

2020年（令和2年）5月1日 No.437

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

西部コミュニティカレッジ（全3回）



陸前高田市の防潮堤

閉塞の時代に希望を求めて

東日本大震災から10年を前に、パンデミックや経済危機など厳しい状況をどう見るか、西谷修氏に2回お話しいただきます。さらに、ネット上での人権侵害について、佐藤佳弘氏に伺います。

【第1回】6月6日（土）午後2時～4時

「哲学者が問う、東日本大震災からの10年」

にししたに おさむ

西谷 修 氏 東京外国語大学名誉教授 フランス思想 哲学

フランス思想の研究をはじめ、世界史や戦争、芸術など幅広い分野を研究。著書に「不死のワグネルランド」「戦争論」などがある。昨年、Eテレ「100分de名著」にも出演した。



【第2回】6月13日（土）午後2時～4時

「インターネットの光と影～人権侵害はなくせるか」

きとう よしひろ

佐藤 佳弘 氏 武蔵野大学名誉教授、(株)情報文化総合研究所代表取締役

インターネットによる人権侵害は、「一生消えないデジタルタトゥー」と警鐘を鳴らす佐藤氏は、富士通、NTTデータを経て、同研究所の代表を務める。専門は社会情報学。



【第3回】6月27日（土）午後2時～4時

「米中对立とコロナ危機をどう見るか」 西谷 修 氏

◆定員 申込み順 16人

◆申込み 5月7日（木）午前10時から電話で受け付け。



公民館利用者の皆様へ

公民館の主催・共催事業と施設の貸出しを休止します。

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、「調布市新型コロナウイルス感染症対策本部」の決定を受け、引き続き、令和2年5月31日まで、公民館の主催・共催事業は全て休止とさせていただきます。また、施設の貸出しにつきましても、令和2年5月6日まで休止とさせていただきます。

今後、調布市の対応方針に沿って、適宜、判断してまいりますので、調布市ホームページ等で最新の情報を確認ください。まずようお願い申し上げます。

なお、公民館に来館される際には、ご自身で用意可能な方はマスクを着用ください。さらに咳をするときには、ハンカチ、タオル等で口元を覆い、咳エチケットを遵守くださいますようお願いいたします。体調がすぐれない場合には、無理をして来館されることがないようお願い申し上げます。

東部公民館長
西部公民館長
北部公民館長

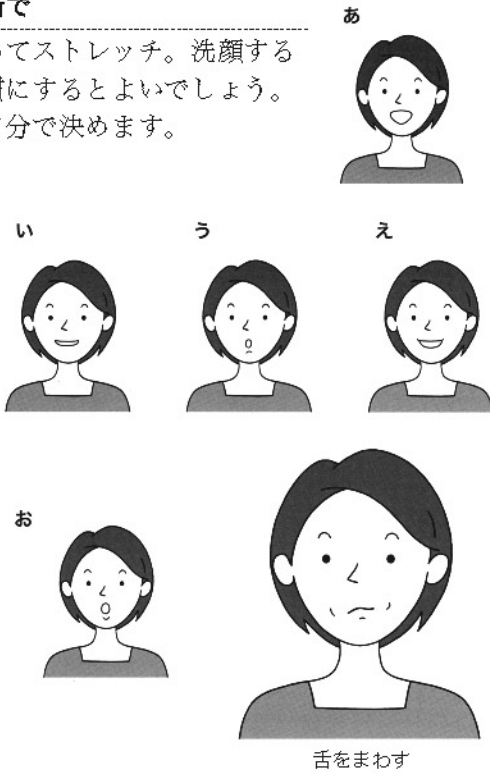
人生 100 年時代、日々身体を動かす習慣をつけることが大切です。(春山 文子・河田 美保 著(文芸社))



昨年度、講師として来ていただいた実践女子大学名誉教授、春山先生おすすめの家庭でできる「さんま体操」をやってみませんか。(さんまとは、時間・空間・仲間です。)

