

# 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](mailto:toubuk@w2.city.chofu.tokyo.jp)



メールアドレス



イベント一覧

6月号  
令和4年6月1日  
No.395

## 家庭料理教室

### 楽らく

# 簡単リメイクおかず



対面  
or  
オンライン



7月は夏バテなど食欲が落ちてしまいがちです。夏野菜や香味野菜を使った栄養たっぷりの作り置きおかずとそのアレンジ料理方法を学んで、二気月に夏を乗り切りませんか。東部公民館で長く講師を務めていただいている牧先生に、おかずリメイクの極意を教えられます。対面での調理実習か、オンライン視聴のどちらかを選んでご参加ください。

### 日程・内容

#### ① 7月8日(金)

スペアリブでポトフをつくる

★茹で野菜と夏野菜でバーニヤカウダー ★茄子入りトマトカレー  
★黒酢の酢豚 ★ポテトサラダ ★オートミール団子のミネストローネ

#### ② 7月15日(金)

ベーコン入り香味野菜炒めをつくる

★ドライカレー ★パスタポロネーゼ ★椎茸グラタン ★鮭のムニエル香味  
野菜ソース ★スズキニのスペイン風オムレツ  
(料理は都合により変更することがあります)

時間／午前10時～12時30分

会場／東部公民館 調理室

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)

定員／対面5人・オンライン10人(市民優先。多数抽選)

費用／2000円(材料費。初回持参)

持物／エプロン、バンダナ、マスク、食器用布巾、手拭き用タオル、持ち帰り  
密閉容器2・3個、筆記用具

申込／6月7日(火)午前10時から6月15日(水)までに、Eメール、電話または  
直接東部公民館へ

結果／6月16日(木)にEメールまたは電話で連絡

宛先／Eメール [toubuk@w2.city.chofu.tokyo.jp](mailto:toubuk@w2.city.chofu.tokyo.jp) (6月15日(水)まで)

\*件名に「家庭料理」

\*参加希望(対面又はオンラインのどちらかを選択。両方希望する方はその旨)、  
氏名(ふりがな)、年齢、町名、電話番号を明記のこと

電話 03-3309-4505

### 【オンライン視聴の方】

通信費は、各自実費負担。  
アーカイブ配信はありません。



「牧先生からのメッセージ」  
みなさまコロナ禍いかがお過ごしでしょうか。外出の機会が減って家での食事頻度が増えましたね。毎日、3食作るとなるとそれなりに大変。  
そこで「キッチン遊び」の提案です。楽しく作ることが大切です。まず自分が元気になれるすし料理も美味しく出来て家族も喜びます。  
そんなキッチン遊びから生まれたレシピを3つのポイントで紹介します。  
1. 大元になる料理を作る  
2. リメイクで調理時間を短縮  
3. 食品ロスもなくす冷凍庫の活用  
楽だけアレンジを利かせた楽しい料理を目指しましょう。

## 体験教室

## 静かな夜のラベンダースティック作り

昼間参加できない皆さん、夜の時間帯に、この時期だけにしかできない手仕事を体験してみませんか。調布産のラベンダーを細いサテンのリボンで編み込み、匂いの安らぐ香りを閉じ込めていきます。市内の「農産物」事情などもお聞きしながらのリラックスタイムにぜひご参加ください。

日時／6月24日(金) 午後7時～8時30分

会場／東部公民館 学習室

講師／<sup>せきもり</sup>関森 <sup>みちこ</sup>道子さん (市内農産物生産者)

対象／18歳以上の市内在住者

定員／10人 (多数抽選。初参加優先)

費用／400円 (材料費。当日持参)

持物／はさみ、マスク

申込／6月7日(火)午前10時から6月17日(金)までに、Eメール、電話または直接東部公民館へ

結果／6月18日(土)にEメールまたは電話で連絡

宛先／  
 ・Eメール [toubuk@w2.city.chofu.tokyo.jp](mailto:toubuk@w2.city.chofu.tokyo.jp)  
 \*件名「ラベンダー申込」  
 \*氏名(ふりがな)、年齢、町名、電話番号を明記のこと  
 ・電話 03-3309-4505



