

2023年（令和5年）2月1日 No.470

西部公民館だより 2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@city.chofu.lg.jp ※メールアドレスが変わりました。



メールアドレス



イベント情報

シニア歴史散歩

春を探しに行きませんか 深大寺 歴史散歩



調布市民に馴染み深い深大寺周辺を、郷土博物館学芸員の解説を聞きながら歩いて巡ります。

深大寺は寺の縁起によれば天平5年（733年）聖武天皇の時代に開創されたと伝えられています。何度かの火災などに見舞われてきたものの今なお多くの人々に慕われています。なかでも、穏やかな微笑みを持ち、『武蔵野にもたらされた奇跡の国宝』と言われる釈迦如来像は飛鳥時代後期（白鳳期）を代表する仏像です。

深大寺城址にも歩を進め、城があった当時の姿に思いをはせます。

あなたも深大寺に春を探しに行きませんか。

◆日時 3月23日（木） 午前10時～正午

- 午前10時 深大寺山門の下に集合します。
- 白鳳仏を拝観後、深大寺城址を見学し、現地解散です。
【少雨決行】【現地集合解散】

◆講師 調布市郷土博物館 ^{ながせ}長瀬学芸員

◆定員 申込み順20人

◆対象 おおむね60歳以上の市民

◆持ち物 白鳳仏拝観料300円、水筒
歩きやすい服装でご参加ください。

◆申込み 2月21日（火）午前9時から電話または直接西部公民館へ



掘立柱建物群

深大寺城とは…武蔵野台地の南縁部に位置し、標高50mで、南側は高さ約15mの段丘崖であり、崖と谷によって防御する天然の要塞です。室町時代から戦国時代にかけて活躍した上杉氏の一族・扇谷上杉氏によって築城されたとされています。



土塁・空堀

福祉講座(全2回)

知って安心 楽しく学ぼう 認知症予防講座

誰にでも起こりうる身近な認知症。2040年には高齢者の4人に1人が認知症になるという予測も出されています。認知症ともの忘れとはどう違うのか、どのような予防法があるのかなどを学びます。楽しみながら簡単な体操やトランプゲームにもチャレンジします。さらに、ライフエンディングノートに記入しながら、自分の気持ちや生活を見つめ直してみませんか。



① **3月9日(木)** 認知症は予防できるの？
午前10時～11時30分 できることから始めましょう

② **3月10日(金)** 自分の人生を振り返り、
午前10時～11時30分 これからを考えましょう

◆講師 かたやま あや 片山 文氏 (明治安田生命保険相互会社新宿支社チーフ・コンシェルジュ)

◆定員 申込み順20人

◆申込み 2月7日(火) 午前9時から電話または直接西部公民館へ

成人学級 ウエストガーデンきらら公開講座

ぷっくりかわいい 多肉植物の寄せ植え



公民館の庭でガーデニングの学習をしている成人学級のメンバーと一緒に、ぷくぷくとかわいい見た目の多肉植物の寄せ植えを作ります。調布や飛田給の駅前花壇を手掛ける講師から、花壇づくりのちょっとしたコツなども学びます。

公民館の正門と裏門の二箇所の花壇は「ウエストガーデンきらら」が整備しています。



◆日時 **2月24日(金)** 午前10時～正午

◆講師 たにむら ともこ 谷村 伴子さん (コミュニティーガーデンアドバイザー)

「街の花飾りでみどり人と人をつなぎ、草花の楽しさを多くの人に広めていきたいと思っています。」と語るコミュニティーガーデンアドバイザー。日本ハンギングバスケット協会本部講師、グリーンアドバイザー等の資格を持つ、ガーデニングのプロ。

◆定員 申込み順8人 ◆費用 1,500円 (花材代、当日持参)

◆持ち物 はさみ、あればガーデン手袋、持ち帰り用の袋

◆申込み 2月7日(火)午前11時から電話または直接西部公民館へ



声

世界の料理教室

健康講座

ウクライナ出身の留学生と楽しむ ウクライナの家料理

12月27日(火)

講師のアナスタシアさんはウクライナ西部出身。CIFA会員としてよきこいチームに参加したことも。今回は料理二品を紹介してくれました。

感想▶今までに食べたことのない料理と、アナスタシアさんのお話が聞けて良かったです。自分の身体のために料理をつくり食べるというお話に感動しました。



▶講師のアナさんがキュートで素敵で、日本語もとても上手。いっぺんで好きになりました。伝統料理、とても美味しかったです。家でも挑戦したいと思います。

ウィークデーの疲れを癒す 週末リトリートヨガ

12月3日、10日、17日(土)

