

2022年（令和4年）5月1日 No.461

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 メール seibuk@w2.city.chofu.tokyo.jp

令和4年度、花いっぱい春をスタートしました。皆様のお越しをお待ちしています。



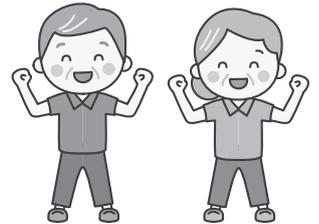
シニア健康講座(全3回)

自分のカラダは自分で守る! 健康なカラダづくりのための体操を学ぼう

いつまでもいきいきと活動的な生活を送るために、筋力の低下を防ぎ、心身のバランスを整える内容で行う体操教室です。中国の呼吸を意識したゆるやかな動きの体操「^{レンコウ}練功十八法」の体験をします。

日時	内容
① 6月7日(火)	「簡単ストレッチと筋力アップ運動」
② 6月14日(火)	「身体の血行を良くしよう」
③ 6月21日(火)	「からだと心をリラックス」

(全3回とも、練功十八法を体験します)



- ◆時間 午前10時～11時30分 ◆対象 65歳以上 ◆定員 14人(多数抽選)
- ◆持ち物 室内シューズ・汗拭き用タオル・飲み物・運動のできる服装
- ◆講師 山川容子さん(健康運動指導士)



健康運動指導士、鍼灸師。
市内のサークルでエアロビクスやヨガ、親子体操指導のほか、福祉施設などで高齢者や障がい者への体操指導も行っている。明るく丁寧な指導で、老若男女問わず好評。

- ◆申込み 5月17日(火) 午後5時までに電話または窓口で申込み
※結果は5月18日(水)以降電話で連絡します。



過去の講座の様子

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





子育てセミナー2022(全15回)

第67回文科省優良公民館表彰を受けた講座です。

仲間と出会い、子どもと自分を育てよう



育児や家事に追われる毎日、コロナ禍で人と関わることをあきらめていませんか。子どものこと、自分のもやもやした思いなど、誰かと話したいと思ったことはありませんか？笑いあり涙ありの2時間、先輩女性の話聞きながら子育てと自分の時間を見つめ直してみましょう。

参加者の声

- ♥ 毎週金曜日が楽しみでした。
- ♥ 引っ越してきて安心できる友達ができました。

【日程と内容】

- ① 6月 3日(金) まずはお互いに知り合おう
- ② 6月 10日(金) 市の子育て支援を知ろう
- ③ 6月 17日(金) 子どもの権利ってなに？ 梶原政子さん(元幼稚園園長)
- ④ 6月 24日(金) 日常の子育てを見つめ直そう(同上)
- ⑤ 7月 1日(金) つながるということ 進藤美左さん(たんぽぽの会)
- ⑥ 7月 8日(金) 話し合い
- ⑦ 7月 15日(金) 戦争のない平和な時代を 山崎瑞江さん(たんぽぽ文庫)
- ⑧ 9月 2日(金) 話し合い
- ⑨ 9月 9日(金) 手作り絵本を楽しもう 塩山さおりさん(絵本と童話の会)
- ⑩ 9月 16日(金) 働くということ 青山富美江さん(おたすけママ)
- ⑪ 9月 30日(金) 子どもの学習支援に関わって 西牧たかねさん(学習支援コーディネーター)
- ⑫ 10月 7日(金) 話し合い
- ⑬ 10月 14日(金) ハンドベル音楽でつながろう ハンドベルデュオ・ベリーラブ
- ⑭ 10月 21日(金) 感想文を持ち寄ろう
- ⑮ 11月 11日(金) 自主企画



写真・山崎さんのお話



- ◆時間 午前10時～正午 ◆定員 申込み順16人
- ◆対象 子育て中の方(保育室を利用しない方も歓迎)
- ◆保育 1歳6カ月以上就学前まで8人 ※おやつ代15回分600円
(保育オリエンテーション:5月27日(金)午前10時から親子で要出席)
- ◆申込み 4月21日(木)午前9時から電話または直接公民館へ。
Eメールも可: seibuk@w2.city.chofu.tokyo.jp

申込み用QRコード



声

子どもと大人の天文学教室

2022年宇宙の旅

3月11日(金)

