

2019年(令和元年)5月1日 No.425

# 西部公民館だより 5月号

調布市西部公民館 〒182-0035 調布市上石原 3-21-6  
TEL 042-484-2531 FAX 042-484-3704

歴史講座(全3回)

## 近代日本 200年 激動のポイントを訪ねる歴史の旅



幕末から現代まで、歴史の転換点において人々は何を考へ、どう行動したのでしょうか。移りゆく世の中に、どんな夢を描いたのでしょうか。

講座では、世界地図を机上に置いて歴史の旅を楽しみ、日本の歴史と世界の動きを照らし合わせながら、日本の歩みを紐解いていきます。

日程と内容

- ① 6月 7日(金) 「近代日本の夜明けと世界の動向」  
～幕府、大名、藩士、皇室、庶民、様々な視点で。
- ② 6月 14日(金) 「明治から大正、日本の何が変わったのか」  
～藩閥政治から立憲天皇主義へ。産業文化の西欧化。
- ③ 6月 21日(金) 「昭和の激動をふり返る」  
～急変する日本の姿を思い出し考えよう。



時間 午後2時～4時

定員 申込み順 35人

持ち物 筆記用具、定規

申込み 5月7日(火) 午前10時から  
電話または直接公民館へ

講師 こだいやすし 小平恭士氏(元中学校社会科教師)

府中市や小平市などで複数の歴史サークルの講師を務める。歴史の裏の裏までを楽しく学ぶ講師の話は毎回好評。

【講師より】今回の講座では世界地図を広げ、東西南北あちこちに眼を動かしながら日本と世界を結び付けます。問いかけに発言したり、笑ったり考えたりしながら楽しんでください。

ようしくお願ひします

館長 神戸 聡



4月1日から西部公民館の館長として着任いたしました。

これまで、学校教育系所管での経験はありましたが、社会教育系所管は初めてであり、緊張の中の数日でしたが、来館される皆さんの笑顔に緊張をほぐしていただきました。

今後、この笑顔を絶やさないように、令和元年の今年、私も社会教育元年として取り組みを進めてまいりますので、よろしくお願ひいたします。

新しい元号にちなんで西雅会の川崎孝一さんに墨で描いていただきました。



健康講座  
(全3回)  
保育あり

# 簡単バレエストレッチで 体幹を鍛えよう



美しい姿勢を保つには体幹がしっかりしていることが大切です。バレエの動きを取り入れたストレッチで身体を整え、体幹を鍛えます。簡単なリズムダンスで楽しく体を動かし、心も体もリフレッシュしてみませんか。

日 程	内 容
5月30日(木)	正しい姿勢と呼吸を意識しよう
6月6日(木)	骨の並びを感じてみよう
6月13日(木)	体幹を鍛えて美しい姿勢に

- 時 間：午前10時～正午
- 対 象：60歳未満の方
- 定 員：16人(多数抽選)
- 持ち物：バスタオル、室内履き、飲み物
- 費 用：無料(保育利用者はおやつ代実費)

●保 育：1才6カ月以上就学前まで6人(保育オリエンテーション：5/28(火)午前10時～11時親子で要出席)

●申込み：5月14日(火)(必着)までにメールか往復はがきで申し込み



やまぐち はるこ  
講師 山口 晴子さん

ダンスインストラクター。  
クラシックバレエスタジオ、スポーツクラブ等で講師をする傍ら、富士山ガイドや東海道ウォーキングツアーのウォーキングリーダーを務める。パーソナルトレーナーとしてストレッチの指導にも力を入れている。

## 【応募時記入事項】

○タイトル：西部公民館「健康講座」

○記入事項

住所、氏名(ふりがな)、年代、電話番号

保育希望者は子の氏名(ふりがな)

生年月日も記入

Email：seibuk@w2.city.chofu.tokyo.jp



申込メールアドレス  
QRコード

高齢者学級チャレンジクラブ未来・ちょうふ環境市民会議 共同企画



## 海に漂う見えないゴミ マイクロプラスチックを知っていますか？

5月30日(木) 午前10時～正午(開場9時30分)

●会場 たづくり8階 映像シアター

●参加無料 ●定員100人(当日先着順)