「たった一つの自分の身体は取り替えがききません。大切にしましょうね」と講師の上先生。初心者から経験者まで全19人の参加者が自分の身体と向き合い、ゆっくりと全身を整えるヨガを体験しました。

感想▶いつもは眠くだるくなる土曜の午後ですが、ヨガで身体はぼかぼか、頭もスッキリしてきました。メニューが毎回違ったので、飽きることもなく楽しく参加できました。長く続けたいと思います。

▶興味があったヨガで、日頃の疲れを癒せる時間が持てて楽しかったです。自分の身体に感謝しながら癒すことができ、とても良い時間でした。



今後も上先生のご指導で、自主グループとして継続して活動していく予定です！

ウクライナのクリスマスに欠かせない料理

“クチャー” のレシピ (1人分)

- ①レーズン30gとケシの実30gはそれぞれ30分ほどお湯に浸し、ケシの実はすり鉢などで潰し香りを出す。
- ②洗った長粒米100gに500mlの水を入れ中火から弱火で柔らかくなるまで煮る。(水が足りなくなれば差し水をする)
- ③細かく刻んだクルミとヘーゼルナッツ各30g、レーズン、ケシの実を米の鍋に全て入れ、最後にはちみつ50gを入れて良く混ぜたら出来上がり。

特別な日の料理クチャーは、まず家長が3口食べてから家族が食べるそうです。ナッツ類の歯ごたえも楽しい、やさしい甘さのお米料理です。



ありがとう

年末28日、西部公民館で活動する料理サークル4団体の会員有志が集まり、実習室の大掃除をしてくださいました。1年の汚れもみんなの力でピッカピカに！呼びかけをくださった講師の先生、そして皆さんの団結力にも大感謝です。ありがとうございました！



ちょうふピースメッセンジャー2022・ちょうふピースメッセンジャージュニア2022

メッセージボード巡回展「つながる」

「ちょうふピースメッセンジャー2022」と「ちょうふピースメッセンジャージュニア2022」の平和への想いが込められたメッセージボードを展示します。

- ◆期間 2月15日(水)～2月26日(日)
午前9時～午後9時30分 ※月曜休館
- ◆出展 調布市生活文化スポーツ部文化生涯学習課



東部公民館(☎03-3309-4505)のイベントは、左の二次元コード「東部公民館だより」からもご確認いただけます。

みんなで
折り紙!

子ども大人もいっしょに作るよ

おひなさま

自分だけの『おひなさま』を折り紙で作ってみませんか。折り紙愛好者の方に教えてもらいながら、お雛様と干支のうさぎにチャレンジします。あなたの手から生まれたお雛様で、3月3日を迎えますか。

◆日時 **2月18日(土) 午前10時~11時30分**

◆定員 申込み順20人 ◆対象 小学生以上 ◆持ち物 あれば折り紙

◆申込み 2月7日(火) 午前10時から電話または直接西部公民館へ

西部公民館
開館40周年

小さなロビー展示

春を呼ぶ 雛祭り 手作り展

市民の方が作った吊し雛などの手作り作品を展示します。布のほか、折り紙のお雛様もご覧ください。…ほっこりと温かい春が訪れますように。

2月3日(金)~3月12日(日) 午前9時~午後9時30分 (月曜休館)

施設申請の受付開始日

令和5年度における各室の受付開始日は右表のとおりとなります。

申請手続きは直接来館して行っていただくのが原則ですが、新型コロナウイルス対策期間中は、郵送などによる事前提出で受け付けております。詳細は公民館だより等でご確認ください。

なお、公民館は社会教育施設であるため、酒宴や営利を目的とする催し・集会・塾、特定の政党・宗教の支援や利害に関する事業等には使用できません。

	使用月	受付開始日	
令和5年	4月分	2月7日(火)	
	5月分	3月7日(火)	
	6月分	4月6日(木)	
	7月分	5月6日(土)	
	8月分	6月6日(火)	
	9月分	7月6日(木)	
	10月分	8月8日(火)	
	11月分	9月6日(水)	
	12月分	10月6日(金)	
	令和6年	1月分	11月7日(火)
		2月分	12月6日(水)
		3月分	1月6日(土)
4月分		2月6日(火)	

あ／と／が／き

環境講座での話。車1台が1年間に排出する二酸化炭素を樹木の方で吸収するには、なんと160本の杉の木が必要だそう。待った無し!の温暖化対策、子や孫、将来の地球のために、自分事として考えていきたいですね。

西部公民館案内(月曜休館)

京王線/「西調布」駅より徒歩15分
バス/調布駅南口4番乗り場より
「飛田給駅南口行き」で「西部公民館前」下車

◆4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2月7日(火) 午前9時到着分まで有効とします。

◆夜間区分は、2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。

4月分の施設申請受付