

令和8年度 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~」



折り紙待夢 (東部公民館登録団体)



日時

令和8年

10/31 (土) ▶ 11/8 (日) ※ 11/2 (月) は休館日
午前9時～午後5時 (最終日は午後3時30分まで)

会場

調布市東部公民館 (＜サブ会場＞
調布市立東部児童館
調布市立図書館若葉分館)

プレ文化祭

10/20 (火) ~ 10/27 (火)
※ 10/26 (月) は休館日

主催：調布市、調布市教育委員会、(公財)調布市文化・コミュニティ振興財団、調布市文化協会
運営：東部地域文化祭実行委員会

東部地域 文化祭

会場別スケジュール

日程一覽

10.31(土)~11.8(日) *11.2(月)休館

テーマ:「ワクワク新時代!~東部でみつける自分色の文化祭~」

東部公民館

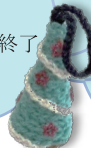
10/31
(土)

販売(児童館庭)
13:00~15:30

- ◆木島平村マルシェ
木島平村アンテナショップ
「新鮮屋」の野菜果物販売

- ◆希望の家「小物販売」
調布市希望の家(入間町)

注)いずれもなくなり次第終了
荒天中止



オープニングイベント

13:30~15:00

13:35~合唱

神代高等学校合唱部

13:55~ダンス

調布第八中学校ダンス部

14:15~マジック
入間福寿会



東部児童館

その他

喫茶

11:00~16:30

- ◆フリーズドライ製法の
オーガニックコーヒー・
紅茶など、各種 100 円
嬉しいクッキー 1 枚付き!



- ◆クッキー販売 200 円
・1 袋 5 枚入り
(クッキングハウス製)



11/1
(日)

催物

13:30~16:00 (当日受付)無料
百人一首カルタ取り体験会



東部百人一首の会

公開学習会

10:00~11:30

身近な暮らしに役立つ、
AI はみんなのアシスタント

- スマートフォンで生成 AI に触れてみよう
アプリを入れずに
操作するので、簡単です!

3 ページへ

喫茶

11:00~16:30



11/3
(火)祝

催物

10:00~12:00 (定員 8 人) 500 円



ゼンタングルワークショップ

ゼンタングルの会



* 11/3(火)から生花展示開始
(11/8(日)は 15 時まで)



13:30~15:00 (定員 8 人) 無料



ペン字体験「来年の年賀状づくり」

ペン字虹の会



喫茶

11:00~16:30



11/4
(水)

催物

10:30~15:00 (当日 50 席) 500 円

お抹茶席(裏千家・立礼式)

茶道 葉月会



図書館若葉分館

15:00~15:30

秋のスペシャルおはなし会

- 内容/絵本読み聞かせや手遊び
- 対象/3 歳~小学生
- 定員/当日先着 20 人

★参加者にはプレゼントあり



は事前申込受付順。10/7(水)9:00 から



は事前申込受付順。10/21(水)9:00 から

<展示団体一覧>

- 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 ●レザークラフトラボ
- 調布エッセイの会 ●花の輪(絵手紙) ●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(料理)
- レッツ おやじめし ●調布エスぺラント会 ●ゼンタングル会 ●四季歩会 ●ペン字虹の会 ●すぎな会(書)
- 美しい細字楷書の会 ●グループみその(小原流生花) ●東部公民館利用団体連絡会(東利連)
- 滝坂小学校わかさ学級 ■調布第四中学校美術部 ■調布第八中学校美術科 ■神代高等学校コンピュータ部
- 桐朋女子中・高等学校社会歴史研究部 ■地域包括支援センター仙川 ■希望の家(入間町)

東部公民館

東部児童館

その他

11/5
(木)

催 物

10:00~11:30(定員8人)500円



「ちょこボン de ケージョ」を作ろう

講師:米田 久美子さん(東部やまぼうしの会)

3 ページへ



11/6
(金)

催 物

11:00~12:00(定員6人)700円



レザー小物作り体験「キーチェーン」

レザークラフトラボ

3 ページへ



14:00~15:30(定員8人)無料



「もしバナゲーム」

地域包括支援センター仙川

3 ページへ



11/7
(土)

