

2021年（令和3年）9月1日 No.453

# 西部公民館だより 9月号

調布市西部公民館 〒182-0035 調布市上石原 3-21-6

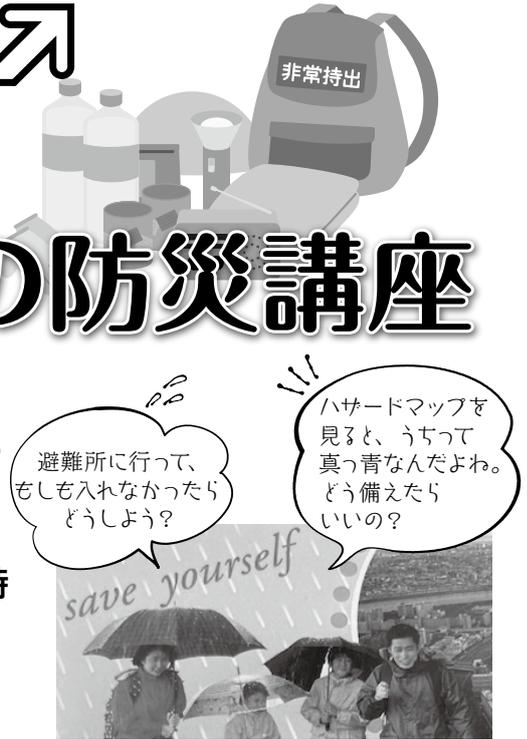
TEL 042-484-2531 FAX 042-484-3704 メール seibuk@w2.city.chofu.tokyo.jp

防災講座(全2回)

## 安心感をアップ! ㄟ

# いざという時、 慌てないための防災講座

一昨年の台風19号で、水害の怖さを感じた方も多かったのではないのでしょうか。体験も交えながら防災について学びます。西部地域の方いっしょに学びませんか。



### ◆日程 ①9月11日(土) 午後1時30分～4時

- クイズに答えて、防災の基本を再確認
- 防災倉庫には何が入っているの？  
リヤカーを組み立ててみよう。
- 知って納得、「避難所でできること、できないこと」

### ②9月18日(土) 午後1時30分～4時

- ハザードマップをじっくり見てみよう。
- 風水害の情報をどうやって知るの？
- マイタイムラインを作ってみよう。
- 自分で避難できない人はどうしたらいいの？
- 土嚢を積んでみよう。



◆定員 申し込み順 18人

◆対象 小学4年生以上の市民

◆講師 市総合防災安全課職員ほか

◆申込み 9月7日(火) 午前10時から電話または直接公民館へ



掲載の事業については、中止または日程等を変更することがあります。また、公民館の諸室の利用について、定員等が制限されることがあります。市のホームページでご確認いただくか、公民館にお問合せください。



◀イベントなどの詳しいお知らせはこちら

シニア健康講座(全3回)

アスレティックトレーナーに学ぶ!

シニアに必要な**自宅トレーニングのコツ**

人生100年時代、正しいトレーニング方法を学び、健康を保つための運動習慣を身に着けませんか？  
 身体の構造の話とともに、カラダの改善のためのエクササイズを行います。

- ◆日程 ① 9月28日(火) 「骨盤&股関節の動きを確認しよう」  
 ② 10月5日(火) 「良い姿勢は背中からの改善から」  
 ③ 10月12日(火) 「転ばないための腹筋とは」

◆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 概ね65歳以上 ◆定員 各時間帯 申し込み順9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、フィギュアスケート、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。

◆申込み 9月7日(火) 午前9時から電話または直接公民館へ

## 声

## 夏休み、子どもたちが公民館に来てくれました!

またきてね。

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19日(木)、20日(金)

ドライアイスを使った実験で、水は何からできているかを学びました。講師は小沢先生。参加した小学生は各日10人。ドライアイスを水やお湯、ジュースやサラダオイルに入れながら、結果を予想して、実験を楽しみました。赤パンツの形をした水分子の模型を作ったあとは、ダイナミックな実験で締めくくられました。

感想▶最後の実験でいっばいけむりができたので、とてもびっくりしました。(2年)

- ▶雲咲かじいさんの実験がおもしろかった。(1年)
- ▶ドライアイスについてとてもよくわかりました。赤パンツの紙芝居も面白かったです。(6年)



子ども体験教室

## 英語っておもしろい～英語体験

8月17日(火)、18日(水)

英語は初めてという子どもも、かんたんな自己紹介から始めて、英語の歌や会話を身ぶり手ぶりで楽しみました。講師の瀧本さんは「楽しく学んで好きになってほしい」と優しく語りかけていました。

