯の健康の大切さを改めて感じました。アロマオイルを作れたのも楽しかった。朝スッキリに期待します。
▶テレビを見ながら、リンパ流しをしています。楽しい時間を過ごせて気持ちも上がりました。

体験教室 ちょっと優雅なひとときを 保育つき 家庭で楽しめるアフタヌーンティー — 5月29日(金)

スコーンの生地作りから始まり、アスパラのキッシュなど、ポイントを栗谷氏に教わりながら6品完成。試食をしながら楽しいおしゃべりで盛り上がりました。



感想▶とてもおいしかったです!!
みなさんと料理をするのがとてもいいな、と思いました。
▶子育て中で、料理が子供向けの味・メニューに偏りがちだったので、自分が楽しめそうなメニューで応募しました。最初はこんなにたくさん作れるのか?と思いましたが、皆さんの協力で家庭科の授業みたいで楽しかったです。

国際理解講座Ⅰ パレスチナの今～紛争下の子どもたちを中心に

5月30日(土)

紛争地での人道支援をするNPO団体から講師を迎え、パレスチナの現状や支援活動についての話を聞きました。

感想▶戦争が起きている世界で自分に何ができるのか考えさせられました。自国で戦争が起きないようにするために、何をすればいいのか、これからは考えていきます。



令和8年度 西部地域文化祭のテーマが決まりました

“世代をつなぐ文化と仲間”

開催期間 10月31日(土)~11月8日(日) ※月曜休館
地域の皆さまに楽しんでいただける地域文化祭を目指して準備中です。どうぞお楽しみに!



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」からもご確認ください。

平和フェスティバルⅠ ヴァイオリン四重奏とピアノの調べ

～平和への願いを音楽にのせて～

世界に目を向けると、各地で紛争が続く現在。平和の尊さを改めて見つめ直してみませんか。中学生による演舞や、平和をテーマにした絵本の読み聞かせ、そしてクラシックコンサートを通して、平和への願いを共有するひとときをお届けします。

8月1日(土) 午後1時30分～3時30分

中学生による演舞

◆1時30分～
市立第五中学校
ボランティアダンス部



絵本の読み聞かせ

◆1時50分～
お話とどけ隊
カランコエの花かご



希望者には、午後1時からボランティアダンス部によるハンドマッサージ有り(定員になり次第終了)

ヴァイオリン四重奏とピアノによる クラシックコンサート

◆2時30分～ 出演：アンサンブル・シオカノーネ

演奏予定曲

♪ドヴォルザーク スラブ舞曲 op.46-8
♪ドヴォルザーク ユーモレスク
♪ヴィヴァルディ 4つのヴァイオリンの
ための協奏曲
♪マンシーニ ムーンリバー ほか



いよいよ
飯吉 真子
(ヴァイオリン)



いよいよ
飯吉 まりあ
(ヴァイオリン)



いよいよ
飯吉 安奈
(ヴァイオリン)



たみや
民谷 香子
(ヴァイオリン)



たなか
田中 麻紀
(ピアノ)

◆定員 申込み順55人 ◆費用 無料 ◆会場 西部公民館ロビー
◆申込み 7月7日(火)午後1時から電話、または直接西部公民館へ。

夏休み期間中の学習室を開放します

期間：7月18日(土)～8月30日(日)※月曜休館

自主学習をする小学生から大学生に、空いている学習室を無料で開放します。

ロビーはどなたでもお使いいただけます。

暑い夏の“クールシェア”にどうぞご利用ください！

空き状況は西部公民館にお問い合わせください。

予告 平和フェスティバルⅡ

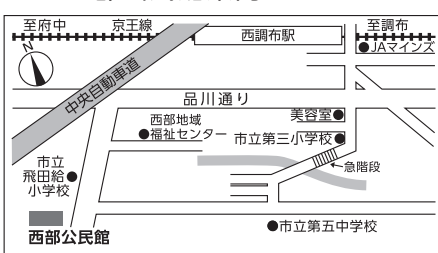
●8月22日(土)
午後2時～4時

腹話術で被爆体験を伝える活動が続ける
“小谷孝子さん”をお迎えします。



詳細は市報7月20日号、西部公民館だより8月号でお知らせします。

西部公民館案内(月曜休館)



京王線/「西調布」駅より徒歩15分
バス/調布駅南口4番のりばより「飛田給駅南口行き」で
「西部公民館・児童館前」下車すぐ

あ／と／が／き

情報を得る手段が多くある今「何が起きているか」を知る術はあるのに「知ろうとしない」ことが問題。微力でも声を上げることが市民として大切なこと。先日聴いた講演での講師の言葉が印象に残りました。まずは知ることから。そのお手伝いができるように、公民館職員として頑張らなくては……！

EO

9月分の施設使用申請受付

9月分の施設使用の申し込みは、申請書の郵送などによる事前提出の方法で実施します。申請手順と申請書は、事前に登録団体等に送付します。新規申込団体は事前にお問い合わせください。午前・午後区分は7月7日(火)午前9時到着分まで有効とします。

◆夜間区分は、7月7日(火)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。