

2020年（令和2年）10月1日 No.442

# 西部公民館だより 10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

## 西部地域の文化のあかり 灯し続けます

地域文化祭の季節がやってきました。西部公民館ではコロナ禍にあっても感染予防に努めながら多くの団体が活動してきました。今年は展示や公開活動などをお楽しみください。残念ながら例年のくつろぎコンサートや料理発表はありませんが、学校の文化祭が中止になった中学生の発表の場として、調布市立調布中学校と第五中学校の生徒さんのイラストや絵画作品も展示します。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



- 展 示** 多彩な作品をお楽しみください。
- 絵ンジェルの会 (デッサン画) ● 西雅会 (水墨画)
  - 短歌スケッチ (短歌) ● 手編みサークル RAM
  - フォトグループ写・写 (写真) ● 西和会 (書道)
  - 美楽 (水彩画) ● レザークラフト「夢工房」(革工芸)
  - チャレンジクラブ未来 (高齢者学級)
  - 西部ボイストレーニング (活動紹介)
  - 大正琴・花水木 (活動紹介) ● ピクルスの会 (活動紹介)

### 公開活動 いつもの活動をご覧ください。

- 11月1日(日) 午後1時～ 宮の下囲碁同好会  
午後1時～ 小倉百人一首を楽しむ会
- 11月3日(火) 午前10時～ やさしい英会話  
午後2時～ ノアレア (ウクレレ)
- 11月4日(水) 午前10時～ エアロビクス・ダンシング  
午前10時～ 蒼天会 (表千家茶道)  
午後1時～ 箏友会 (箏)
- 11月5日(木) 午前10時～ 西部慢慢児の会 (太極拳)  
午前10時～ 手編みサークル RAM  
午後1時～ 調布ドキュメンタリー映画くらぶ  
午後2時～ 調布 de シャンソン
- 11月6日(金) 午前10時～ わくわく金曜ストレッチ
- 11月7日(土) 午前10時～ クッキングパパ (料理)  
午後1時～ ハッピーダンス
- 11月8日(日) 午前10時～ おやじの厨房 (料理)



2020年 第65回 調布市民文化祭

## 西部地域文化祭

10月31日(土)～11月8日(日)

9:00～17:00 (最終日は15:00まで) 11月2日(月)は休館日  
「変わる世に 変わらぬ絆 公民館」  
場所 調布市西部公民館

主催 調布市・調布市教育委員会  
(公財) 調布市文化・コミュニティ振興財団 調布市文化協会  
運営 西部地域文化祭実行委員会

あくまでもイメージです。

◆市立調布中学校・市立第五中学校の美術部や生徒さんのイラスト作品が登場します!

事業は中止または延期となる可能性があります。新型コロナウイルス感染拡大防止に関わる、西部公民館主催事業中止などの最新情報は、調布市ホームページの「イベント・お知らせ」欄で確認できます。



### 地域文化祭実行委員長のあいさつ



これまで西部公民館では日々研鑽を積んでいる登録団体の芸術・文化・学習の活動を広く市民に公開し、西部地域の文化の発展と親睦・交流を図ることを目的に地域文化祭を開催してまいりました。今年度はコロナ禍ではありますが、三密を回避して感染防止策を講じながら工夫、協力して開催します。今年のテーマは「変わる世に 変わらぬ絆 公民館」です。35 団体、近隣の保育園、中学校美術部などのご協力をもとに世代を超えた地域の交流を目指した場となっています。なお、ご見学の際は感染防止にご協力のほど、よろしくお願いいたします。

(西部地域文化祭実行委員長 桑田正行)

保育あり

# ストレッチ&筋トレ&ダンスで 心も体もリフレッシュ



健康講座(全3回)

気持ちよく体を伸ばして  
筋肉をほぐし、  
簡単なダンスにも  
挑戦します。



- ① 10月17日(土) ●体をほぐして柔軟性アップ
- ② 10月20日(火) ●体幹を鍛えてバランス力アップ
- ② 10月24日(土) ●楽しく踊ってリズム感アップ

時間 午前10時~11時30分 定員 60歳未満 10人(多数抽選)

持ち物 ヨガマット(またはバスタオル)、飲み物、室内用シューズ

保育 1歳6か月から就学前まで4人

※保育オリエンテーション10月13日(火) 午後12時30分~1時30分 親子で要出席



講師 <sup>やまぐち</sup> <sup>はるこ</sup> 山口 晴子さん

ダンスインストラクター。  
スポーツクラブ等で講師をする傍ら、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。大好きな富士山のガイドとしても活動中。

申込み メールまたは往復はがきに、氏名、住所、電話番号、年令、(保育希望の方は子の氏名と月齢)を明記して  
〒182-0035 調布市上石原 3-21-6 西部公民館  
「健康講座」係へ。 ※10月6日(火) 必着