感想▶さいしょはかたまりそうでしたが、とちゅうから楽しくなりました。(2年)  
 ▶もっと英語を知りたいなりました。(3年)



## 宿題したり、勉強する子ども…

風通しの良いロビーで、静かに勉強する子どももいました。数日間毎日通って来た子どもも。家以外にじっくり本を読んだり勉強できる安心な居場所になったのでしょうか。

公民館ロビーは皆さんにいつでも開かれたフリースペースです。

にもいろいろな講座があります。

## 声

## 平和フェスティバル

## 講演とコンサート

テレジン収容所から命のメッセージと  
平和への願い

7月17日(土)



「子ども達の絵から、どうぞメッセージを受け取ってください」講師の野村路子氏は当日のご事情により、急遽電話で参加くださいました。講演に代わり、NHKで取材を受けた際の番組「こころの時代～テレジンの絵は語り続ける」を視聴。後半は林晶彦・智子夫妻によるピアノ演奏と朗読に聴き入り、平和を考える時間を持ちました。オープニングの第五中学校ボランティア部の演舞はフレッシュな風と元気を運んでくれました。

感想▶五中ボランティア部のダンスは若さをはちきればかり。とても元気づけられます。野村さんがテレジンの子どもの声を受け止め、活動を続けて来られたことに感動しました。詩の朗読も素晴らしく、亡くなった子ども達へ捧げたトロイメライも心に残りました。

▶今自分たちは戦争で死ぬことのない、平和な時代に生きている、そのことに感謝しなければと思いました。朗読を聴きながら、当時の様子を想像して涙が出ました。ピアノ演奏も繊細で美しく、感動しました。



## 福祉講座

## 心のバランスを崩した人に

## 寄り添うための講座

7月20日(火)、27日(火)



『だれだって人生の途中で心が折れたり、病気になることがあるはず。心を病むことがあるはず。』

コロナ禍で心のバランスを崩す人が増えていると言われる昨今、布田にあるNPO法人クッキングハウスの松浦幸子さん进行講師に、実際にどんな言葉をかけたらいいいのか、メンタルケアの基本を実践ワークで学びました。

感想▶気分調べから始めて、安心のプレゼント、ほめ言葉のシャワー、注意サイン、聴く力をつけるという勉強、どれもがこれからの私にとって必要なことでした。大切な人に伝え、お互いに元気になりたいです。

▶思い切って問い合わせして参加できてとても良かったです。一人で本を読んだり考えたりしているのと、こうして集まってグループワークをするのは全く違うとあらためて感じました。

## 体験教室

シニア向け 初めての方のための  
スマートフォン操作体験教室

7月7日(水)



電源の入れ方や文字入力、マップアプリの使い方を体験。また、災害対策アプリや災害用伝言板についても学習しました。

感想▶知らなかった使い方が沢山あって、便利さもわかりました。参考になりました。

▶参加できて良かった。現在の生活には、スマートフォンは非常に便利なものだと思います。

## 公民館運営審議会だより

- ◆令和3年調布市公民館運営審議会第3回定例会が、6月29日に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3人)
- ◆報告事項では、はじめに市議会選出の公民館運営審議会委員から辞任届が提出され、後任については第31期委員として7月1日に委嘱が行われることが報告されました。
- ◆続いて、東部公民館副館長から令和3年4月及び5月分の各公民館利用状況について説明がありました。この期間は、各館とも緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置に伴い施設貸出が一部停止されていたこと、登録団体の活動自粛、講座・教室の中止等の影響があった中での利用実績でしたが、対前年同月比では、前年が緊急事態宣言下による休館となっていたことから皆増という内容でした。

- ◆次に、各公民館長から令和3年4月及び5月分の事業報告について説明がありました。これに対し、委員より例年4月から5月に実施されていた青少年対象のプログラムが東部、西部公民館で行われていない理由や、コロナの影響により日程変更等を余儀なくされた事業の状況などに関する質問が出されました。また、「コロナ禍で公民館専門員が果たす役割が素晴らしく、その重要性を認識した。今後も専門員と市民との関わりやそこから得られる情報を活用した事業を継続してほしい。」という意見がありました。

- ◆最後に、今回の定例会をもって第30期の委員の任期が終了することから、各委員よりこれまでの活動を振り返るとともに、今後の公民館事業に対する要望や公民館運営審議会に寄せる言葉が述べられ閉会となりました。  
(小西 健博)

西部公民館の登録団体をご紹介します 公民館で楽しく活動しています！

西部公民館利用登録団体一覧

(50音順)

