

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

メールアドレス
変わりました

FAX (03) 3305-3456

E-mail: toubuk@city.chofu.lg.jp



メールアドレス



イベント一覧

5月号

令和5年5月1日

No. 406

地域連携事業

ファシリテーション入門

全4回

～個々を尊重し学びを深める

普段の会話や学びの中で、自分の意見がとりあげられなかったり、正しく理解してもらえなくてモヤモヤしたことはありませんか。ファシリテーションの基本は、コミュニケーション（対話と傾聴）です。コミュニケーションを応用しながら、ファシリテーションについて学ぶと、個人個人が尊重され、モヤモヤした状況にも変化が生まれます。そこから、学びが深まる可能性が広がっていきます。

前半講座の2回目では、高校生からインタビューを受ける世代間交流を通して、コミュニケーションの基本である傾聴と応答を学びます。後半では、ファシリテーションの基礎を実践しながら学び、新たな「気づき」を得ることを目標とします。

日程・内容

- ① 6月17日(土) ▶ コミュニケーションの基礎(1)～感情やニーズに注目する
- ② 6月21日(水) ▶ コミュニケーションの基礎(2)～高校生のインタビューに答える「私の中高生時代」
- ③ 7月1日(土) ▶ ファシリテーションの基礎(1)～合意形成
- ④ 7月15日(土) ▶ ファシリテーションの基礎(2)～問いを考える

時間／①③④ ▶ 午後2時～4時

② ▶ 午前11時15分～12時30分

会場／①③④ 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）

対象／3回以上参加できる市民

定員／申込み順22人

費用／無料

持物／筆記用具

申込／5月24日(水) 午前9時から電話または直接東部公民館へ

ファシリテーションとは

学びの場や職場で、課題や問題を解決するため、認識を一致させ、相互理解に向けたサポートを行い、それにより成果を生み出すコミュニケーションの手法のことを指します。これをする人のことをファシリテーターと呼びます。



講師より ▶ 今回のファシリテーション入門では、個性を活かした自分らしいファシリテーションや対話について、そして、参加者の個性を尊重しながら学びを深める方法について学びます。ファシリテーションでは、傾聴が大切です。インタビューや合意形成のワークを通して、参加者の声を聴く練習をします。また、ファシリテーションでは、その役割だけにこだわりすぎず、人間的な関わりを受け入れて、自分に気づき、受け止めていくことが大切です。自分や相手の感情やニーズに注目しながら、ファシリテーションを通して、何をしたいのかについて、一緒に考えていきましょう。

東部公民館だより
TEL (03) 3309-4505
5月号
No. 406

今月号から
左開き(左綴じ)に
変更しています。

保育付

家庭教育講座

もっと話そう!

あつたか家族の会話術

全2回

些細なことについて喧嘩をしてしまい、子どもの前で言い合いになってしまうことはありませんか？その会話、変換して優しい言葉にかえられたらいいですよね。あたたかい雰囲気づくりはお子さんの成長にも大きく関わってきます。家族の会話が増えるような、これからの子育てを一緒に考えます。

日程・内容/① 6月10日(土) ▶ 家族(夫婦)の会話で磨かれる子どもの力とは？

② 6月24日(土) ▶ 叱らない、褒めない、認める子育て

時間/午前10時～正午 会場/東部公民館 学習室

講師/天野 ひかり (NPO 法人親子コミュニケーションラボ代表理事)

対象/乳幼児から小学校低学年の保護者、関心のある方

定員/申込み順 24人 費用/無料

保育/申込み順 5人 (1歳6ヵ月以上就学前まで)

保育オリエンテーションは6月3日(土)

午前10時～11時 *要親子で出席

申込/5月23日(火)午前9時からEメール、電話または直接

東部公民館へ【Eメール申込の場合】

件名に「家庭教育」、本文に氏名(ふりがな)、住所、

電話番号、(保育希望者は)お子さんの名前(ふりがな)、生年月日を明記し、toubuk@city.chofu.lg.jpへ



Eメール申込フォーム
二次元コード



<プロフィール>

上智大卒。テレビ局アナウンサーを経てフリーアナウンサー。NHK「すくすく子育て」キャスターとしての経験を生かし、子どもの自己肯定感を育てるコミュニケーションアドバイザーとして全国で講演会や講座、シンポジウム、企業セミナー講師などを務め、受講生は5万人以上。子どもたちの笑顔が輝く社会になることを願い、一児の母として子育ての喜びと大変さに共感を持って活動に臨んでいる。著書に「子どもが聴いてくれて話してくれる会話のコツ」「子どもを伸ばす言葉 実は否定している言葉」「賢い子を育てる夫婦の会話」などがある。

