

2021年（令和3年）1月1日 No.445

# 西部公民館だより 1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

平和フェスティバル 講演とコンサート

## 音楽とともに平和を願うひととき 祈りの冬から希望の春へ

戦後75年の節目が過ぎ、新たな年が始まりました。コロナ禍、新しい生活様式を画策した2020年。

2021年をむかえ、希望の春となるようにとの願いをこめて講演とコンサートを行います。

前半は音楽と平和をテーマにした講演を、後半はバイオリンとピアノの心温まる演奏をお届けします。

2月7日（日） 午後1時30分～3時30分

### 第一部 講演 日本人の平和の賛歌 日本「第九」物語 ～聴く第九から歌う第九へ～

午後1時30分～ 講師 小澤 由佳氏 音楽学者

なぜ、私たちはイベントのように第九を歌うのでしょうか。そこに至るまでには、2つの世界大戦と平和を祈る日本人の姿がありました。心の平和を希求するコロナ禍。ベートーヴェンの音楽の力を、そして日本人ならではの「第九」に対する想いを、音楽学の視点からお話します。



### 第二部 バイオリンとピアノによるコンサート

午後2時40分～



#### 波多野せい／ヴァイオリン

桐朋学園大学音楽学部卒業。1986年よりメキシコ市「アカデミアユリコ クロノマ」に招かれ黒沼ユリ子氏のアシスタントを務め演奏活動を行う。帰国後、東京ゾリステンの中心メンバーとして活躍後、1999年より同代表、2006年よりアンサンブルコルディエ(室内合奏団)代表。(学)自由学園非常勤講師。

♪アヴェ・マリア（バッハ＝グノー）  
♪祈り～希望（相馬邦子新曲初演）  
♪ルーマニア民族舞曲（B.バルトーク）  
♪日本の歌より

#### 相馬 邦子／ピアノ

調布市出身。4歳よりピアノ、8歳より作曲を始める。桐朋学園大学音楽学部作曲科卒業。在学中よりオーケストラを組み、演奏／編曲活動を開始。現在は、チェロとピアノのデュオKOSMOSの活動の他、オーケストラ、弦楽アンサンブル、混声合唱団などの編曲、またピアノ伴奏を中心に活躍中。



◆定員 申し込み順 50人

◆申込み 1月5日（火）午前9時から電話または直接公民館へ

新年あけまして  
おめでとうございます

昨年はコロナ禍にあり、公民館が一時休館になるなど影響がありました。皆様から温かいご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。  
本年もご期待にお応えできますよう職員一同頑張っております。  
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

## 歴史講座



郷土博物館元館長のお話を聞こう！

## 地域の歴史に触れる

全2回



江戸時代には、宿場町であった調布。大正時代には京王線が開通しました。

私たちの町調布はどのような歴史を刻みどのように変わってきたのでしょうか。

調布市西部地域を中心に、地理・街道・鉄道などをキーワードに郷土博物館元館長のお話を伺います。

◆日程 ① 1月29日(金) 午後2時～4時

② 2月5日(金) 午後2時～4時

- ◆内容
- 調布というところ
  - 甲州街道と布田五宿
  - 京王電気軌道が調布に運んできたもの



京王電気軌道開通当時の調布駅

◆講師 おのぎき みつる  
小野崎 満氏  
(調布市郷土博物館元館長)



明治時代末期の甲州街道

◆申込み 受付中 電話または直接公民館へ

※この講座は市報12月20日号に掲載のため満席となっている場合があります。

## 文学講座

## 市民の書齋、知ろう

## 図書館についてもっと

楽しもう

(全2回)

～図書館宮の下分館からのメッセージ～



あなたにとって、図書館はどんな場所ですか？

調布市民一人当たりの年間平均貸出冊数は…何冊でしょうか？

読みたい本を借りられる図書館…じつは他にもいろいろな楽しみ方があります。

市立図書館宮の下分館の職員の話聞いて、あなたの本の世界を広げてみませんか。



★意外に知られていない図書館に関する知識 (ある日の図書館の一日など)