催 物

14:00~15:30(定員8人)無料



「折り紙のクリスマスツリー」

折り紙待夢



11/8
(日)

フィナーレ

13:15~15:30

喫茶

11:00~15:00



13:15~朗読

●朗読やまなし

14:00~ポップス・ゴスペル歌唱

●ハレルヤ! ポップス

14:25~オカリナ合奏

●オカリナ野ばら・土音(とね)

14:50~合唱

●ぐるうふ紫陽花

15:20~グランドフィナーレ

みんなで歌いましょう



文化祭実行委員会企画 *Pick up!*

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)

Wi-Fi
あり

無料

午前 10 時～11 時 30 分

東部児童館 遊戯室 (東部公民館となり)



講師
たけや まさあき
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)

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



Close up!

もしバナゲーム

東部公民館 学習室

11/6(金)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?」、必要なカードを選び、自分の心と向き合います。



もしバナゲーム
カードの例

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

iACP Institute of
Advance Care Planning

New

キーチェーン作り

レザークラフトラボ

東部公民館 学習室

11/6(金)午前 11 時
～ 正午

700 円・色も選べます



動画上映



東部公民館
学習室・保育室

期間中毎日

◎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)

プレ文化祭

10/20(火)～27(火) 東部公民館

・サークル見学会*体験できます(一部除く)

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

プレゼント企画 Check it up!

期間中

東部公民館内

- 「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!
→詳細は 7 ページ をご覧ください
- 「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!
登録団体特製のポストカード、プログラム表紙のポストカードなど



期間中

調布市図書館
若葉分館

- 「若葉分館からの挑戦状!」
さがし絵 (子ども向け)、まちがい探し (大人向け)
問題は、東部公民館でも
プレゼント(特別なシールまたはしおり)は、若葉分館でお渡しします(1回のみ)



「#アート界限」 Close up!

階段アート

8月9日実施の東部ジュニア教室で、桐朋女子中・高等学校の高田先生を講師に、地域の小学生参加者と桐朋女子美術部の協力で、階段アート作品が完成しました!階段からもご入場ください。



第八中学校美術科作品



第八中学校の美術の時間に作ったオリジナルの貯金箱。東部公民館では稀な立体作品を提供していただきました。

玄関装飾・手形アート(会場装飾係)

テーマ「ワクワク新時代～東部でみつける自分色の文化祭～」にちなみ、近隣の学童クラブ、グループホームなどの皆さんの協力を得て、会場装飾チームが作りました。完成作品をぜひご覧ください。



玄関・手形アート協力

- 東部児童館学童クラブ
- わかば学童クラブ
- あおば学童クラブ
- 若葉小学校あそびバ
- 至誠ホーム(若葉町)
- 希望の家(入間町)
- 東部保育園
- 若葉カフェ