申込み用 QR コード



◆このほか、調布の歩道に狭い所があるので広くしてほしいというシニア発言には、子どもたちも同感とうなづいていました。お互いの違いを知り、共感する…つながりを作ってくれた飛田給小学校の皆さん、ありがとうございました。後日、あるシニア女性さんが落とした杖を届けた子がいたと中学校長先生が話してくれました。お互いに道で出会ったら、あいさつする楽しみもできました。子どもたちと一緒によりよい地域を作っていきたいですね。

MK

●道で困っている高齢の人にどう声をかけたらいいですか？  
大きな声でゆっくり。皆さんが道に迷ったときに助けてほしいと思うことと同じですよ。何かお手伝いしましょうか」と言っておいてください。その気持ちをいつも持っていただいね。

●友達に認知症の人はいますか？  
何人かいます。訪ねて行っても分かってもらえず悲しかったのですが、新しい友達になっておつきあいにすることにしました。

●高齢になって不便なこと、良かったことは？  
目が見えにくくなったり、忘れっぽくなったり、足腰も弱ってきました。昔は50歳で人生終わりでしたけど、80歳になっても元気に過ごしています。シルバー人材センターで働く人もいます。自分の時間ができて公民館で勉強したり、読み聞かせボランティアをしたり自由に過ごしています。仲間もいます。自由な時間を上手に過ごすことが大人の生き方ですね。



「高齢になって良かったことは何ですか？」と質問してくれたのは飛田給小学校の4年生。答えたのは、高齢者学級チャレンジクラブ未来のメンバーの北村直樹さんと高野美也子さん。地域に暮らす人たちの多様性を知るために、元気なシニアの話も聞きたいと、社協の市民活動支援センター西部コーナーを通して今回の授業が実現。7月18日、嬉しい出会いになりました。

👍  
ちよとイイ話  
調布市立飛田給小学校の教室で…

にもいろいろな講座があります。



# 見て楽しむ料理教室 **かんたんパン作り**

「手作りパン」を学びます。今回はコロナ禍のため見学のみですが、ベーコンのマヨパンとカレーパンを2時間で作ります。

**文化祭と同時開催!**

各回同じ内容です。

① **10月22日(木)** ●保育なし

講師は栗谷道代さん(料理研究家)です。



② **11月5日(木)** ●保育あり・1歳6か月以上就学前まで6人

※保育オリエンテーション10月29日(木) 午前10時~11時 親子で要出席

◆時間 午前10時~正午 ◆定員 各回6人(多数抽選)

◆参加費 300円(材料費、当日持参) ◆持ち物 エプロン、バンダナ

◆申込み メールまたは往復はがきに、住所、氏名、参加希望日①か②、保育希望の有無を明記して 〒182-0035 調布市上石原 3-21-6 西部公民館「料理教室」係へ。

※10月13日(火) 必着



申込み用QRコード

## 平和ロビー展示

### 調布飛行場が遺した戦争の記憶 ギャラリートーク

8月29日(土)

「戦後75年となり、戦争体験を語れる方が減少する中で、地域の戦争遺跡を保存すること、その歴史を知り、伝え続けることはとても重要だと思っています。」講師の金井安子さんのお話により16人の参加者が聞き入りました。

感想 ▶今が体験者の話を聞く最後のチャンス。遺跡を残すだけでなく、若い世代に伝えていくことが、平和の継続のために大切なことだと感じました。

▶詳しいお話で調布飛行場の歴史が良くわかりました。とても満足しました。

▶特攻隊は思っていたイメージと違い、正しい知識がわかり良かった。(小6)

## 声

## 子ども体験教室

### かがくじっけんでモクモクしちゃう

8月8日(土)

「水ってなにからできているのかな。みんなで予想を立てながら、ドライアイスを使って実験してみよう。」と小沢洋一先生。夏休みの暑い日、ちょっぴり涼しくなる科学実験で盛り上がりました。

感想 ▶いろいろなじっけんが見れて楽しかった。

▶水分子が一億倍してもあれくらい小さかったのにびっくりしました。

### 英語っておもしろい ~夏休み英語体験(全2回)

8月18日(火)、21日(金)

「来年はオリンピック・パラリンピックの年、英語で自己紹介できるようになりましょう」と藏本瞳先生。好きな食べ物や色などを英語で練習しました。



感想 ▶最初はちょっと難しかったけど練習して言えるようになりました。楽しかったから、また来たいです。

## 公民館運営審議会報告

令和2年調布市公民館運営審議会第4回定例会が、8月18日に西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)

協議事項では、調布市公民館運営審議会委員長、副委員長の任期満了により改選が行われ、全会一致で現委員長、副委員長が再任されました。続いて11月17日に予定している研修会の講師について協議が行われ、候補者4人の中から事務局が調整していくことになりました。報告事項では、東部公民館副館長から令和2年6月・7月分について使用状況の報告が行われました。新型コロナウイルスの影響で一部のサークルが活動を自粛したことや講座、講演会など公民館主催事業の企画数や募集人数が減ったことなどが減要因にあげられました。