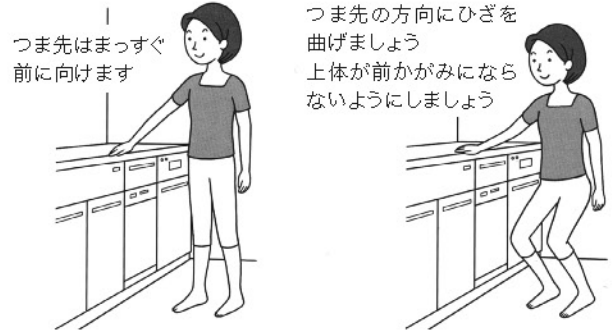
■洗面所で

鏡を使ってストレッチ。洗顔する時に習慣にするとよいでしょう。回数は自分で決めます。



■キッチンで

呼吸と姿勢を意識しながら、上下方向にのばす動作をゆっくりと。大腿筋のトレーニングを。



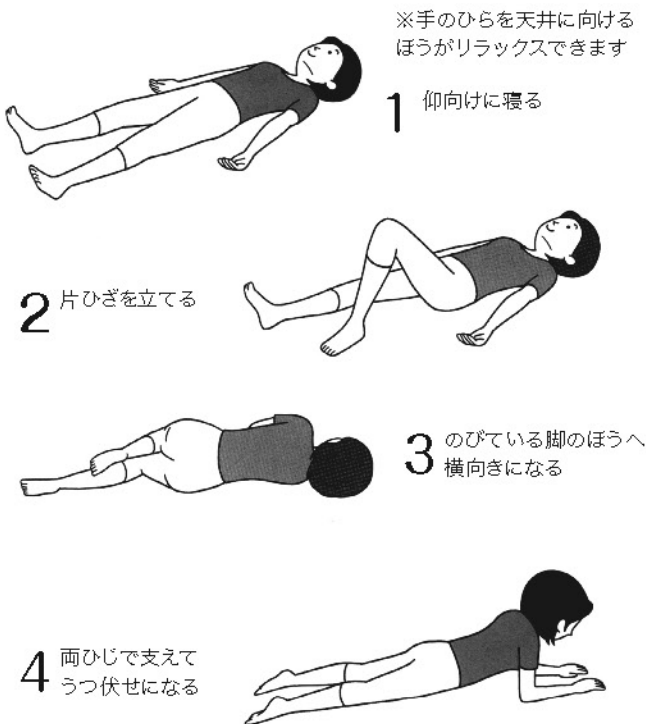
■リビングで

何回か繰り返すと効果的ですが、楽しめる回数にし、習慣にできるようにします。



■寝室で

体が床に接する面積が広く、安定した姿勢で行います。一日の疲れを癒すような軽めの動作です。





春から初夏の 近所で見られそうな野の花をご紹介します

調布市内で「野の花めぐり」を主催する横山譲二先生（写真）に、市内の多摩川や公園などの散歩道で見ることができそうな『野の花』を教えてくださいました。
（写真はすべて横山譲二先生撮影）



