

2020年（令和2年）11月1日 No.443

# 西部公民館だより **11**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

## ロビーコンサート

# 沖縄に思いをはせて ～タケシイ三線コンサート



11月14日（土）午後2時～3時45分



美しい海、空。さまざまな歴史を持ち、  
首里城の焼失や基地問題など困難な状況にありながらも  
人々が懸命に生きる南の島。  
沖縄音楽、三線に魅せられたタケシイさんをお迎えます。  
歌と演奏、トークもお楽しみください。

- ♪ 十九の春
- ♪ ていんさぐぬ花
- ♪ 浪そうそう
- ♪ 島人ぬ宝 ほか

**タケシイ プロフィール**：八重山古典音楽コンクール三線の部で3回の受賞歴をもつ。東京を中心に日本各地でライブを行ってきた。これまで上海、イタリア、カンボジア、パリ、ロンドンなどで演奏し、国際交流も続けてきた。現在は三線講師として沖縄音楽の裾野を広げる活動もしている。中央大学法学部卒業後、十数年勤務するも、コンサートで偶然耳にした三線の音色に魅せられ、三線や沖縄音楽の素晴らしさを伝えるために唄者として音楽活動を始めるという異色のキャリアを持つ。



◆定員 申し込み順 30人 **市民優先**

◆申込み 11月3日（火・祝）午前9時から電話または窓口で受け付け

## 予告

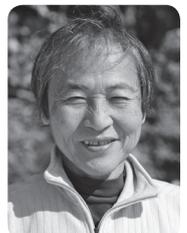
調布市公民館三館合同事業 ◆日時 令和3年1月23日（土）午後1時30分～3時30分

# 「探検家 関野吉晴が見た地球と私たちの未来」

探検家で医師の関野吉晴さんをお迎えし、グレートジャーニーの旅などを通して感じたことを語っていただきます。地球と私たちの未来について、一緒に考えてみませんか。

◆会場 調布市グリーンホール小ホール ◆定員 申し込み順 140人（市民優先）

◆申込み 12月8日（火）午前10時から 各公民館の電話または窓口で受け付け。



# アスレティックトレーナーに学ぶ

シニア健康講座(全3回)



## シニアに必要な運動のコツ

自分の体の状態を知り、体を改善するためのエクササイズを行います。運動のしかたがわからない方も、長くスポーツを続けたいという方も、正しい運動方法を学んでみませんか。

日時	内容
① 11月17日(火)	「股関節編」～股関節をより動くようにしよう
② 12月1日(火)	「背中編」～背中の動きを改善させて腰痛予防
③ 12月15日(火)	「腹筋編」～やわらか腹筋で転倒予防



- ◆時間 ①午前10時～10時50分 ②午前11時～11時50分(各時間帯同内容。希望の時間帯を選択。)
- ◆対象 60歳以上
- ◆定員 申し込み順 各時間帯10人 ◆持ち物 室内シューズ、ヨガマット(バスタオル可)
- ◆講師 加古 円かこ まどかさん(全米アスレティックトレーナー協会公認アスレティックトレーナー)



米国イースタン・ワシントン大学スポーツ医学・アスレティックトレーニング学科卒業。ラグビートップリーグ“リコーブラックラムズ”のトレーナーを経て、現在はバレエダンサー、フィギアスケート、競技スキー選手などのトレーニングや、ケガからの復帰及び再発防止トレーニングを指導している。地域では、ママさんバレーボール部のエースアタッカーとして活躍中。

- ◆申込み 11月3日(火・祝) 午前10時から電話または直接公民館へ

### 体験教室

盲導犬もみじと登場してくれた愛沢さんが、再び西部公民館に登場!



## 愛沢法子さんと楽しむ 「初めての生け花」

「生け花をやっている時間はほんとうに楽しいんです」。16年間にわたって双花式生け花を学んできた愛沢法子あいざわのりこさんに、その魅力をお話いただき、愛沢さんの指導で実際に生け花を楽しみます。視覚障害の有無にかかわらず、目だけでなく五感を使って生け花を楽しみませんか。



「見えないからできないのではなく、見えなくてもできる生け花」を、と続けてきた愛沢法子さん。今年度、障害者地域活動支援センターのEXPOドルチェ2020大賞を受賞されました。

調布市視覚障害者福祉協会会長。

- ◆日時 12月11日(金) 午前10時～11時30分
- ◆定員 申し込み順6人
- ◆参加費 1,800円(花代、当日持参)
- ◆持ち物 花ばさみ(あれば)、持ち帰り袋、ふきん
- ◆申込み 11月6日(金) 午前10時から電話または直接公民館へ

にもいろいろな講座があります。

## 体験教室

## 江戸の伝統工芸 つまみ細工を体験



花の直径  
3cm程度です

江戸時代から伝わるつまみ細工で梅の花を作ってみませんか。  
小さな布をピンセットで折り、昔ながらのでんぷんのりで仕上げます。  
お好みで、ヘアピン型またはバッグチェーン型を選んでいただきます。

- ◆日時 12月12日(土) 午後2時～4時
- ◆定員 12人(多数抽選)
- ◆費用 ヘアピン 900円またはチェーン 1,100円(当日持参)
- ◆持ち物 ハンドタオルまたはハンカチ(濡らして手拭きにします)

講師：風来さん(江戸つまみ細工講師)

CMを中心としたスタイリストとして活動後、江戸の細工物に魅力を感じ、つまみ細工の講師を始める。東急ハンズ年賀状デザインコンペで大賞を取るなど、従来のつまみ細工のイメージに新たなエッセンスを加え、温故知新のもの作りをしている。

