

2022年（令和4年）4月1日 No.460

西部公民館だより 4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

健康講座（全3回）



人と暮らしと地球の「健康」を考える講座

4月7日(木) スタート

毎日を健やかに、心穏やかに暮らしたい…「健康」であることは誰もがもつ素朴な願いです。この講座では、まず一人ひとりの体の「健康」に焦点をあて、次に暮らしの「健康」を防災の視点で考えます。さらに、私たちの住む地球の気候変動についても学びます。「健康」をキーワードに足元から地球のことまで、広い視点で考えてみませんか。

①	<p>4月7日(木) 午前10時～正午</p>	<p>今からでも遅くない？～私の健康は私がつくる <small>はるやま ふみこ</small> 春山 文子氏（実践女子大学名誉教授） まずは、自分の体の健康から考えましょう。自分の体を見つめ直し、日常生活でできる健康法を学びます。</p> 
②	<p>4月14日(木) 午前10時～正午</p>	<p>暮らしの『健康』を防災の視点で考えてみよう <small>きんばら まさこ</small> 金原 昌子氏（明治安田生命保険相互会社新宿支社 教育・育成課長） もしもの時に備えることも、私たちの生存のために必要です。災害時にどう動くか、避難所に行かないという選択「自主避難」について考えます。</p>
③	<p>4月21日(木) 午前10時～正午</p>	<p>私たちの地球は『健康』なの？ 気候変動について知ろう <small>ももい たかこ</small> 桃井 貴子氏 （NGO/NPO 法人 気候ネットワーク東京事務所） 従来とは違う自然災害が増えています。その理由とは…。私たちに今できることは何か、を考えてみませんか。</p> 

◆定員 申込み順17人

◆申込み 受付中。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



歴史講座(全3回)

※令和3年度に中止となった歴史講座(全2回)を(全3回)に拡大して再募集します。

近代日本 戦争の歴史

日本の近現代史を語る時に、戦争ということ避けて通ることはできません。なぜ日本は連続して戦争をしたのでしょうか。

明治時代の日清・日露戦争から、昭和期の満州事変・日中戦争・太平洋戦争までを、その原因と連続性、当時の指導者の判断がどのようなものであったのかを明らかにし、戦争と平和について考えます。

- ① 5月17日(火) 「日本の近代化と日清・日露戦争」
- ② 5月24日(火) 「満州事変から日中戦争へ」
- ③ 5月31日(火) 「三国同盟から世界戦争へ」

◆時間 午前10時～正午

◆定員 会場 22人(多数抽選) 4月19日(火)までに電話で申込み。

ZOOM 30人(申込み順) メールで申込み

※会場は講師と対面で受講。ZOOMは生配信で受講

◆講師 やまだ あきら
山田 朗氏(明治大学文学部教授)ZOOM 配信で受講希望の方は
メールでお申込みください

- ①氏名 ②年代 ③電話番号
 - ④お住まいの町名
- を記入のうえ、西部公民館あて送信してください。



mail

seibuk@w2.city.chofu.tokyo.jp

講師 プロフィール



1956年大阪生まれ。東京都立大学大学院(史学)修了。博士(史学)。東京都立大学助手を経て1999年より明治大学文学部教授。日本近現代史・軍事史を専攻。

著書に『大元帥・昭和天皇』(新日本出版社)、『軍備拡張の近代史』(吉川弘文館)、『昭和天皇の軍事思想と戦略』(校倉書房)、『日本は過去とどう向き合ってきたか』(高文研)、『兵士たちの戦場』(岩波書店)、『昭和天皇の戦争』(岩波書店)、『日本の戦争I・II・III』(新日本出版社)など。

令和4年度成人・高齢者
学級開設(募集)

【成人学級】

市民の方の自主的な企画・運営と相互学習による活動を援助します。承認を得た学級には予算の範囲内で講師料・会場・保育などを助成します。

【高齢者学級】

高齢者の方の自主的な企画・運営と相互学習による活動を援助します。承認を得た学級には予算の範囲内で講師料・会場などを助成します。

対象/市内在住、在勤の方8人以上のグループ(高齢者学級は概ね60歳以上)