シロツメクサ マメ科

花は白色、高さ約10cm。葉は軸の先端から3枚の小葉が出る（三出複葉）。レンゲソウのように、小花が集まって咲く。花色が紫のものはムラサキツメクサ。



エゴノキ エゴノキ科

花は白色。落葉小高木、約7m。花は5弁で梅の花の大きさがあり、多数垂れ下がって咲く。

果実を口に入れるとえぐいことからエゴノキという名に。

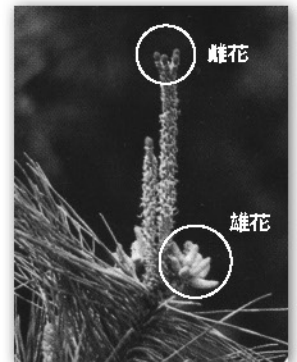
オヘビイチゴ パラ科

花は黄色、多年草。高さ約10cm。葉は掌状に五裂する。日の当たる湿地を好んで生える。



クロマツ マツ科

雄花は黄色。雌花は紅紫色。常緑高木、10m。日の当たる風通しの良いところに生える。建築材として利用され、名は、黒っぽい幹に由来。



ミズキ ミズキ科

花は白色。落葉高木、約10m。葉は互い違いに生える（互生）。小花が傘型にたくさん集まって咲く。



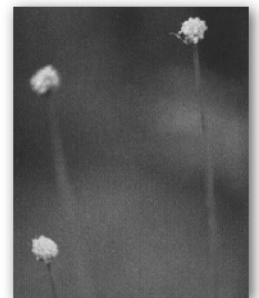
ノイバラ パラ科

花は白色。落葉低木、約1m。葉は左右に互い違いに羽状に並ぶ。栽培用のバラの台木に使われます。



**ノビル ヒガンバナ科
（以前はユリ科）**

花は白色。多年草。高さ約50cm。葉は細長く筒状に伸びる。蕾はネギボウズ状だが、開花することは少ない。



参考にさせていただいた、横山譲二先生発行『調布・野の花 100』春編は、深大寺自然広場内“野草園”（深大寺南町1-25）で配架しています。

野草園には約300種の野草があり、珍しい野草にも出会えます。

お出かけの際には開園状況をご確認ください。



コウゾリナ キク科

花は黄色。多年草。約70cm。茎には硬い毛が密生し、さわるとジョリジョリする。

名前の「コウゾリナ」は毛が鋭いことから、カミソリナ（剃刀菜）から変化。

■西雅会活動日
毎週水曜日 午前10時～正午
会員随時募集中です。





文化祭での展示の様子

5月27日(水)～6月9日(火)
午前9時から午後9時30分
(初日は午後1時から)

水墨画サークル「西雅会」
ロビー展

墨で描く心の風景

黒と白で表現する奥深い味わい。身近な自然や生き物など、心に残る風景を描いた作品をどうぞご覧ください。



小さな「本の貸し出しコーナー」 あなたも、利用しませんか？

ロビーの棚に、水木しげるさんの作品「コミック昭和史」などのほか、公民館で講師をしてくださった方からの寄贈本が並んでいます。ほかに市民の方から寄贈された貴重な本や「日本の歴史」「世界の歴史」などの全集、平和関連の本もあります。時には打ち合わせやおしゃべりをしながら手に取ってみませんか。

**例えば… 「プラスチックモンスターをやっつけよう！
きみが地球のためにできること」** (高田 秀重 著)

（チャレンジクラブ未来の公開講座で、プラスチックごみを減らす必要性を講義された高田さんの最新刊。お子さん向けですが、世界のプラスチック対策の解説もあり、おとなにもオススメです。）

- 「さんま体操」 (春山 文子 著)
- 「野山の食卓」 (伊佐 九三四郎 著)
- 「健康学のススメ」 (星 旦二 著)
- 「銀幕の昭和・文化発祥の地 旧日活大映村」
(旧日活・大映村の会/編纂)
- 「知っておきたい 日本の名前」 (森岡 浩 監修)
- 雑誌は… 「クロワッサン」「月刊社会教育」
- 差し上げます… 「くらしの豆知識 “20”」
(調布市消費生活センター)

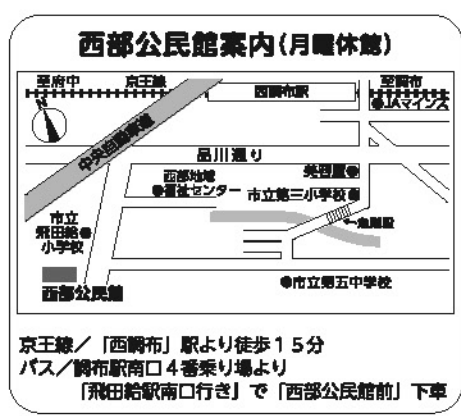
★音楽 CD も借りられます！
「どなたでも音楽が好きな方に聴いてもらえたら嬉しいです」と市民の方に寄贈していただいた、クラシックのCDを貸し出しています。

**★平和関連のCD・DVDも
あります。**
広島長崎の証言を集めたCDや、調布市在住の方の戦争体験を収録したDVDも貸し出しています。



あ／と／が／き

薄紫色の小さな花、マツパウンランを自転車通勤中、多摩川土手で見つけました。話には聞いていたものの実物は初めて。コロナウィルスで自粛以降、散歩で思わぬ発見をしている方も多いいのでは。公民館活動や講座が再開できる日を心待ちにしています。どうかお元気で。MK



7月分の会場申請受付

◆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、申請書の郵送などによる事前提出の方法に変更します。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せください。5月7日(木)午前9時到着分まで有効とします。

◆夜間区分は、5月7日(木)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。