展示参加サークル紹介		グループ・キャンバス	第1・2・4日曜 午前
私達は、日曜の午前、静かな時の流れの中で、楽しく絵を描いています。先生は丁寧な指導をしてくださり、時には教室を出て野外スケッチにも出かけます。一緒にしませんか？			
東部フォトクラブ	第4土曜 午後	気楽にスケッチ	第1・3金曜 午後
写真歴も年齢も様々で約半数が女性の会です。例会では会員各々2枚の写真を持参し、矢口久美子先生の講評を受けています。会員同士の撮影会企画や懇親会もあり、楽しく活動しています。		描くことが楽しくなる、水彩画による絵画サークルです。皆で楽しく学んでいます。時には野外スケッチにも出かけます。皆で作品講評も大変勉強になります。 `初心者歓迎、	
折り紙待夢(たいむ)	第4水曜 午後	彩りダーニング	第1土曜 午前
今や海外でも人気の折り紙。平面からお花や動物に変身します。毎月第4水曜日午後1時半から講習があります。皆様の御参加をお待ちしております。今年は、季節の折り紙を展示します。		ダーニングは糸と布を使った「お繕い」です。色のとりあわせや素材の選び方で、その表情はとても楽しいものになります。いつもどこかワクワクしながら皆で楽しんでいます。	
レザークラフトラボ	第2金曜 午前	花の輪	第2・4木曜 午前
シルバー教室「自分で作りたいミニレザーバッグ」の参加者がサークルを作りました。講師は関口善大先生。実用的で自分の作りたい物を作るのがモットー。次月に作る物と色を決めて作業しています。		花城祐子先生のご指導の下、花や色々な物に言葉を添えてハガキに描いています。消しゴムスタンプ等も楽しんでいます。絵手紙をいただくととても嬉しいです。	
東部やまぼうしの会	第3火曜 午前・午後	調布市公民館を考える市民の会	第2火曜 午前
旬の食材を使い、季節を意識した献立でお料理を楽しんでいます。献立も和洋中と様々で、試食時の会話も私達が大切にしている時間です。ご興味のある方は、お声掛けください。		中央公民館の閉館を機に1993年設立。学びの場、暮らしを豊かにする地域の拠点、社会教育施設である公民館を大切に思い、活動しています。会報発行、公民館運営審議会等を傍聴しています。会員募集中。	
調布エッセイの会	第1木曜 午前	調布エスぺラント会	第2・4日曜 午後
古来から読み、書き、そろばんと言われていますが、書く習慣は特に気を付けないと身に付かない習慣です。日頃の思いを気軽に文章にする習慣を身に付けて意見交換を楽しみ、それを作品集として残しています。		国際共通語エスぺラントは簡単で規則的な文法と少しの単語の組合せで自由に表現できる人工語です。使う人がまだ少ないので初心者にも優しく対応してくれます。一緒に学び世界に友達を作りませんか？	
成人学級とぶと～部	第2水曜 午前	レッツ おやじめし	第4金曜 午前・午後
東部公民館開館50周年記念誌「とぶと～ぶ」の編集部員を中心に、「地域を見る・知る・歩く・考える」をテーマに相互学習(見学・公開講座含む)を計画しています。		高津桂子先生の指導の下、ちょい悪おやじやニコニコジョージら少数精鋭のおやじ料理集団です。まだ、結成して2年半程で、正式団体として承認される日が来ることを目指しています。有志よ、いざ、集え！	
四季歩会(しきほかい)	(例会)第3水曜 夜間	ゼンタングルの会	第4土曜 午前
奥多摩、中央線沿線、秩父など、東京近郊の山々へ月に5～6回登っています。バス山行やアルプス、東北への宿泊山行も。「仲良く楽しく安全に」がモットー。初心者歓迎。一緒に山歩きを楽しみませんか。		ゼンタングルは紙とペンだけで描ける簡単なパターンアート。心を落ち着かせたい時や、リフレッシュしたい時にぴったりです。コツコツ線や模様を描くことで、自分だけの素敵な作品が完成します。	
すぎな会	第1・3金曜 午前	美しい細字(さいじ) 楷書の会	第2・4金曜 午後
漢字・詩文・かな等古典を基本に、自由創作まで幅を広げて楽しく書を学んでいます。会員各々の書作の表現も色々で興味深いです。書の楽しさを一緒に学びませんか。		千字文を中心に楷書・行書・草書のほか隷書のお稽古に取り組んでいます。この四つの書体を使って、書と戯れてみました。ぜひご覧ください。	
ペン字虹の会	第1・3火曜 午後	グループみその	月2回土曜 午後
一本のペン(ボールペンか筆ペン)で、人と人の心をつなぐ大人の正しく美しい手書き文字と一緒に愉しみませんか。		未経験者から師範科以上の方までが一緒に小原流の生け花を学んでいます。国際化社会の今だからこそ、なごやかで優しい和の美しさにふれてみませんか。	

催し・発表参加サークル紹介

※展示にも参加のサークルは「展示参加サークル紹介」に掲載しています

東部百人一首の会

第1・3金曜 午後

カルタ取りは二手に分かれて、取った枚数を数えたりせず楽しんでいます。百人一首の歌・その歌人や当時の文化についても学んでいます。初心者歓迎！椅子の用意もあります。

朗読やまなし

第3火曜 午前

小説・随筆・詩・民話等から作品を選び、朗読をしながら理解を深め、作品世界に引きこまれ楽しんでいます。今年は芥川龍之介の「蜜柑」、金子みすゞの詩、宮沢賢治の「やまなし」等を朗読します。