「私たちは、プラスチックの屑の混じった魚を食べることになるかもしれません」。

調布市の環境保全審議会会長も務めていらっしゃる高田秀重教授は、世界各地の海洋汚染を調べるなかで、その危険性を指摘しています。プラスチックの使い捨てストローをやめる動きもありますが、私たちの暮らしに広く普及してきたプラスチックが、地球環境にどんな影響をもたらしたのか、第一線の研究者からお話を聞き、どうしたらいいのか考えてみませんか。今回、同じテーマに関心を持った「ちょうふ環境市民会議」との共同企画です。

●講師 <sup>たかだ ひでしげ</sup>高田 秀重氏(東京農工大学農学部環境資源科学科教授)

1959年、東京都生まれ。日本水環境学会学術賞、日本環境化学会学術賞、海洋立国推進功労者表彰など受賞多数。世界各地の海岸で拾ったマイクロプラスチックのモニタリングを行う市民科学的活動「ペレットウォッチ」を主宰。

著書に『環境汚染科学』(丸善出版)、『環境ホルモンの最新動向』(ブックレビュー社)、

『東京湾—100年の環境変遷』(恒星社厚生閣)などがある。

(☎ 042-488-2698) にもいろいろな講座があります。

# 声

## 西利連企画学習会「防災について、考えてみよう」 3/14

「水はどのくらい備蓄しておけばいいでしょう？」など西利連が用意したクイズの後、消防庁職員として災害現場で活動してきた防災アドバイザー境田誠氏の話を西利連会員と地域の方たち約70人で聞きました。



人間には、自分にとって都合の悪い情報を無視したり、過小評価してしまう『正常性バイアス』と言われる特性があります。さらに年配者は面倒くさくなり動きたくなくなる傾向も。まずは自分の命は自分で守る、自助、共助、公助が防災の理念です。

・ハザードマップ等を見て家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておくこと。

・非常持出し袋に寒さ、暗さ対策として・雨具・フリース・あればソーラーランタン、その他に保険証コピー・筆記用具や現金を。

最後は、自己紹介を兼ねて防災について話し合いました。

▼講演前のクイズは有意義だった。豊富な経験からの講話は臨場感があり、とても役に立った。年1回はこうした話を聞きたい。

▼避難して無駄だった時は空振り  
 Ⅱラッキーと思えばいいという言葉  
 葉を覚えておこうと思った。

西利連企画の防災講座に参加してよかったという声が多く聞かれました。



## ロビーコンサート 3/16

### 時代を超えて、もっと自由に、人間らしく 安達元彦・秋山ちづるコンサート

「フォークとは民の語です」と安達さん。宮城や沖縄の民謡や福島に思いを寄せた「花は咲けども」、「歩いて歩いても」などの演奏で会場は感動に包まれました。▼心に届く歌でした。普通の音楽会と思っ



て参加したのですが、魂が揺さぶられるとても素晴らしい音楽会でした。▼平成最後を締めくくる素晴らしい企画。初めて聴く曲でしたが、戦後日本がもたらしたものを、歌を通して考えさせられました。▼安達さんのお姿や声に生きる希望をもらいました。

## 環境講座「正しく知ろう」

### 気候変動と地球温暖化」 3/23、29

「過去80万年間起きていないことが今起きています。知るだけでなく行動に移すことが必要。」と話された講師の平川氏。二回目にはDVD鑑賞のあと参加者同士で話し合いの時間を持ちました。

▼便利な生活を見直すギリギリの時期。持続可能な社会のために、危機意識を周囲に広める必要があると感じた。▼映画「Tomorrow」が素晴らしかった。農業、エネルギー、経済、教育、政治。安全に暮らすための様々な方法があると知り、有益でした。



## 国際理解講座「北欧最大の国 ～スウェーデンを知ろう」 3/23、29

シャイで真面目なスウェーデン人の国民性は「ヨーロッパの日本人」と言われているとか。家庭ごみのリサイクル率は99%、CO<sub>2</sub>や食品ロスの削減など、環境問題への積極的な取り組みも紹介されました。

▼長く滞在されていた児玉先生のお話で、スウェーデンの日常が良くわかりました。▼映像が多くて解りやすく、行ってみたいくなりました。税金は高くても住みやすそう。寒くても人のつながりを重んじていて人の温かさを感じました。



