

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@w2.city.chofu.tokyo.jp



メールアドレス



イベント一覧

4月号

令和4年4月1日

No. 393

地域連携事業

「心を通わせる」

コミュニケーション講座

全3回

普段、何気なく行っているコミュニケーション。ひと手間かけて意識することで、コミュニケーションに変化が生まれます。相手の話を聴いたり、相手の話を引き出す質問をしたりしながら、職場や家庭、サークル活動で、心を通わせ、信頼関係を築くコミュニケーションとは何かを学びます。講座の2回目では、高校生からインタビューを受け、質問を聴いて答える実践をします。多世代間の交流も楽しんでみませんか。

日程・内容

- ① 5月14日(土) 「相手の話を聴く」マインドフルリスニング(傾聴)
- ② 6月15日(水) 「高校生のインタビューに答える」私の中高生時代
- ③ 7月9日(土) 「相手に質問する」話を引き出す質問のしかた

時間／①③午後2時～4時 ②午前11時15分～12時30分

会場／①③東部公民館 学習室 ②桐朋女子中・高等学校

講師／吉崎 亜由美さん(桐朋女子中・高等学校 社会科教諭)

定員／申込み順22人

費用／無料

持物／筆記用具、マスク

申込／4月23日(土)午前9時から、電話または直接東部公民館へ



講師より

桐朋教育研究所主催のコミュニケーション講座の開設に関わったり、中高生の社会科や(進路)決定者講座で対話による授業を行ったりしています。「コミュニケーション」が劇的に変わる近道はないのかなと思っています。コミュニケーションで大切なのは、相手の話を聴くことです。相手との心の架け橋・心が通い合う関係―「ラポール」を築きながら、相手の話を引き出す質問の作り方について、一緒に学んでみませんか。

「ウクライナ人道危機救援金」募金箱設置のお知らせ

日程／火曜日から土曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時

締切／5月31日(火)まで

問合せ／調布市福祉総務課 042-481-7101

体験教室

全3回

「ゼンタングル ～描くことが癒しになるパターンアート」

ゼンタングルとは、ゼン（禅）とタングル（絡む）という言葉をつなげた造語で、簡単なパターンをくり返し描くことで、誰もが美しいアートを楽しめる創作活動です。年齢や経験に関係なく、集中して描く工程が、心と体を緊張やストレスから解き放つことから、「描くヨガ」とも言われます。1本の線も「間違い」ではなく、すべてを「経験」と肯定的にとらえ、描く工程そのものを、まずは楽しんでみませんか。

- 日程／①4月30日(土)「基本のタングル・白いタイルで」
 ②5月14日(土)「華やかなタングルで飾る・花」
 ③5月28日(土)「梅雨の時期を楽しむ・アジサイと雨粒」

時間／午前10時～正午 会場／東部公民館 学習室

講師／黒崎 雅美さん（ゼンタングル認定講師）

定員／申込み順14人（市民優先）

費用／600円（3回分材料費。初回持参）

持物／筆記用具、マスク、色鉛筆（2回目以降）

申込／4月9日(土)午前9時から、電話または直接東部公民館へ



▲講師：黒崎 雅美さん



タイル 8.9cm 四方の専用紙▶

ゼンタングル

米国マサチューセッツ州のリック・ロバーツとマリア・トーマスにより生み出された、創造的なアートメソッド。リックはかつて修道僧として、瞑想と精神修養の修行をし、マリアは、ボタニカルアート（植物細密画）作家であり、カリグラファーでもあった。装飾文字の中に単純で反復的なストロークを描いている時の状態が、「瞑想」つまり「精神を集中して無我の境地に入る」＝禅（ZEN）の状態と同じであることと似ており、描くという作業と「禅」の精神的な世界を取り入れ、独自に開発したものの。

東部公民館にぜひお越しください

東部公民館は、国分寺崖線の緑豊かな住宅地に位置し、地域に根差し、地域の方々と手を携えながら、地域課題の解決や魅力発信につながる事業に取り組んでいます。

主催事業としては、青少年教育、高齢者教育、家庭教育、成人教育、国際理解教育の5つの学習分野を主軸に、講座や教室、講演会など、様々な学習プログラムを実施しています。公民館だよりや市報、市のホームページなどで随時紹介して参りますので、是非ご参加ください。加えて、東部公民館では、書道や絵画、料理、合唱、登山、体操など31の様々なサークルが活動しています。活動の見学もできますので、お気軽にお問合せ下さい。