オカリナ野ばら

第3金曜 午前

やさしい音色にいやされながら関藤先生のご指導の下、童謡や懐かしい名曲などを練習しています。新しい曲を覚えると嬉しいです、文化祭などで発表を目指して練習に励んでいます。一緒に楽しみませんか？

プレ文化祭参加サークル紹介

※展示・発表にも参加のサークルは「展示参加サークル紹介」、「発表参加サークル紹介」に掲載しています

スポーツ吹矢 東部

第1・3水曜 午前

どなたでも、個人の体力で矢を吹けます。腹式呼吸で集中力を高め、的にあてる爽快感。スポーツ要素があり、点数を数えてゲーム感覚でも楽しめます。お気軽に見学にいらしてください。

脳トレリトミック「とも」

第2木曜 午前

今持っている体力を、いつまでも維持できるよう、楽器を使ったり、運動を通して、リズム感や脳を活性化する時間です。皆さんごいっしょしませんか。

ゆったりストレッチ

第2・4火曜 午前

ゆったりストレッチは椅子を使ってストレッチや筋肉運動を行います。美しい姿勢を保ち、健康で元気に歩く事を目標にしております。

協力サークル紹介

日本史を学ぶ会

第3木曜 午後

戦前の皇国史観により教育を受けた人達が真実の歴史を学ぶため、1987年に立ち上げたサークル。世はグローバル時代。自国の歴史を学ぶと同時に他国の歴史を理解する必要があります。

入間福寿会(マジック)

第2火曜 夜間

子供でもお年寄りでも楽しめる楽しいマジック。教えてくれる先生が1:1で教えてくれるので、必ず覚えられる。覚えたマジックを新年会、忘年会、誕生会等さまざまなイベント時に発表してみましょう。

茶道 葉月会(はづきかい)

第2・4水曜 午前

日常の離れた静かな時間の中で、先生方に御指導頂きながら季節のお稽古に励んでいます。茶道を通し様々な日本文化も楽しく学ぶことが出来ます。茶道にご興味のある方であれば、初心者の方も大歓迎です。

ハレルヤ！ポップス

第3火曜 午後

市民講座から生まれたサークルです。麻田ゆき先生のご指導のもと、英語あり日本語あり、心地よいポップスを手話や時には振りも付けながら楽しくみんなで歌っています。

ぐるうぷ紫陽花(あじさい)

月3回水曜 午後

設立してから50年、指導者の谷茂樹先生と共に活動を続けてきました。2027年1月には50周年記念コンサートを開催します。これからも感謝の思いを込めて、歌声を届けてまいります。

東部ヨガクラス

火曜 午後

ヨガのポーズと呼吸法で心身を健康に。身体の硬い人、運動が苦手な人も気持ちよくできます。身体の硬さをとり、足腰・腹筋・背筋を鍛え、胃腸の調子を良くします。精神的にも安定し、穏やかな気持ちになります。

東部碁友会(ごゆうかい)

水・金・日曜 午後

囲碁を毎週の水曜・金曜・日曜に楽しんでいます。時間は午後1時から4時半までで、囲碁の初心者も大歓迎。公民館までの運動で体力維持と脳の活性化にも有効です。

ピラティス&ヨガの会

第1・3木曜 午後

ピラティスでは深層筋を目覚めさせながら体幹をしなやかに鍛え、ヨガでは姿勢と呼吸を整えながらリラックス効果があります。90分間の丁寧なレッスンで健康維持と心身のバランスづくりをサポートします。



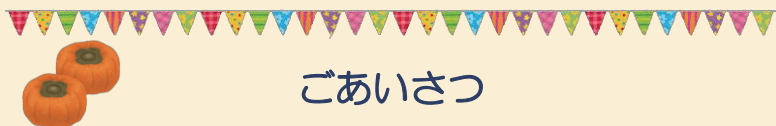
仙川体操クラブ

土曜 午前

ヨガとストレッチをしながら筋肉の緊張をときほぐし、柔軟性のある身体を目指しています。リラックスして無理せず、身体の心地よさを感じながら楽しく活動しています。

調布市東部公民館利用団体連絡会(東利連)