☆便利なハンディキャップ資料 (音声でマンガを楽しむことも)

★大人も楽しめる児童書など、ユニークな図書を紹介します。

☆希望者は各回の講座の後に、図書館宮の下分館の見学もできます。

◆日時 ① 2月19日(金) 午前10時～11時30分

② 2月26日(金) 午前10時～11時30分

◆定員 申込み順20人 (できるだけ2回とも出席できる人)

◆申込み 1月21日(木) 午前9時から電話または直接公民館で受け付け。



入り口の特別展示は、職員の知恵と工夫で作られています。

にもいろいろな講座があります。

# 声

## シニア講座

### 「学ぶ門には福来る！ 地域で生きる豊かさを求めて」

11月12日(木)～12月3日(木)(全4回)

①椅子に座ったままできる筋力体操を教えてくださいましたのは加藤さん。筋肉は何歳からでも鍛えられると話してくれました。

感想▶背筋に気をつけ背筋を伸ばすようになりました。  
日常でのストレッチのやり方がわかりました。

②神代植物公園植物多様性センター長で樹木医の堀江さんは、豊富な映像で野生植物の魅力を伝えてくれました。

感想▶まわりの植物を見る目が養われました。植物の遺伝子の緻密さについて興味深く聞きました。

③市社会福祉協議会宍戸さんからは、コロナ禍でのフードドライブや路上生活者への支援など幅広い事業について聞きました。



感想▶アクティブな活動に驚きました。  
きめ細かくて素晴らしい活動、頼りにしています。



④ゆうあい福祉公社の手塚さん、清水さん、工藤さんが利用会員と協力会員の内容を話し、支援が必要になっても「自分らしさ」を大事にしてほしい、助けられ上手になることが大事と話してくれました。

感想▶先々、とても頼りになると思いました。調布の宝ですね。自分の動ける間は役立ちたいと思いました。

富永和音さんの素晴らしいリコーダー演奏には皆さんの笑顔が溢れていました。

### 【エクササイズを少しご紹介】 ※各々、10回ずつ1～2セット行う



背中とは真つす一枚板。お尻側にゆっくり引く。



手は肩の真下、股関節の真下に膝、足首は曲げる。

●股関節をスムーズに①



肘と手を壁に遣わせ肩甲骨を使って上げ下げする。



あぐらをかきお尻と背中を壁につける。

●肩甲骨のエクササイズ

### 「沖縄に思いをはせて タケシ三線コンサート」

11月14日(土)

小春日和の土曜の午後、三線の美しい音色がロビーに広がりました。「沖縄民謡『ていんさぐぬ花』はホウセンカの花のことで、沖縄の心を歌っています。皆さんご存じの『島唄』には、戦後の米軍への思いも込められているんです」とタケシさんは静かに語り、のびやかな声で歌ってくれました。



感想▶演奏に元気をもらいました。一緒に歌えなくて残念でした。美しいメロディーに感動しました。  
▶コロナ禍のため今年はどこにも旅行していませんでした。このコンサートに参加して、沖縄旅行した気分になり、楽しい時間を過ごすことができました。

▶沖縄の良さを歌によって確認させていただき、父の好きだった曲、父母と行った沖縄を思い出しながら聴きました。参加できてとても良かったです。



## シニア健康講座

### 「アスレティックトレーナーに学ぶ シニアに必要な運動のコツ」

11月17日(火)～12月15日(火)(全3回)

ケガをしないためには、「動くべき関節が正しく動くこと、安定させるべき関節がしっかり安定することが大切」と講師の加古先生。参加者の体の可動域をチェックしながら、体の動きを改善させるためのエクササイズを学びました。

