

# 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@city.chofu.lg.jp



メールアドレス



イベント一覧

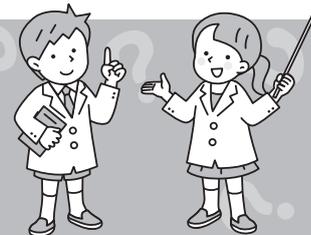
9月号

令和5年9月1日

No.410

東部地域文化祭 実行委員会企画(地域連携)

## 「ひらめき！脳トレ！ 小学生が作ったクイズに挑戦」



公民館事業「小学生のクイズづくり！～大人への挑戦状～」で、小学生が教科書や図鑑などから作ったクイズを解いてみませんか？彼らがどんなことに注目して問題を作ったのか、クイズに参加すれば一目瞭然。

小学生・高校生・参加者の複合チームで、脳を活性化。ひらめきと知識を頼りに、○×・三択・早押しクイズなどバラエティに富んだクイズを楽しめます。

日時／10月14日(土) 午後2時～4時

会場／東部公民館 学習室

協力／・桐朋女子高等学校クイズ研究会(司会進行)  
・地域連携事業「小学生のクイズづくり！～大人への挑戦状～」  
参加者有志

定員／申込み順12人(市民優先)

持物／筆記用具

申込／9月21日(木)午前9時から電話または直接東部公民館へ

企画運営／東部地域文化祭実行委員会

司会の桐朋女子高等学校  
クイズ研究会からひと言

早押しのデモンストレーションも  
お見せします！私たちと一緒に楽しくて  
奥深いクイズを解いてみませんか？



### クイズ出題例

Q1.  
植物が発芽するために必要な  
3つの要素とは水、適切な温度  
と何でしょう？

Q2.  
「閉」、「間」、「関」に共通する  
部首は何でしょう？

Q3.  
日本で2番目に大きい都道府県  
は岩手県である。○か×か。

→回答は2ページの下部分にあります

## 歴史講座

## 病とむきあう江戸時代

## ～歴代将軍たちと病

全2回

今回は江戸時代の「病」をテーマにします。まずは有名な家康と春日局や家光など歴代将軍と病・医薬とのかわりをお話します。無名の人物も登場しますが、将軍たちがどのように病とむきあったかということから、その時代の医療を浮き彫りにできたらと思います。

コロナ禍に悩まされてきた私たちにも参考になることがあると思います。(講師より)

## 日程・内容

① 9月30日(土) ▶江戸前期～徳川家康と春日局

② 10月14日(土) ▶江戸中期から幕末～吉宗から慶喜まで

時間／午前10時～正午

会場／東部公民館 学習室

講師／岩下 哲典さん(東洋大学文学部教授)

対象／市内在住者 定員／22人(多数抽選) 費用／無料

申込／往復はがき(1通につき1人)に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、返信用宛先を明記し、9月14日(木)(必着)までに東部公民館「歴史講座」係へ



1962年、長野県塩尻市生まれ。1994年青山学院大学大学院文学研究科史学専攻博士後期課程満期退学。2001年博士(歴史学)。おもな著書に、「江戸無血開城」「病とむきあう江戸時代」「津山藩」「高邁なる幕臣・高橋泥舟」「江戸の海外情報ネットワーク」「幕末日本の情報活動」「予告されていたペリー来航と幕末情報戦争」「徳川慶喜その人と時代」「江戸のナポレオン伝説」「権力者と江戸のくすり」など多数

## お菓子作り教室

## バスクチーズケーキ

9/26(火)  
は保育付

スペインとフランスをまたぐ、バスク地方が発祥の伝統菓子です。クリームチーズや生クリーム量が多く、高温で焼き上げると表面は香ばしく仕上がります。またケーキの生地は半生に近い、少し変わった口触りになるのも特徴です。材料や作業工程がシンプルなので、ぜひこの機会に覚えてご自宅でも作ってみてください。(講師より)

日程／**A** 9月19日(火)

**B** 9月26日(火) \***A**②同内容 **B**のみ保育付き

時間／午前10時～正午

内容／バスクケーキの作り方、道具の使い方、食材の扱い方を学ぶ

会場／東部公民館 調理室

講師／高橋 梓さん(若葉町フランス菓子店 J'arrive!! 主宰)