東利連は、利用者及び利用団体が公民館を利用しやすくするためのサポートをしていく会です。今年度も地域文化祭に協力しています。



ごあいさつ

昨年は東部公民館開館50周年、地域文化祭は過去最大に盛りあがりました。今年は次の時代に向けたテーマ「ワクワク新時代！～東部で見つける自分色の文化祭～」としました。新時代は、A I 社会。これを題材に、公開学習会を実施します。A I がいない時代に公民館に集い、学び、つながり、生活を豊かにしてきた私たちが、どうA I を活用していくのかを考えます。また、A I を活用した動画や音楽を文化祭の案内に用いましたので、注目してください。

最後に、A I だけでは表現できない公民館を、世代を超え、地域団体とともに創出しました。一緒にその感動を味わいませんか？ ご来場、お待ちしております。



東部地域文化祭実行委員会

実行委員長 池 恵



令和 8 年度

東部地域文化祭実行委員会 役員

実行委員長

池 恵(調布市公民館を考える市民の会)

副実行委員長

石井 通昭(朗読やまなし)

辻川 省悟(すぎな会)

喫茶代表

上原 民子(仙川体操クラブ)

会場装飾代表

伊藤 直子(美しい細字楷書の会)

与田 千鶴(東部ヨガクラス)

広報代表

末吉 さとみ(グループみその)

下釜 正利(四季歩会)

庶務・会計

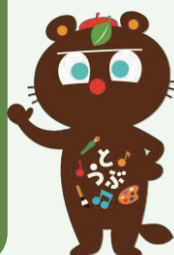
金光 麻里子(折り紙待夢)

会計監査

米田 久美子(東部やまぼうしの会)

来場記念スタンプラリー 「ちょこぽんと仲間たち」

4つのスタンプを探して、押して、クリア！



「ちょこぽん」は、東部公民館のキャラクター。昨年度、東部公民館が開館50周年を迎え、50周年記念キャラクターとして誕生しました。

ちょこぽんと、ちょこぽんがいる森にいるような仲間たちから、厳選して4つのスタンプを作りました。ぜひ、見学しながら、このスタンプを探して、台紙に押して、お持ちください。



(イメージ)

☒ クリアした方にはプレゼント！

お渡しは東部公民館の事務室窓口で行います。

※台紙は「東部地域文化祭」チラシ裏面にあり

限定！

プレゼントは★★★ 「ちょこぽんカレンダー2027」

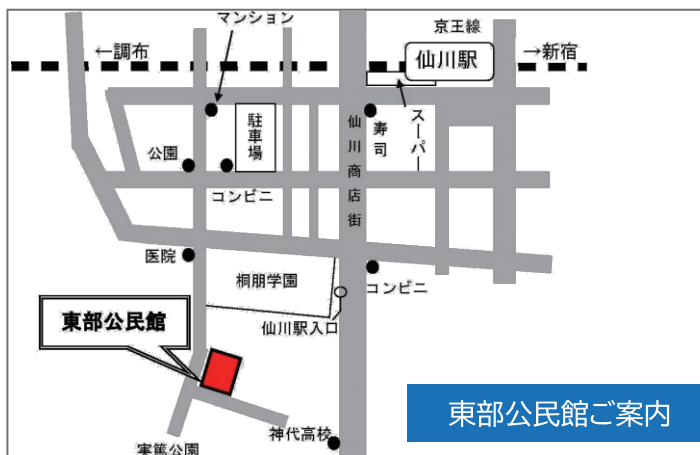
※A3判1枚に12ヵ月のもの

50周年記念グッズ(クリアファイルなど)もあるよ！

※数量限定のため、なくなり次第終了します



「カレンダー」のイメージ



東部公民館ご案内

お問い合わせ

調布市東部公民館

〒182-0003

調布市若葉町1-29-21

電話 03-3309-4505

FAX 03-3305-3456

京王線仙川駅から徒歩8分

※駐車場がありませんので、車での来館はお控えください



イベント情報



地図・公民館周辺
(調布まっぴー)