次に東部、西部、北部各公民館長から令和2年6月・7月分の事業報告が行われました。委員から地域文化祭の実施状況について質問があり、新型コロナウイルス感染拡大防止のガイドラインを遵守しながら、文化祭実行委員と共に文化祭企画について検討しているとの説明がありました。文化祭への参加は強制ではなく、不測の事態には適切に対応することでした。また、新型コロナウイルスの影響で実施が難しくなった事業についての質問や講座や教室など企画を決定していく過程についての質疑応答などがありました。また、保育付き講座再開についての意見やコロナ禍で講座、講演会など遠隔で配信できるよう、公民館にWi-Fi環境を作ってもらいたいなどの意見がありました。

次回の公民館運営審議会定例会は、令和2年10月20日(火)午後2時から北部公民館で開催されます。

(杉山 宏樹)



# 学ぶ門には福来る！ シニア講座(全4回)


## 地域で生きる豊かさを求めて

家の中から一步を踏み出して学びませんか。健康のために体を動かし、植物についての話を聞きます。また、コロナ禍で困っている人たちにどのような支援が行われているか、地域の社会的な問題にも眼を向けます。100年時代と言われる高齢化社会に向けて、少しでも不安を減らすために、いっしょに考えてみませんか。


**① 11月12日(木) 気持ちよく暮らすために 身体を動かそう**

いっしょに身体を動かしましょう。わかりやすいと好評だった昨年に続いて簡単な体操や日常に生かせるヒントを聞いてみませんか。

**【講師】 加藤 あい氏 (体操講師)**



**② 11月19日(木) 身近な絶滅危惧植物を知っていますか 神代植物公園からのお話**



私たちの町の宝物ともいえる都立神代植物公園。現地ではなく、公民館で話を聞きます。かつて私たちの隣に咲いていた花の中にも絶滅危惧種があるそうです。植物の話にちょっぴり詳しくなりませんか。

**【講師】 堀江 孝之氏 (都立神代植物公園)**


**③ 11月26日(木) 孤立のない町をめざして 調布市社会福祉協議会のお話**

コロナ禍の今、さまざまな支援を必要とする人たちがいます。フードバンクなどこれまでに行ってきた取り組みや最新の活動について聞きます。誰もが幸せになれる社会をめざして何ができるか、いっしょに考えてみませんか。

**【講師】 調布市社会福祉協議会職員**

**④ 12月3日(木) シニアの不安を減らすために 調布ゆうあい福祉公社のお話**

ミニ演奏つき



今はまあまあ元気だけれど、これから先はどうなるか…そんな漠然とした不安を減らすために、介護され上手になるためのヒントやどんな支援があるかなど、ゆうあいさんの話を聞いてみませんか。

**【講師】 調布ゆうあい福祉公社職員**

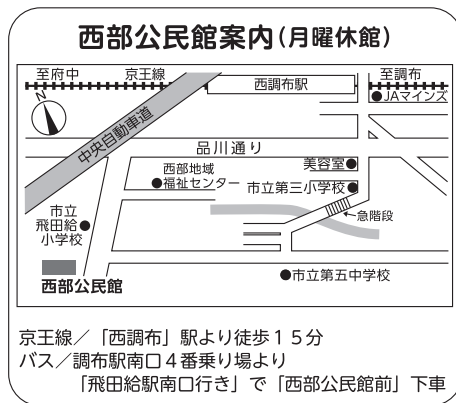
**若い演奏者によるミニ演奏会も行います。**

**【演奏】 富永 和音さん (リコーダー)** 調布在住の若者の演奏です。癒しの時間をお楽しみください。

- ◆時 間 ①②③④ともに 午前10時～正午
- ◆定 員 申込み順 18人 (できるだけ全回参加できる概ね65歳以上の方)
- ◆会 場 西部公民館 学習室
- ◆申込み 10月6日(火) 午前9時から、電話または直接公民館へ。

**あ／と／が／き**

公民館入り口の消毒液の隣に、少しの花と緑をガラスの器に入れて置いたところ、何人もの方から「いいね」と笑顔をいただきました。また、久しぶりに公民館に来たママは、お子さんの心配事を話してくれました。コロナ禍でも、公民館がほっとできる居場所、街の保健室とまではいかなかったとしても不安が少し和らぐ場所であつたら嬉しい、そうありたいと思っています。



- ◆12月分の午前・午後区分の会場使用の申し込みは、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、事前に各サークルに送付します。新規申込団体は事前にお問い合わせください。10月6日(火)午前9時到着分まで有効とします。
- ◆夜間区分は、10月6日(火)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。

**12月分の会場申請受付**