毎年、天体の魅力と観望を楽しませてくれる国立三鷹天文台の縣先生、宇宙から見た地球の写真の美しさや望遠鏡から見える月に、初参加の親子さんも目を輝かせていました。

感想▶オリオン座も月も見られました。望遠鏡キットで自分でも見てみたいと思います。また来たいなあ。

- ▶空を見上げるのが楽しみになりました。今の技術や科学でもわからないことがあるということにロマンを感じました。生きている間にどのくらい解明されるのか、興味があります。
- ▶久しぶりに遠い世界に思いをはせました。



家庭教育講座

赤ちゃんと楽しむ 初めての英語体験

3月9日(水)

幼い頃から英語に触れさせてあげたいとの要望を受けての初めての講座。自身も子育て中の瀧澤先生による絵本や歌、ふうせんを使っての体験教室、英語に触れる楽しい時間になりました。

感想▶歌を歌ったり、身体を動かしたり、子どもも親もとても楽しかったです。

- ▶普段英語に触れる機会がないため、とてもよい経験になりました。
- ▶五味さんの絵本も英語で聞くと新鮮でした。先生の流れるような英語にうっとり。また参加したいです。



にもいろいろな講座があります。

声

卒業おめでとう

子ども科学教室に5年間ずっと参加した6年生さんに聞きました!

- 最初の2年生の時は内容が難しかったけれど、とにかく楽しかったのを覚えています。実験をしたり模型を作ったり学校の授業と違う面白さがあって、毎年申込みました。中学生になり、優しい平林先生の授業に参加できなくて残念です。5年間ありがとうございました。
- 「授業は子どもと教師とで作るもの」という先生の言葉通りの授業でした。親の私も部屋の隅で実験にワクワクしながら見学させてもらいました。



子ども科学教室

「もしも原子が見えたなら」全4回

3月29日(火) 終了

分子はどんな形をしているのだろうか、一億倍にすると大きさは?と想像しながら平林浩先生と学習し、12個の模型を作りました。

感想▶えんぴつのしんはだいたい炭素だときいてびっくりしました。

▶模型を作るのが楽しかったです。

▶ほかの原子や分子のことをもっと知りたいです。楽しかったです。



音楽講座

「華麗なる宮廷音楽～作曲家にとって宮廷とは」

3月13日(日)、15日(火)

宮廷音楽の始まりから、音楽史への影響などを時代背景とともに学びました。

感想▶充実したすばらしい講義でした。まとめられた資料、情熱的な語りかけ、学ぶ喜びと充実した時間でした。

- ▶絵画や建造物、景色の映像を見ながら、その時代の状況や音楽家の話を聴いた上で音楽を鑑賞するのは大変面白く「立体的に解る」という感じがした。
- ▶半年の延期後、やはり満足感が高い講座でした。次回も楽しみです。



美術史講座

「日常の中的美を見つめて～『民藝の100年』をベースに」

1月22日(土)、3月19日(土)

講師の下向先生とともに、普段使いの道具や工芸品の美を改めて見つめ、民藝活動について学びました。

感想▶コロナ禍、ウクライナ侵攻が続く混乱の今、柳宗悦・民藝・手しごと・お菓子などに会えてほっとする時間でした。

- ▶あらためて、ていねいな生活をしなければと、元気を頂きました。これを機にしまったままの工芸品を出し、楽しみです。



子ども体験教室

「水引で作るしおり&ストラップ」

3月30日(水)

「水引はもともと感謝の気持ちやお祝いの気持ちを伝えるものでした」と、村井先生。伝統の結び方あわじ結びで可愛いしおりを作りました。

感想▶日本文化にとっても興味があって楽しみにしていました。やるうちにコツをつかんでうまくできるようになってすごく楽しかった。梅結びも挑戦してみたいです。(5年生)

- ▶知らないむすび方を知れてよかったし、すごくいいと思う作品ができた。(2年生)



コミュニティカレッジ

「2022年 福島と沖縄が問いかける日本のこれから」

3月12日(土)、19日(土)

東日本大震災以降、福島の人たちを撮り続けている写真家の菊池和子氏は琵琶演奏者の室井三紀さんと語りで登場。西谷修氏は独自の視点で沖縄とウクライナについて語ってくれました。