## 東京都共催事業

## シニアのための

## スマートフォン3時間ゆったり講習

よくわからないから使いたくても使えない。通話しか使っていないなど、スマホのことをもっと知りたい・使いたい方というシニアのための体験講習です。スマートフォンは1人1台用意します。

日時／6月30日(木)

Aコース：午前9時～正午

Bコース：午後1時30分～4時30分 ※AB同内容

内容／  
 ・電源の入れ方、タップ・スワイプ・ピンチ、文字入力、安心・安全使用の知識等【60分】  
 ・コミュニケーション (SNS、チャット、ビデオ通話等)【50分】  
 ・質疑応答【50分】

会場／東部公民館 学習室

講師／東京都派遣のスマートフォン講師

対象／スマートフォンを利用していない又は使い慣れていない60歳以上の市民

定員／各コース10人 (多数抽選。初参加優先)

費用／無料

持物／筆記用具、マスク

申込／6月7日(火)午前10時から6月9日(木)午後5時までに、電話または直接東部公民館へ

結果／6月10日(金)に電話連絡



昨年の講座の様子



## 歴史講座

## 英雄義経の真実 - 「源氏将軍神話」の誕生

源義経は、日本の歴史的英雄として『平家物語』『義経記』『御伽草子』などで語られてきました。しかし義経は、文芸や芸能で長らく人気を誇ってきた一方、近年、新たな人物像が示されています。義経と頼朝の伝承と忠実の世界、義経は英雄か謀反人か、頼朝は大将軍か殺戮者か。最新の研究を紹介しながら、勝者の物語として「源氏将軍神話」を読み解いていきます。

## 日程・内容／

- ① 7月30日(土) ▶ 義経登場 - 「清和源氏」の来た道
- ② 8月27日(土) ▶ 兄と弟 - 襲う義経、奪う頼朝
- ③ 10月1日(土) ▶ 「源氏将軍神話」の誕生

時間／午前10時～正午

会場／東部公民館 学習室

講師／清水 眞澄さん (聖徳大学兼任講師)

対象／市内在住・在勤者

定員／申込み順各回23人

費用／無料

持物／筆記用具、マスク

申込／6月25日(土)午前9時から電話または直接東部公民館へ

## 講師プロフィール



聖徳大学兼任講師。青山学院大学大学院単位取得満期退学、文学博士。専門は音声表現思想史、中世文学。著書に『読経の世界 - 能読の誕生 -』(吉川弘文館)、『源氏将軍神話の誕生』(NHK出版)、『戦国時代と禅僧の謎 - 室町将軍と「禅林」の世界 -』(洋泉社)、『安居院(あぐい)の研究』(三弥井書店)他。論文多数。

## 成人学級



## 「木曜会」が始まりました



読書会として発足した「木曜会」が、5月から3年目の活動を開始しました。昨年度に引き続き、中学三年生の国語の教科書からテーマを選び、感想や調べたことを発表し合うのが主な活動で、公開講座や見学会なども計画しています。保育も利用できますので、詳細は東部公民館までご相談ください。

## 学習記録お配りしています

成人学級「木曜会」の昨年度の学習記録ができました。東部公民館で配布していますので、ご覧ください。



活動／毎月第4木曜日 午後2時～4時

保育／2人 (1歳半～就学前)

費用／無料

問合／東部公民館 03-3309-4505

	内容
6月	「俳句 十五句」 虚子、秋桜子ほか
7月	「漢詩」 杜甫、王維、李白ほか
9月	「詩」の授業 (講師：元教科書編集委員)
10月	「寂しいお魚」 別役実
11月	公開講座
12月	見学会
1月	「握手」 井上ひさし
2月	「少年 - 海」 芥川龍之介
3月	「異界を捉える言葉 - 遠野物語」 柳田国男