体験教室

野菜をおいしく
お手製のぬか漬けレシピ

全2回

保育付

市内で美味しい農産物を提供してくれる関森さんにお手製の「ぬか床」を使ったオリジナルレシピを教わります。腸の働きを助ける発酵食品「ぬか漬け」を、夏野菜シーズンに向けてマスターしてみませんか。1ヵ月後には、自作の「ぬか床診断」を行い、情報交換や夏野菜の提供もします。

日程/① 6月15日(木) ▶ 「ぬか床を作って野菜を漬ける」

② 7月27日(木) ▶ 「1ヵ月後のぬか床診断」

時間/午前10時～正午

会場/東部公民館 学習室 講師/関森 道子さん(市内農産物生産者)

対象/市内在住者 定員/12人(多数抽選。初参加優先)

費用/① 500円(ご自宅試食用ぬか漬けと材料費) ② 300円(ぬか床修復用材料と野菜) *当日持参

持物/① 塩水(500ml ペットボトル2本分)、直径30cm以上のボウル、ビニール手袋、エプロン、三角巾、ふきん、新聞紙1日分、マスク *塩水の作り方は当選はがき参照。ボウル・新聞紙がない方は応相談

② 1回目に作った時のぬか床少量

保育/3人(1歳6ヵ月以上就学前まで。多数抽選)

オリエンテーションは6月8日(木)午前10時～11時 *要親子で出席

申込/往復はがきに、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、返信用宛先を明記し、5月23日(火)(必着)までに東部公民館「ぬか漬け」係へ

*保育希望者はEメールに、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、お子さんの名前(ふりがな)、生年月日、件名「ぬか漬け保育申込」を明記し、toubuk@city.chofu.lg.jpへ



保育専用申込フォーム
二次元コード



西部公民館(042-484-2531)のイベント・お知らせは、左の二次元コード「西部公民館だより」からどうぞ。

体験教室

全2回

楷書で書く「富士山漢詩百選」
～伝えたい富士山の魅力

2013年6月、世界文化遺産に登録された富士山は、今年で10周年を迎えます。平安時代から読まれている富士山の漢詩を集めた「富士山漢詩百選」から1節を選び、紺色の紙に白い絵の具で美しい楷書を習って書いてみませんか。

日程・内容／

- ① 6月16日(金) 筆の使い方と字形の整え方
② 6月30日(金) 漢詩の色紙(13.6×12.1cm)作成

時間／午後1時30分～4時

会場／東部公民館 会議室

講師／竹内 克己さん
(美しい細字楷書の会講師)

定員／申込み順10人

費用／200円(材料費)

持物／小皿(小さめの食品トレイ可) 2つまたは墨汚れない硯2個、筆洗用瓶(蓋付き)、古いタオル、筆記用具、定規

申込／5月23日(火) 午前9時から電話または直接東部公民館へ



共催事業

東部公民館登録団体
「東部フォトクラブ」公開講座

全2回

📷中級者向け レベルアップ写真講座

「独学で学んでいる。もっと上達したい。」そんな方の中級レベルアップ講座です。東部公民館で活動している会員と一緒に学び、写真の講評を受け、より実践的な写真が撮れるようになりましょう。

日程／① 5月27日(土) ② 6月24日(土)

内容／①オリエンテーションと構図のポイント
②写真が変わる！光の読み方

時間／午後2時～4時

会場／東部公民館 学習室・和室

講師／矢口 久美子さん(写真講師)

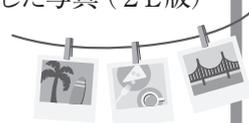
対象／一眼レフ、ミラーレス、撮影した写真(2L版)
2枚をご用意できる方

定員／申込み順10人(市民優先)

費用／無料

持物／カメラ(一眼レフ、ミラーレス)
※要充電、付属の取扱説明書(あれば)、sdカードまたはcfカード、撮影した写真(2L版)2枚、筆記用具

申込／5月6日(土) 午前10時から電話または直接東部公民館へ



東京都連携事業

シニア初心者向け

本気でスマホ・じっくり4回講習

全4回

ガラケーからスマホにしたいけれど迷っているシニアの皆さん。スマートフォンにかえたのはよいけれど、電話しか使っていないというスマホ初心者のシニアの皆さん。本気でスマホ操作を学んでみませんか。1回3時間の講習を短期集中で4回、スマートフォン全般について反復しながらじっくり学びます。スマートフォンは1人1台用意します。