## 「人気のサバ缶を使ってちょっと自慢したくなるメニューを作ろう」 3/13

大人気のサバ缶。その手軽さを生かした料理が次々とできました。丹波の押し寿司は、味をつけたサバのフレークを使って彩り鮮やかで栄養たっぷり。アヒージョもオシャレにできて好評でした。▼話題のサバ缶料理、勉強になりました。西部公民館初デビューです。

▼押し寿司は一生レシピになりました。義母に作って持って行こうと思います。





# キラリ!この人

宮の下囲碁同好会

西村 友孝さん  
(100歳)

令和を迎えた今年、大正8年生まれ百歳の西村さん。柔道やマラソンなどスポーツ好きで50年前から調布在住。毎朝多摩川をウォーキングし、定年後に山登りと囲碁を再開。現在も囲碁は週1回、歩行器で公民館に通っています。囲碁は仲間から「四天王の一人」と言われる腕前。碁を打つ集中力と速さは驚くほどです。「とにかく楽しいですよ。皆さんと話もできるし、ポケ防止になります。」「人生は健康で楽しくがモットー。朝食と昼食はできるだけ自分で食べたいものを準備して後片付けもします。夕食は息子夫婦と一緒にだけだね」。訪問リハビリなどでストレッチや歩行訓練もしています。

戦争体験をお尋ねすると、20歳で陸軍に入隊し、昭和19年に長崎からスマトラ島へ。22年に復員なされたそう。「もし長崎にいたら原爆に遭っていた。たまたま生き延びたんです」と少し遠い目をして話してくださいました。

「囲碁は最後に大逆転もあるから面白いんですよ」と笑う西村さん。そのお姿と穏やかな笑顔は私たちの目標です。川上記

体験教室 プロの職人さんから伝授

## 初夏の和菓子

あおかえで

### あじさいと青楓をつくろう

毎回好評の今木屋・4代目小宮 崇さん指導の体験教室です。あじさい、楓の練りきりの成型にチャレンジしてみませんか。

6月12日(水) 午前10時~正午



定員 申込み順 12人  
(初めての方優先)

参加費 800円(材料費、当日持参)

持ち物 エプロン、バンドナ、ふきん

申込み 5月21日(火) 午前9時から  
電話または直接公民館で受付

### 和菓子処 今木屋

明治元年に日本橋で創業。つづじヶ丘で60年の老舗。小宮さんは学校での講師や国際交流にも積極的。楽しいトークも好評。



## お知らせ

5月11日(土)

午前10~正午

第一回

- ・公民館利用者懇談会
- ・地域文化祭実行委員会

西部公民館利用団体連絡会総会  
西部公民館各サークルの代表  
の方はご出席をお願いします。

## お世話になりました

前館長 福澤 明



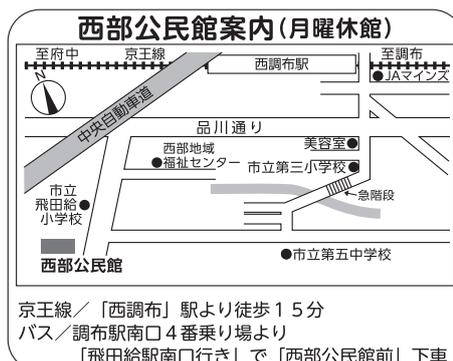
1年という短い期間でしたが3月末で異動となりました。西部公民館に配属となった時は、はじめから利用者の皆様が温かく明るく迎え、接していただいたこともあり、心を落ち着けて仕事をすることが出来ました。

私の短い経験の中で、公民館は職員と利用していただく皆様との信頼関係を築くことが一番大切であり、その積み重ねでより良い公民館としてあり続けられるのではないかと考えています。

4月から北部公民館で働くこととなりました。本当に短い間でしたが、ありがとうございました。

## 7月の会場申請受付

初日受付は5月7日(火)です。午前・午後使用分は午前9時から、夜間使用分は午後6時30分からの受付となります。



## あ／と／が／き

「おしん」が36年ぶりにBSで再放送中です。娘だった私も大學生の息子と観る時代に、奉公の場面に息子は絶句。私は、83歳のおしんが「どこで間違えちゃったんだらうね」と過去を振り返る場面にドッキリ。令和元年、公民館に来ていた皆さんと感想を語り合いたくなりました。ちなみに「なつぞら」も観ています。草刈正雄さんは10代の私の憧れでしたから。MK