定員／**A**②各回8人(多数抽選・市民優先)

費用／1,000円(材料費。当日持参)

持物／エプロン、バンダナ、手拭きタオル、食器拭きタオル、筆記用具

保育／2人(**B**9月26日(火)のみ。1歳6ヵ月以上就学前まで。(多数抽選)

保育オリエンテーションは9月20日(水)午前10時～11時

※親子で要出席

申込／9月6日(水)午前10時から12日(火)までに、電話または直接東部公民館へ

※申込は**A**②どちらか1日のみ

結果／9月13日(水)に電話で連絡



1Pクイズの解答 ▶ Q1. 空気 Q2. もんがまえ Q3. ○



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。

## シルバー講座

# 人生のしめくくりを考える

## ～もしバナゲームで‘もしものとき’を体験

もし、余命半年と宣告された場合、みなさんは何を大切にしたいと思いますか。大事な選択ですが、つい後回しになってしまいがちなこと。もしもの話という意味の「もしバナゲーム」を体験することで、人生のしめくくりをどうしたいのか、自分の考えが見えてきたり、他の人の考えを聞くことで、何か気づくことがあるかもしれません。初めてでも大丈夫です。介護中の方も安心してご参加ください。

日時／9月29日(金) 午前10時～正午

会場／東部公民館 学習室

内容／・アドバンス・ケア・プランニング(ACP)ってなんでしょう

- ・「もしバナゲーム」をやってみましょう
- ・簡単な筋力トレーニングですっきりしましょう

講師／やまざわ山澤 明子さん

(調布市地域包括支援センターつつじヶ丘看護師・もしバナマイスター NO.343)

定員／申込み順 16人(60歳以上の方優先) 費用／無料

申込／9月8日(金) 午前9時から電話または直接東部公民館へ



「もしバナゲーム」  
とは?

「余命半年」の設定で、自分の大切にしたいことにつながるカード(5枚)を、35枚のカードの中から選んでいくゲームです。欲しいカードが手元にくるかな?手放したくないカードを手放すこともあるかも?揺らぎや気づきを体験しながら、参加者どうしで思いをわかりあう時間を共有します。

### 終了した事業から

地域連携事業 ① 6/17(土) ② 6/21(水) ③ 7/1(土) ④ 7/15(土)

#### ファシリテーション入門～個々を尊重し学びを深める(全4回)

●すごく思考が刺激される構成でした。3回の講座とインタビューの時間は、これからもいく度となく思い返し、私の中の人生の糧になります。私のまわりにもファシリテーションの迷子になっている方、アレルギーをおこすような方がいます。先生は地域や社会の宝物のような存在だと思います。ぜひ、また地域の方々にお力を貸してください。(40代) ●ふだん理屈で考えがちな私にとって、感情と理屈との関係、コミュニケーションによってフラットな感情がこんなにも大切なことだったのかと気づけたのは大きな収穫でした。これぞまさに体験学習!! これからの自分の考え方の大きなヒントになりました。(50代) ●違う住居の人達とグループになり、日常生活ではあまり考えない物事の捉え方も参考にできたとし、高校生との交流も緊張しつつも、自分の若い頃のお話で、自分自身の掘り起こしもできて有意義でした。(60代)



▲ファシリテーション学習の様子

体験教室 7/14(金)

#### 夜のボタニカルキャンドルづくり～揺らめく光に癒やされて

●短時間+お手軽な値段でオリジナルのキャンドルがつくれてとても楽しかったです。(20代) ●まちがえたりしない説明だったので安心できました。(30代) ●集中して自分の時間が過ごせたのがとても楽しかった。ろうそくの再利用というのがすてき!と思いました。レクチャーも上手で楽しかったです。(40代) ●お寺で残ったろうそくのリサイクルから始めたというお話からはじまって、とても魅力的な先生で楽しい時間でした。家でもやってみたいと思いました。(60代)



▲ボタニカルキャンドル作り

連携事業 7/14(金)

#### スマホのプチお悩み相談～中高生がわかる範囲でお助けします

【参加者】 ●わからない事が全部おしえて載けて、とても嬉しかったです。(70代) ●何回かお邪魔した中で1番充実した日でした。解りやすかった。メモを取る紙、鉛筆を忘れたといったら、すぐ用意し、裏・表に絵入りの説明を細かく書いて帰りに渡してくれました。学校帰りの大切な1時間を私に費やしてくれ、感謝の一言です。できたらまたお会いしたいです。(80代)