No	団体名	内容	活動日
1	エアロビクス・ダンシング	エアロビクス	毎週(水) 9:15~10:15、10:25~11:25
2	絵ンジェルの会	絵画(デッサン)	毎月第1・3(木) 14:00~16:00
3	小倉百人一首を楽しむ会	百人一首カルタ	毎月第2・4(水) 13:30~16:30
4	おやじの厨房	料理	毎月第3(土) 9:30~12:30
5	フッキングパパ	料理	毎月第1(土) 10:00~13:00
6	フッキングママ	料理	毎月第3(木) 18:00~21:00
7	コール・ルピナス	発声法と合唱	毎月第1・3(火) 14:00~16:00
8	コーロ・ゼッフィロ	混声合唱	毎週(木) 夜間
9	西雅会	水墨画	毎週(水) 10:00~12:00
10	西部ボイストレーニング	ボイストレーニング	毎月第2・4(火) 17:00~18:30
11	西部慢慢児の会	健康太極拳	毎週(木) 10:00~11:30
12	西和会	書道一般	毎月第2・4(火) 14:00~16:00
13	蒼天会	茶道	毎月第1・3(水) 10:00~12:00
14	箏友会	箏	毎月第1・3(水) 13:00~15:30
15	大正琴・花水木	大正琴	毎月第2・4(水) 13:00~16:00
16	たま川太鼓	和太鼓	毎月第1・3(日) 13:00~16:00
17	短歌スケッチ	短歌	毎月第3(火) 14:00~16:00
18	調布狛江合唱団	混声合唱・和太鼓	毎週(火・木・土 不定期) 夜間
19	調布 de シャンソン	シャンソン	毎月第1・3(木) 13:30~15:30
20	調布ドキュメンタリー映画くらぶ	映画鑑賞	毎月第4(木) 13:30~16:30
21	調布ハーモニカサークルふるさと	ハーモニカ	毎月第1・3(火) 17:30~21:00
22	手編みサークルRAM	手編み	毎月第2・4(木) 10:00~12:00
23	ニュー・グローリア・スウィング・オーケストラ	ジャズ演奏	毎週(水) 第4(日) 19:00~21:00
24	ノアレア	ウクレレ演奏	毎月第2・4(火) 14:00~16:00
25	ハッピーダンス	社交ダンス	毎月第2・4(木) 13:30~15:30
26	ピクルスの会	食材研究	毎月第2・4(金) 10:00~14:30
27	フォトグループ写・写	写真	毎月第1・3(金) 13:00~15:00
28	宮の下囲碁同好会	囲碁	毎週(日) 13:00~16:00
29	美楽	絵画	毎月第2・4(水) 13:30~15:30
30	やさしい英会話	英会話	毎月第1・3(火) 10:00~12:00
31	レザークラフト「夢工房」	レザークラフト	毎月第2・4(金) 13:30~16:00
32	わくわく金曜ストレッチ	ストレッチ	毎月第1・2・4(金) 10:00~11:00

見学・入会希望の方は公民館にお問合せください。(西部公民館 ☎042-484-2531) ※月曜休館

7月10日(土)、第2回文化祭実行委員会が開催され、今年度のテーマが決まりました。

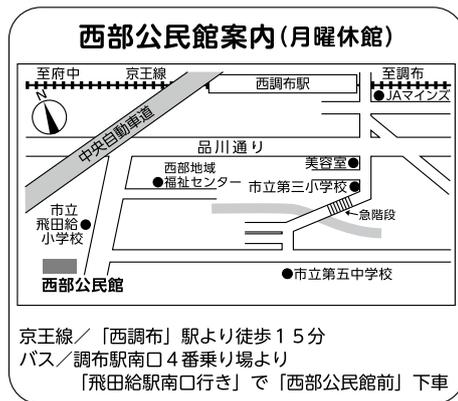
テーマ 文化の灯 守り続ける 西部の絆

各団体から提案された41の候補から選ばれました。「コロナ禍、活動がままならない状況が続いた中で、今までやってきたことを続けることの大切さを感じた。それをみんなで守っていききたい。」という思いが込められています。

今年度の地域文化祭は、2年ぶりに音楽団体の「くつろぎコンサート」が帰って来ます。感染症対策を行ったうえで、展示、活動の公開(体験)を実施する予定です。

11月分の会場申請受付

11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変更のメールに送付します。新規申込団体は事前にお問い合わせください。9月7日(火) 午前9時到着分まで有効とします。◆夜間区分は、9月7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。



あ／と／が／き

「子どもたちが希望を持てるようにすることが、どの時代にも大人の責務だと、心に誓いました。」この夏、西部公民館で開催したテレビジョン収容所の展示を見たご夫婦の感想です。過去を正しく知り、子どもたちの未来のために平和を守ること、それを学ぶ機会を作ることが公民館の責務と感じています。