感想▶夫婦で参加しました。自分では運動の方法がわからなかったのが、今回はとても良かったです。少しでも続けていこうと思っています。

▶思っていたストレッチよりも難しかったが、呼吸のしかたなど、初めて気づくこともあり、今後の生活に取り入れていこうと思っています。



足で床をしっかり押して立ち上がる。



骨盤を閉じる。



両足を床にしっかりつける。

●股関節をスムーズに②

### 公民館ロビーに ペットボトルアート展示中

12月19日(土)開催「ペットボトルでエコアートを楽しもう」に参加したお子さんたちの作品を、講師の金原京子さんの作品とともに展示しています。廃材から生まれ変わったエコアート作品をどうぞお楽しみください。



◆展示期間 1月17日(日) まで  
午前9時～午後9時30分(月曜休館)  
※新年は1月5日から開館します。

### 成人学級ぶくろム・学習報告

### ネット世界の危険から子どもを守ろう (12/10都消費者啓発員のお話)

- オンラインゲームは、時間を決めて、お金に関することは親に相談。パスワードなどは大切に。
- メールはすぐに返事しなくてもいい、個人情報は大切、嘘の情報もあることを知る。
- 不当な請求メールなどは親に相談、変な画面が出たらネットを切ること…などを学びました。

感想▶普段から相談できる親子の信頼関係が大切なんです。子どもだけでなく、私たち自身にとっても大事なお話でした。



### 公民館運営審議会だより



- ◆令和2年11月17日、調布市公民館運営審議会第6回定例会が東部公民館において開催されました。(出席委員9人、傍聴者4人)
- ◆報告事項では、はじめに東部公民館副館長より、10月の各公民館使用状況報告がありました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、音楽、料理、スポーツ系サークルでの活動自粛が続いているとのこと。全ての公民館で、利用人数、団体数ともに前年同月比でマイナスを記録しました。委員からは、有料団体の基準についての質問がありました。
- ◆続いて各公民館長から、10月の事業報告がありました。コロナ禍においても、各公民館では、募集定員を少なくするなど、感染防止策を徹底し講座を開催しており、市民の積極的な参加があるとの報告がありました。委員からは、東部公民館のエレベーター設置についての状況確認や来年度に向けた予算要望、人気講座の再実施に向けた要望などが出されました。

- ◆次に各公民館長より、地域文化祭についての報告がありました。リモートによる企画を実施したり、近隣の小・中学校、保育園との連携を充実させたりして、工夫をして開催し、天気にも恵まれ多くの地域住民に来館いただけたことに対する感謝の言葉とともに報告がありました。委員からは、文化祭に参加しての感想を伝えるとともに、各公民館が苦勞しながら安全に開催していただけたことに労いの言葉が出されました。
- ◆その他では、北部公民館から、施設改修に伴い、令和3年1月8日から1月31日まで臨時休館になることが報告されました。また、市の新型コロナウイルス感染拡大防止ガイドラインが見直され、令和2年11月10日から公民館諸室の貸出基準が緩和されたとの報告がありました。
- ◆最後に、次回の公民館運営審議会定例会は令和3年1月26日(火)午後2時から西部公民館にて開催することを確認し閉会しました。

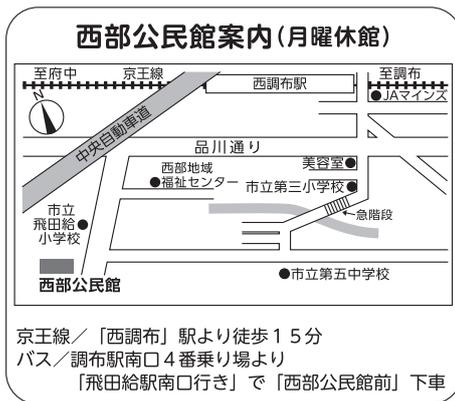
(清水 吏)

### 3月分の会場申請受付

3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。1月6日(水)午前9時到着分まで有効とします。

◆夜間区分は、1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。



### あとがき

12月から、西部公民館に食品の移動販売車が来るようになりました。初日、販売車の到着前に集まってきた方々のために、せっせとパイプ椅子を運ぶ方の姿が。自治会の役員もされ、いつも地域のことを気にかけているその方の姿にほっこり暖かな気持ちになりました。