感想▶琵琶の演奏、語りが心に響きました。被災した方の一言ひとことがリアリティーをもって迫ってきました。

- ▶ニュース報道にモヤモヤしたものを感じていましたが、善と悪と捉えるだけでは解決の手がかりがつかめないこともわかりました。
- ▶沖縄と日本、ウクライナとロシアについて考え直す契機となりました。



環境講座

「家庭菜園やガーデニングに利用できる「生ごみ堆肥」を学ぼう」

3月17日(木)、31日(木)

「ごみは資源、地球のためにも土に還して循環させることが大切」と会田先生。熱心な参加者の姿が印象的でした。

感想▶やりたかった堆肥づくりの詳しい説明が聞けて良かったです。SDGsについても実感できずにはいましたが、今回参加してすごく考えさせられました。今回習ったことを続けていきたいです。

- ▶生ごみ減量について、参加者の方の意識が高く、自分もできることを実践しようと思いました。講師のお話は楽しく大変わかりやすく、堆肥作りはもちろん、日常生活に役立つお話が満載でした。小さな実践がSDGsにつながると感じました。





成人学級コクラクが5年間の学習を終えました。

「ここ【公民館】に来ると気持ちが悪くなる」と、子育てセミナー後に自主グループ化したママたち。5年間にPTA役員や仕事を始めた人も。今後も地域のつながりを大事に活躍していくことでしょう。

※学習記録は閲覧できます。

郷土博物館巡回展

国史跡下布田遺跡と深大寺城跡に
いってみよう

市内にある国史跡下布田遺跡と深大寺城跡を
パネルと写真で紹介します。

※北部公民館巡回展：6月22日(水)～7月12日(火)

- ◆会 期 5月18日(水)～6月7日(火)
- ◆時 間 午前9時～午後9時30分※月曜休館
- ◆会 場 西部公民館ロビー
- ◆出 展 調布市郷土博物館



関連講演会 遺跡調査から見た調布市
～西部地域を中心に～

- ◆日 時 5月20日(金) 午後2時～4時
- ◆会 場 西部公民館 ◆定 員 申込み順22人
- ◆申込み 5月6日(金) 午前9時から電話または直接 西部公民館へ

西利連お楽しみ会報告 3月26日(土)

長引くコロナ禍で度々延期となったお楽しみ会が、ようやく実施できました。箏友会さんは箏と尺八のコラボで3曲、大正琴花木水さんは5曲、多彩な選曲でした。ゲストは桐朋学園大学音楽部大学院博士課程修了で、5歳からピアノを習い始めて数々の賞を受賞した齋藤玲奈さん。クラシック3曲と友人が編曲された「夕焼け小焼け」を演奏。閉塞感が続く時期に心に沁みた幸せな時間でした。

感動を共有しながら、ウクライナに平和とコロナの終息を願うばかりです。ご協力ありがとうございました。西利連役員一同



▲「春の海」「三段の調」は迫力の演奏でした。



シヨパンの調べにウツリ。目が不自由とは思えない演奏に大きな拍手！

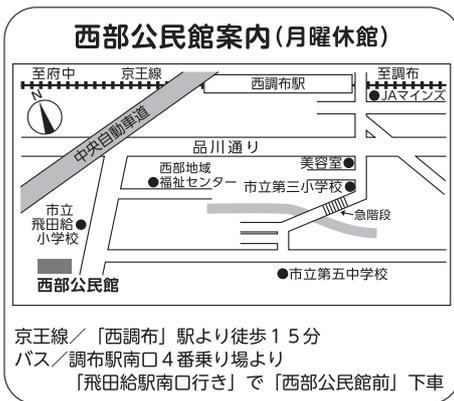


▼「星影のワルツ」「海、その愛」では懐かしさに浸りました。



7月分の施設申請受付

- ◆7月分の施設使用の申し込みは、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。申請手順と申請書は、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。午前・午後区分は5月6日(金) 午前9時到着分まで有効とします。
- ◆夜間区分は、5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

「帰りは歩いて帰りましたか」。講座で歩き方を習った後、バスで来た方が声をかけあって歩いていきました。町では新一年生が登下校する姿に思わずニンマリ。連日のニュースに胸が痛みますが、まずは健康を心がけ、身近な人との関係を平和にすることから始めようと思っています。