※内容は変更になることがあります。

サークル展

すぎな会 小品展

漢字・詩文・かな等古典はもとより自由創作も熱心に取り組み、活気ある会です。各自、意図する作品ができたでしょうか。

会期/6月4日(土)~6月30日(木)

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/すぎな会(東部公民館利用登録団体)

活動日/毎月第1・3金曜日
会費/2,500円/月
問合せ(代表)/鈴木 祥子
(03-3483-2574)



芝蘭の交(しらしのまじわり)
善人と師の交は芝蘭の室に入るが如し「孔子家語より」

サークルからのお知らせ

グループ・キャンパス展

会期/6月15日(水)~6月19日(日)

時間/午前10時~午後5時 ※初日は午後1時から

会場/調布市文化会館たづくり 北ギャラリー

公民館運営審議会だより

令和4年調布市公民館運営審議会第2回定例会が、令和4年4月19日に北部公民館において開催されました。(出席委員8人、傍聴者2人)

報告事項では、東部公民館副館長から「令和4年4月1日付け人事異動」と「令和4年4月1日現在の公民館職員配置表」について報告された後、新任の北部公民館主任から挨拶がありました。

次に令和4年1月から3月分までと令和3年度分の公民館使用状況報告について東部公民館副館長から説明がありました。令和3年度の利用人数は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として公民館主催事業の中止や延期、施設の貸出中止などの期間があったものの、令和2年度と比較した場合は増加したとの報告がありました。

次に、各公民館長から令和4年1月から3月分までの事業報告の説明がありました。委員からは、利用者懇談会で出た意見や利用団体への支援内容について質問があり、登録団体への支援として諸室の貸出や共催事業などがあるとの説明がありました。また、青少年教育や成人教育の講師の選任方法や講座教室

など公民館主催事業のテーマの設定手続について質問があり、公民館専門員を中心にテーマに沿って適任者を探して依頼しているとの回答でした。さらに、テーマについては、応募が多く好評だった事業や内容が良い企画を参考に公民館専門員がアイデアを出し合いながらを決めているとのことでした。

次に、各公民館長から令和3年度分の事業報告の説明がありました。事業実施に際しては、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策で中止や延期となった事業がありご苦労されてきた中で、地域に根差した様々な事業を実施されたことについて委員から感謝の言葉がありました。

次に、「令和3年度第5回第6回調布市社会教育委員の会議」の実施結果について、第5回は東部公民館副館長から第6回は東部公民館館長から報告がありました。

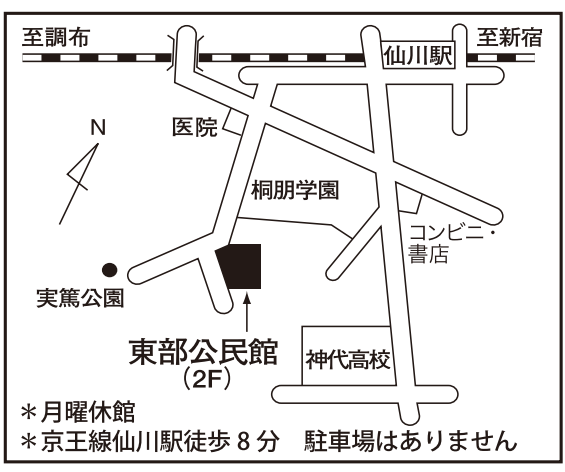
次のその他では、令和4年度の各館の工事実施予定について各公民館長から説明がありました。

今回の公民館運営審議会は、令和4年6月28日午後2時から東部公民館で開催されます。(小林 良夫)

会場使用の受付

8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。6月7日(火)午前9時到着分まで有効とします。

夜間区分は、6月7日(火)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

\*月曜休館
\*京王線仙川駅徒歩8分 駐車場はありません