令和4年度においても、地域の声をしっかりと受け止め、学習活動が円滑に行えるとともに、地域交流の輪が広がることを意識して事業を展開して参ります。
東部公民館長

学級、作ってみませんか

公民館では、社会生活に直面する課題を、年間を通じて自主的に学習するグループを「学級」として支援します。（政治、宗教活動、営利目的除く）

◆学習の内容

教育・福祉・環境など社会生活に関わるもの
 教養・生活文化の向上につながるもの

◆学級の種類

成人学級・高齢者学級（おおむね60歳以上）
 （これまで）絵本読み聞かせ、子育て、歴史・国語学習、読書会など

◆受けられる支援

施設使用、講師謝礼、活動のアドバイスなど
 成人学級は保育をつけることができます

◆学級を申請する条件

市内在住・在勤者8人以上で構成、年間10回以上の活動、公開講座の実施、東部地域文化祭への参加、学習記録の作成（学習成果の地域還元）など

◆申請方法

左記書類の提出が必要です *要事前相談

- ・開設申請書、年間学習計画書、名簿、前年度収支報告書、今年度収支計画書、保育関連書類（成人学級）

締切 4月28日(木)まで



▲開設詳細QRコード



お菓子作り教室

オンラインで作る **本格キャロットケーキ**

オンラインで公民館とご自宅を繋ぎ、地元パティシエールと本格的な伝統菓子を作ります。

調理後の試食タイムでは振り返り(ポイント説明など)を行う予定です。

日程／5月24日(火) 午前9時30分～正午

受講形態／オンライン「Zoom」ミーティング

内容／自宅で本格的な英国の伝統菓子(キャロットケーキ)を作る、道具の使い方、食材の扱い方を学ぶ

講師／高橋 梓さん(若葉町フランス菓子店 J'arrive!! 主宰)

対象／オンライン接続できる、材料道具を事前に揃えられる市民

定員／申込み順20人 費用／無料(通信費、材料費各自負担)

用意する物／<材料>【マフィン型9個分】

全卵(Lサイズ)1個約60g・グラニュー糖 45g・きび砂糖(又はグラニュー糖)45g・にんじん 110g(皮・ヘタを除く)・菜種油(又はサラダ油)60g・小麦粉 90g・ベーキングパウダー 5g・シナモンパウダー 小さじ1/2(あれば)レーズン 10g・クリームチーズ 100g・粉糖 25g・レモン果汁 小さじ1

<道具>

オープン・ハンドミキサー・ステンレス製のボール・ゴムベラ・ふるい・包丁・まな板・フードプロセッサー・マフィンカップ 10個・フライパン(湯煎用)

申込／Eメールに、氏名(ふりがな)、年齢、町名、電話番号、件名に「お菓子作り」を明記のうえ、4月27日(水)までに toubuk@w2.city.chofu.tokyo.jp へ。



▲講師：高橋 梓さん



東部公民館利用者懇談会及び 利用団体連絡会(東利連)総会等開催の お知らせ

日時／4月16日(土)

①午後1時～ ②午後3時～

会場／東部公民館 学習室

内容／(1・2回目共通)

利用者懇談会

サークル代表紹介、利用にあたってのお願い、東部地域文化祭について、公民館の支援内容(利用登録団体案内の作成・共催事業・サークル展・公民館だよりへの記事掲載)など

利用団体連絡会(東利連総会)

意見交換ほか

地域文化祭実行委員会役員会(②のみ)

役割決め、新旧役員の引き継ぎ

*登録団体の代表者は必ずご出席ください。代表者が出席できない場合は代理を立ててください。

① 午後1時～

A グループ	美しい細字楷書の会
	カリグラフィー薫風の会
	グループみその
	公民館を考える市民の会
	ゴーゴーミドル
	四季歩会
	すぎな会
	仙川体操クラブ
	太極拳わかば
	東部ヨガクラス
杜の会	
その他利用団体	