要件/①令和4年5月から令和5年3月まで10回(20時間)以上の学習を行なうこと

②学習テーマが社会生活に関することや教養を高めるものであること

③1年間の学習計画を立てていること

④政治宗教活動及び営利を目的としないこと

⑤地域文化祭に参加すること

申込み/所定の申請書類に記入し

4月28日(木)までに公民館へ

にもいろいろな講座があります。

集い学び結ぶ…令和4年度の西部公民館は…

環境への配慮

地域の皆さんのつながりや学びを大切に、コロナ禍においても、感染拡大防止に努めながらサークル活動の支援や主催講座を実施します。

主催事業

●社会的なテーマを取り上げる特別講演会・コミュニケーション講座。

●専門家から興味深いお話を伺う文学・歴史・音楽・美術・国際理解・環境講座。

●暮らしに役立つ福祉・健康・防災講座。
●新たなチャレンジの機会を提供する体験教室。

●人生百年時代にむけて楽しく学ぶシニア講座では、歴史や地域の文化、健康について学びます。

●家庭教育講座は子どもに関わる大人のための学びを提供し、青少年対象の講座では子どもたちの好奇心を伸ばす楽しい内容で行います。

●平和フェスティバルやロビーコンサートでは感動のひとつときを。

各事業については、市報や公民館だより、ホームページなどで随時紹介して参ります。皆様のお越しをお待ちしています。



エシカル消費とは



人、社会、地域、環境などに配慮した消費行動のこと。例えば、マイバッグ、マイボトル持参、地産地消、被災地支援品やフェアトレード品の購入、買いため買い占めをしないなど、さまざまな行動が含まれます。

子どもや孫にきれいで住みやすい地球を残したい、そう思ったことはありませんか。しかし、生活の中では安さや便利さを優先してしまいがちです。不便なこともあります。西部公民館では、昨年からはペットボトル廃棄量の削減に取り組んでいます。

調布市は、「CHOFUプラスティックスマートアクション」で海のマイクロプラスチックの問題に警鐘を鳴らしています。また、市議会と共同で「調布市ゼロカーボンシティ宣言」を行いました。当館も、ペットボトル廃棄量の削減を通して環境への取り組みを進めます。職員や関係する方々が人、社会、地域、環境にやさしいエシカル消費に関心を持つことで、SDGsの目標12「つくる責任 つかう責任」や目標14「海の豊かさを守ろう」などのゴールに「一歩でも近づきたいものです。」「過ちを改めざるこれを過ちという」…疑問を持った今が行動を起こすときです。不便であっても環境に優しい生活を実践してみませんか。未来に住みやすい地球を残していくために！

公民館運営審議会だより

◆令和4年1月25日、令和4年調布市公民館運営審議会第1回定例会が、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1人) ◆報告事項では、東部公民館副館長から令和3年11月から12月分の公民館使用状況報告がありました。11月は文化祭の来館者が昨年度より増加したこと、12月は新型コロナウイルス対策の諸室使用制限が緩和されたことなどから、各館により多少のばらつきがあるものの、全体としての利用は増加しているとの説明がありました。 ◆次に、各館長から令和3年11月から12月分の事業報告について説明がありました。委員からは、スマートフォンの講習会の定員が少ない理由や参加が叶わなかった方への対応について、防災講座の今後の実施予定について、講座資料の提供についてなどの質疑応答が行われました。 ◆次に、東部公民館長から、第66回調布市民文化祭の実施報告があり、参加者数・観覧者数等について説明がなされました。 ◆次に、東部公民館副館