- ◆申込み メールまたは往復はがきに、氏名、住所、電話番号、希望の型を明記して〒182-0035 調布市上石原3-21-6 西部公民館「つまみ細工体験」係へ。  
※11月19日(木) 必着



申込み用QRコード

## ～飛田給第三自治会～

## 防災訓練が実施されました

9月6日(日)に、西部公民館を会場として飛田給第三自治会の主催による防災訓練が実施されました。地域交流も兼ねて近隣の自治会にも声を掛け、参加は総勢39名でした。

役員を中心に準備が進み、避難誘導、応急消火、救命救護の訓練が展開されました。



新型コロナウイルス感染予防についても、体温確認や手袋とマスクの装着、訓練中も出来るだけ間隔をあけるなど万全の対策でした。

「訓練に参加して良かった、役に立つと思う」



「使い方や方法を実際に体験出来て良かった」と参加者から声が寄せられたとのこと。

中野会長は、「今後も訓練を繰り返して、より多くの方が器具を使えるように、そして救命救護や避難誘導をできるようになってもらうことが大切と考えています。」と振り返られていました。



## 音楽講座

## 「感じてみよう音楽の力」

9月12日(土)、19日(土)、26日(土)

「長い歴史の中で、様々な禍を乗り越えて音楽が生まれ、伝えられて来ました。自由に音楽が聴ける時代、自分の音楽を見つけてください。」小澤先生の力強い言葉と音楽を堪能した3回の講座でした。

感想 ▶先生のお話を聴くと、鑑賞する耳が変わってきます。作曲家が音楽にこめた思いを知り、だから感動を生むのだなと思いました。



▶背景などを深く掘り下げて教えていただけなので、難しいと思っていたクラシック音楽が親しみやすかつ楽しく聴けるようになりました。

## 環境講座

## 「自然との共生～日本庭園の魅力」

9月30日(水)、10月7日(水)

飛鳥時代に始まった日本の庭園の歴史。豊富な画像とともに時代ごとの日本庭園の特徴を学びました。

感想 ▶宮内先生が、多くのスライドを使用して説明して下さったので大変良く理解できました。西洋の庭園のお話もお聴きしたいです。

▶浄土庭園と大名庭園に興味を覚えました。実際に見学に行ってみて自分の目で見てみたいですね。



▶わかりやすくして紀行番組にも似た面白さでした。

子ども科学教室(全4回)



# 空気の力

## 5メートルの長さのストローで水が飲めるかな

私たちのまわりにいつもある空気。でも目には見えませんよね。その空気のもつ「ちから」を科学の実験でみてみましょう。講師は、平林浩先生(仮説実験授業研究会会員、著作に「平林さん、自然を観る」など)です。いっしょに実験してみませんか。

① 12月19日(土)	<b>空気と水</b> スポイト競争をしてみよう
② 令和3年1月16日(土)	<b>水はどこまで上がるか</b> 5mの高さ、5mのストローで水が飲めるかな?
③ 2月6日(土)	<b>水はなぜ上がる</b> 空気 <small>の力</small> の発見はどのようにされたかな?
④ 3月6日(土)	<b>空気<small>の力</small>を調べる</b> 空気 <small>の力</small> をいろいろな実験でためしてみる

- ◆時間 午前10時～正午
- ◆定員 申込み順 18人
- ◆対象 小学2～6年生
- ◆参加費 600円  
(教材費、初回に持参)
- ◆持ち物 筆記用具、水筒
- ◆申込み 11月21日(土)  
午前9時から電話  
または直接公民館へ

### お世話になりました

森 清隆 主任

2年半の短い期間でありましたが、西部公民館利用者皆様のために勤務できたことは、ひとつの財産となりました。また趣味の城めぐりを活かした事業ができたことや文化祭での展示のお手伝いなどは、楽しく嬉しい思い出です。

10月からは社会教育課に配属となりました。公民館で得た知識と経験を活かし、またお役に立てればと存じます。本当にありがとうございました。

### よろしくお願ひします

鎮目 俊幸 主任

10月1日付けで図書館から異動して参りました。鎮目(しずめ)です。

地域の皆さまのよりよく生きるための「学び」をサポートできるよう頑張ります。早く公民館の仕事覚えて、皆さま方と一緒に西部公民館を盛り上げていきたいと思っております。

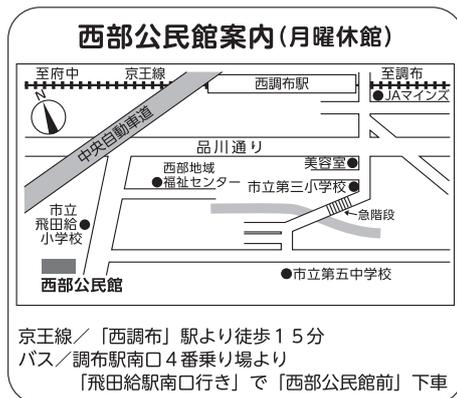
この夏は、ベランダで枝豆、ミニトマト、ナス、キュウリの栽培にトライしました。しかし、暑さのせいかなナスとキュウリは失敗してしまいました。来年に向けて研究したいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

### 1月分の会場申請受付

◆1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。11月6日(金)午前9時到着分まで有効とします。

◆夜間区分は、11月6日(金)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。



### あ／と／が／き

文化祭が始まりました。文化のあかりを灯し続けるために：リスクを回避してどのような形でできるのかを、実行委員会で話し合い決めてきました。

文化祭に限らず、色々な場面での制限がある中ですが、知恵とアイデアを出し合いながら、心豊かに暮らして行きたいと、今あらためて感じています。