【中高生】 ●覚えきれない部分は、メモをお渡しさせて頂きました。はじめてこのようなボランティアをやらせて頂いたのですが、自分が何かすることによって、喜んで下さったことがとても嬉しく、充実感を感じました。またこの様な機会があればぜひ参加させて頂きたいです。(中3) ●中高生の私たちがだからこそできる事だと思うので、お役に立てるととても嬉しかったです。(高1)



▲スマホ相談の様子



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 「東部百人一首の会」令和の歌仙絵

「東部百人一首の会」の体験教室(9月1日(金)・15(金)午後2～4時)にちなみ、令和の歌仙絵師・あがめいし崇石さんの描いた歌仙絵(複製)を展示します。サークルで、和歌の解説をつけていますので、どうぞご覧ください。

日程／9月1日(金)～9月22日(金)

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／東部百人一首の会



▶「人はいさ  
心も知らずふるさとを  
花ぞ昔の香にほひける」  
紀貫之

©あがめいし崇石

## 公民館運営審議会だより

◆令和5年調布市公民館運営審議会第3回定例会が、令和5年6月27日に東部公民館において開催されました。(出席委員6人、傍聴者2人) ◆報告事項では、東部公民館長から「委員の辞任について」の報告がありました。調布市議会選出の委員から辞職願が提出され、教育委員会にて承認された旨の報告がありました。◆次に、令和5年4月から5月分までの公民館使用状況報告について東部公民館長から報告がありました。前年度と比較した状況については、3館共通で利用者が増とありますが、コロナの規制が緩和したことにより、利用者の増につながったものと考えているとの説明がありました。委員からは、コロナで利用者が減少する前の状況と比べて現在の利用者の人数がどうなっているのか、増減が比較できるといいという意見がありました。◆次に、各公民館長から令和5年4月から5月分の事業報告の説明がありました。委員からは、各館の利用団体連絡会の内容に関して質問があり、総会の記述方法について各館に違いがあるとの回答がありました。また、公民館だよりの月による発行部数の違いについての質問があり、学校配布の関係で若干4月は多いとの回答がありました。さらに、委員からは、各公民館で開催している講座から発展して成人学級になった経緯がわかれば、今後の参考にできるという意見がありました。◆次に、「令和5年度第1回調布市社会教育委員の会議」について、東部

公民館長から報告がありました。委員からは、社会教育関係団体の登録更新数について質問がありました。◆次の、その他では、委員長から、本日が第31期公民館運営審議会の最後の定例会になることに対して、各委員からひと言ずついただきたい旨の案内がありました。各委員からはそれぞれの気持ちや述べられ、感謝と今後の公民館の発展を願う言葉がそれぞれありました。また、本日欠席の委員から届いた手紙を委員長が紹介しました。◆最後に、委員長から、第31期の公民館運営審議会の委員の方々と事務局に感謝の言葉が述べられ閉会となりました。

(大槻 真也)

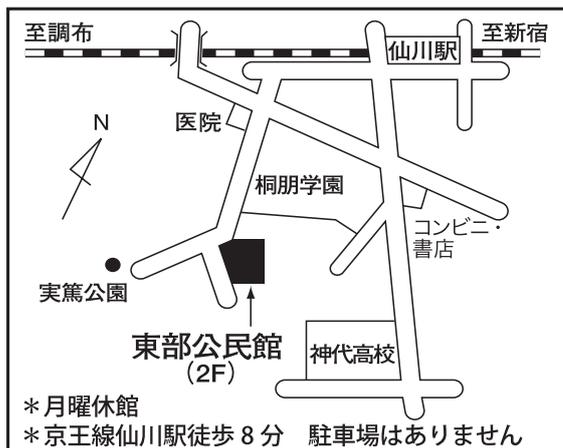
## 東部地域文化祭 ポスター・プログラム 表紙作品決定

「すぎな会」の「ききよらい帰去来」に決定しました。とうえんめい陶淵明の代表作で、「官職を辞め帰郷し、自然を友とする田園生活に生きようと決意した」ことを表したものです。



## 会場使用の受付

11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。9月6日(水)9時到着分まで有効とします。◆夜間区分は、9月6日(水)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