長から「令和3年度第4回調布市社会教育委員の会議」の実施結果について報告がありました。 ◆次の審議事項では、公民館利用団体登録(新規)が付議されました。北部公民館に登録を申請している「フィールドワーク青天の会」の登録について、全員一致で承認されました。 ◆次の協議事項では、令和4年度調布市公民館事業計画(素案)が協議されました。効果的・効率的な広報についてや市民企画講座の実施などについて、委員から意見、要望が出された後、全員一致で了承されました。この事業計画(素案)は、今後の教育委員会での審議を経て、正式決定される運びとなります。 ◆最後に、その他として令和4年度公民館運営審議会開催予定について、第58回東京都公民館研究大会について、東部地域文化祭のYouTube(ユーチューブ)配信について資料に沿って説明がありました。 ◆次回の公民館運営審議会は、令和4年4月19日午後2時から北部公民館で開催されます。(稲留 昌利)

家庭教育講座



お子さんにスマホを買ったけど、ちょっと不安な方、これから買おうかと迷っている方も、いっしょに考えませんか。

**スマホを持つ子どもを
ネット世界の危険から守ろう**



5月7日(土) 午前10時～正午

調布市消費生活相談員の鈴木伸子さんにお話をうかがいます。実際に寄せられている相談事例などをと、主に小中学生のお子さんがどのようなことに注意したらいいか考えます。大人にとっても大事なお話です。

- ・オンラインゲームの危険
- ・メール送受信の間違ったマナー
- ・不当な請求が来たら...
- ・ネットショッピングのトラブル
- ・ネット詐欺
- ・ネットを使う時のルールをどう決めたらいいかなどを学びます。

- ◆定員 申込み順 20人
- ◆対象 小中学生の保護者
- ◆申込み 4月6日(水) 午前10時から受け付け

**春です!
いちご大福を作ってみませんか?**



西部公民館の料理サークルの講師栗谷道代先生に、とっても簡単な「いちご大福」のレシピを教えてくださいました。

材料 (8個分)

- 白玉粉：120g
- 餅粉：40g
- 砂糖：40g
- 水：200ml
- こしあん：200～300g
- いちご：8個
- 片栗粉：適量

- ①いちごのへたをとり、あん大さじ1～2で包む。
- ②耐熱ボウルに白玉粉、餅粉、砂糖、水を入れて混ぜ、ふんわりラップして電子レンジに3分、取り出して混ぜ、再びレンジで3分加熱する。
- ③取り出して、全体が半透明になるまでしっかり混ぜる。
- ④バットに片栗粉をふり餅を転がす。8等分にして丸く伸ばし、①のあんを包む。

ロビー展示

「美楽の味楽展」

4月14日(木)～5月5日(木・祝)
午前9時～午後9時30分 (月曜休館)

水彩画サークル美楽の静物画作品展です。今年度のテーマは「食べ物」。美味しいものをおいしそうに描くように頑張りました。みなさまのご来館をお待ちしています。

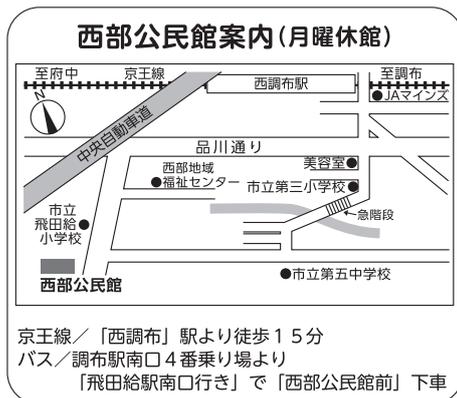
会員募集中!
見学・体験歓迎です

- ◆活動日 第2・第4水曜日
- 午後1時30分～3時30分



キンモクセイ、沈丁花、モクレン、オリブ。公民館の庭に4本の苗木、昨年度5年間の活動を終えた学級生さんから卒業記念としていただきました。これから四季折々に私たちを楽しませてくれることでしょう。公民館を大切に思ってくださいのお気持ちに感謝しながら、木の成長を大切に目守っていききたいと思います。

あ／と／が／き



6月分の施設申請受付

6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4月6日(水) 午前9時到着分まで有効とします。夜間区分は、4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。