② 午後3時～

B グループ	オカリナ士音
	気楽にスケッチ
	水曜ヘルシークッキング
	調布エッセイの会
	調布郵趣会
	東部暮友会
	東部短歌の会
	東部百人一首の会
	ペン字虹の会
	朗読やまなし
C グループ	茶道葉月会
	ぐるうぶ紫陽花
	東部やまぼうしの会
	脳トレリトミック「とも」
	花の輪
	グループキャンパス
	東部フォトクラブ
日本史を学ぶ会	
スポーツ吹矢 東部	
ゆったりストレッチ	

郷土博物館巡回展

国史跡下布田遺跡と深大寺城跡

くは し せき

市内にある国史跡下布田遺跡と深大寺城跡をパネルと写真で紹介します。西部・北部公民館にも巡回します。

にいてみよう

会期／4月13日(水)～4月27日(水)

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

出展／調布市郷土博物館

関連事業

遺跡調査から見た調布市

—若葉町遺跡を中心に—

日程／4月23日(土) 時間／午前10時～正午

会場／東部公民館 学習室

申込／4月6日(水) 午前9時から

調布市郷土博物館 (042-481-7656) へ



▲過去の展示の様子

公民館運営審議会だより

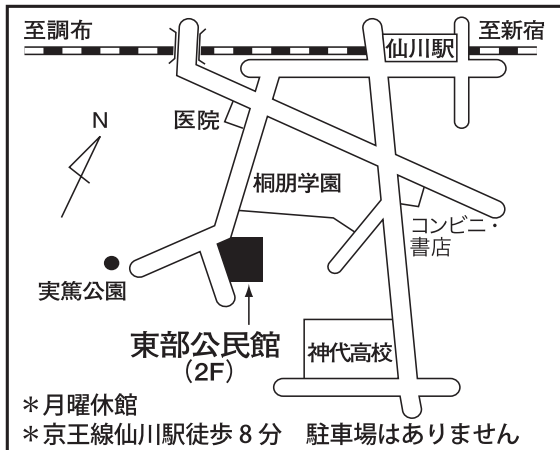
◆令和4年1月25日、令和4年調布市公民館運営審議会第1回定例会が、西部公民館において開催されました。(出席委員8人、傍聴者1人) ◆報告事項では、東部公民館副館長から令和3年11月から12月分の公民館使用状況報告がありました。11月は文化祭の来館者が昨年度より増加したこと、12月は新型コロナウイルス対策の諸室使用制限が緩和されたことなどから、各館により多少のばらつきがあるものの、全体としての利用は増加しているとの説明がありました。◆次に、各館長から令和3年11月から12月分の事業報告について説明がありました。委員からは、スマートフォン講習会の定員が少ない理由や参加が叶わなかった方への対応について、防災講座の今後の実施予定について、講座資料の提供についてなどの質疑応答が行われました。◆次に、東部公民館長から、第66回調布市民文化祭の実施報告があり、参加者数・観覧者数等について説明がなされました。

◆次に、東部公民館副館長から「令和3年度第4回調布市社会教育委員の会議」の実施結果について報告がありました。◆次の審議事項では、公民館利用団体登録(新規)が付議されました。北部公民館に登録を申請している「フィールドワーク青天の会」の登録について、全員一致で承認されました。◆次の協議事項では、令和4年度調布市公民館事業計画(素案)が協議されました。効果的・効率的な広報についてや市民企画講座の実施などについて、委員から意見、要望が出された後、全員一致で了承されました。この事業計画(素案)は、今後の教育委員会での審議を経て、正式決定される運びとなります。◆最後に、その他として令和4年度公民館運営審議会開催予定について、第58回東京都公民館研究大会について、東部地域文化祭のYouTube(YouTube)配信について資料に沿って説明がありました。◆次回

(稲留 昌利)

会場使用の受付

6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。4月6日(水) 午前9時到着分まで有効とします。◆夜間区分は、4月6日(水) 午後6時30分到着まで有効とします。◆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。



古紙バルブを配合した紙を使用しています