日程・内容／① 5月23日(火) ▶「基本操作」

② 5月25日(木) ▶「コミュニケーション」

③ 5月30日(火) ▶「情報収集、申請・決済」

④ 6月1日(木) ▶「総復習」

時間／午前9時～正午 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認定講師

対象／スマートフォン初心者の60歳以上の市民で、4回参加できる方

定員／申込み順20人

費用／無料

持物／筆記用具

申込／5月9日(火) 午前9時から電話または直接東部公民館へ



北部公民館(042-488-2698)のイベント・お知らせは、左の二次元コード「北の杜通信」からどうぞ。

サークル展

グループ・キャンバス 作品展

日程／4月25日(火)～5月27日(土)

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／グループ・キャンバス (東部公民館登録団体)

サークルから 今回の作品展では、主にパステル画と油彩画を展示させていただきました。まだまだ未熟ではございますが、どうぞごゆっくりご覧になってください。私達のグループは第1、第2、第4日曜日の朝、楽しく絵を描いています。よろしければ、皆さんも一緒に、爽やかな日曜の朝を体験してみませんか！



職員異動のあいさつ

お世話になりました

館長 花岡 裕

利用者の皆様に励まされ、東部公民館で仕事をさせていただき、楽しく、充実した時間を過ごすことができました。様々な公民館活動の中で、多くの方々と出会えたことはとても嬉しい思い出となっています。

公民館は地域に根差した地域住民の学習活動の拠点や地域住民の交流の場としての役割を担っています。これからも公民館に多くの方々が集い、学び、連携を深め、豊かな時間を過ごされますよう心から願っています。短い期間ではありましたが、本当にありがとうございました。

副館長 鈴木 秀明

東部公民館で4年間お世話になりました。3月末で定年となり、4月からは新たな職場で再任用職員として勤務することになりました。東部公民館では、地域文化祭や講座、教室などで地域の皆様やサークルの皆様と様々交流させていただき、充実した時間を過ごさせていただきました。誠にありがとうございました。

これからも公民館が学びの場、交流の場として多くの方にご利用いただき、公民館活動により地域の皆様方の生活の潤いや生きがいづくり、健康づくりに繋がるよう祈念いたします。

よろしくお祈いします

館長 源後 哲郎

この度、東部公民館長に就任しました、源後と申します。

初めての公民館勤務になりますが、一昨年まで5年間、社会教育課長を務めておりましたので、当時お世話になった関係者の皆様に改めてお礼を申し上げます。

さて、仙川のまちなみ、桐朋学園や実篤記念館など、東部地域の皆様とのかかわりを楽しみながら、皆様の心がより豊かになるように活動を支援して参りたいと思いますので、どうぞよろしくお祈いいたします。

主査 長崎 光利

4月から東部公民館に再任用職員として配属されました長崎と申します。60歳で一応定年を迎え、その後、2年間中央図書館でお世話になり、今年で63歳になります。

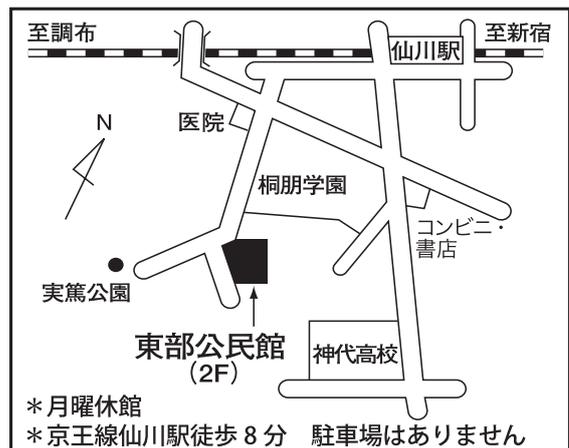
私事で恐縮ですが、妻と子供の4人家族です。私自身はお酒と温泉くらいが楽しみで、人に言えるような趣味は特になく、家にいると邪魔者扱いにされる毎日です。近隣には9歳にもなる父母がいますが、やはりなかなか外に出ることがありません。

こうした公民館で、サークルに事業に活躍している皆さんを見ると、羨ましくもあり、仕事を忘れてお仲間に入れてもらいたくなります。

どうぞよろしくお祈いいたします。

会場使用の受付

7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。5月6日(土)午前9時到着分まで有効とします。◆夜間区分は、5月6日(土)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。



古紙パルプを配合した紙を使用しています