

北の杜通信

1月号

No. 362

2020年(令和2年)1月1日



発行/調布市北部公民館

〒182-0014 調布市柴崎 2-5-18

☎(042)488-2698 FAX(042)488-2787

新春文化講演会

手話通訳付き

ふりかえれば、生きるヒントは地域・地元が教えてくれる

地域学・地元学とは、自分たちで地域を調べ、地域を知り、地域を見直し、自分の生き方を問い直すという自分自身への「ふりかえり」です。そして、地域づくりとは、地域での生活をより豊かに、快適に変えるために人とのつながりをつくり出すことです。「ふりかえれば、生きるヒントは地域・地元が教えてくれる」そんな気づきを提供する講演会です。

●日程▶ 1月31日(金)

●時間▶ 午後2時～4時

●会場▶ 北部公民館 第1、2学習室

●講師▶ ^{ひろせ たかひと} 廣瀬 隆人氏 (元宇都宮大学教授)

プロフィール▶ 一般社団法人とちぎ市民協働研究会代表理事

北海道生まれ。国立教育会館社会教育研修所専門職員、宇都宮大学教授、北海道教育大学大学院教授を歴任。元栃木県教育委員長。

『山形学～山形における地域学の成立と展開～』(共編著、(公財)山形県生涯学習文化財団二〇一四)、『協働・人がつながる空間 とちぎの協働事例集』2003 栃木県文化振興課『こんなんでいいんけん 事例で考えるボランティア・NPO』2005 栃木県文化振興課、『創造・協働の森へボランティア・NPO と公共施設の協働ガイド』2005 栃木県文化振興課、などがある。



●定員▶ 申込み順 36人

●申込み▶ 1月4日(土) 午前9時から北部公民館へ電話、ファクス、Eメールまたは窓口にてお申込みください。Eメールは右記の2次元コードからも申込み可。

Eメールアドレス: hokubuk@w2.city.chofu.tokyo.jp

記入事項⇒件名に「文化講演会申込」、本文にお住まいの町名、氏名、電話番号を記載下さい。



新年あけまして
おめでとうございます

謹んで新年のお喜びを申し上げます。昨年は、北部公民館が開館して30周年を迎え、これを記念した式典の開催をはじめ多くの事業や展示等を行うことができました。

これも、地域の皆様をはじめご利用いただいている皆さま、関係者の皆さまより、公民館運営へ多大なる御理解・御協力が継続されてきた賜物であると、心より感謝申し上げます。

2020年は、東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催される年であることから、オリンピックに関係する内容を取り入れた事業やPR活動を含め、多くの事業を実施してまいります。

本年も事業への参加、施設の利用をはじめ、沢山の方々が気軽に訪れていただける公民館となるよう職員一同頑張っておりますので、より一層のご支援を賜りますよう、心よりお願いいたします。

本年も皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈りいたします。

北部公民館長

いきいき講座

全2回

食べることは生きること

～食べやすい調理方法を学ぼう～



加齢による嚥下力低下で、食事の飲み込み等に不安が出てきます。高齢者施設での調理方法を参考に、家庭でも作れる料理を教わり、いつまでも好きな食事を安心して食べられるようになることを目指します。

●日程 ①2月14日(金) 食べやすさの違い、身近な食材で試してみよう

メニュー：魚の山路焼、里芋の味噌和え、押麦サラダ

②2月21日(金) 食べやすさを意識した料理を作ろう

メニュー：松風焼、人参しりしり、くずし豆腐

●時間 午前10時～午後1時

●会場 市民プラザあくろす3階 調理室(男女共同参画推進センター内) ※国領駅前徒歩1分

●講師 工藤 由美氏(調理師)

●参加費 1,000円(全2回分材料費、2月7日(金)までに公民館へ持参)

●持ち物 エプロン、ふきん、三角巾

●定員 申込み順16人

●申込み 1月21日(火)午前9時から北部公民館へ電話または窓口にてお申込みください。



報告

[11月12日、19日、26日、12月3日(火) 全4回実施]

健康教室

ゆがみを修正「からだ」本来の力を呼び戻すエクササイズ



健康運動指導士の高松光子氏を講師に迎えてエクササイズを実施しました。日常生活に密接した身体や健康の話を交えながら、身体の基本となる体幹、骨盤を意識した効果的な体の動きを指導していただきました。講師自身の経験豊かなお話と、ふだんの生活に無理なく取り入れられる運動のアドバイスがあり、楽しく学ぶことができました。

【参加者の声】

- 子どもがいてなかなか運動する機会が無かったので、とてもリフレッシュできました。ふだんの生活にも取り入れたいです。(30代、女性)
- 運動を継続するコツやいろいろな経験談があり面白く学びました。(40代、女性)

北の杜ギャラリー

開館30周年記念展示

絵手紙花の会 椿 作品展



気軽に手軽にお便りが出せて受け取る方も楽しめるように学んでいます。日曜日に活動しています。サークル見学もお気軽にお越しください。

展示期間 1月4日(土)～18日(土)
午前9時～午後5時 月曜休館

家庭教育講座

小学生の心を育てる ～自尊感情やエゴレジリエンス

全2回
保育付き



小学生またはこれから小学生になる子を育てている方向けに、心や体の成長が著しい児童期の発達過程を解説します。また自立した大人へと成長していくために必要な自己肯定感や、柔軟で前向きに物事をとらえていく力(エゴレジリエンス)を育てるためのポイントをお話します。



●日程 ①2月15日(土) ②29日(土)

●時間 午前10時～正午

●会場 北部公民館 第1、2学習室

●講師 小野寺 敦子氏 (目白大学人間学部心理カウンセリング学科教授)

心理学博士。著書に『「エゴ・レジリエンス」でメゲない自分をつくる本～ ego-resilience ～』(一藝社)、
『手にとるように発達心理学がわかる本』『ゼロから教えて発達障害』(共に、かんき出版)、
『小学生のことがまるごとわかるキーワード55』(金子書房) などがある。

●保育 1歳6カ月以上学齢前まで申込み順5人

(保育オリエンテーション・2月8日(土) 午前10時～要親子出席)

●定員 申込み順20人

●申込み 1月21日(火) 午前9時から北部公民館へ電話または窓口にてお申込みください。

報告

【12月7日(土)実施】

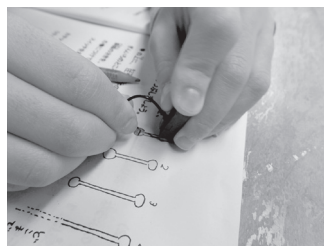
子ども科学教室

みんなでいっしょに カミナリさま ～カミナリカードをつくろう



坂口美佳子先生の子ども科学教室は今回「電気」について学びました。10円玉、アルミホイル、銀紙、シャープペンの芯などが電気を通すかどうか、豆電球で実験しました。予想して、実験して、答えがわかるという楽しい教室です。また、カミナリの性質を学び、「^{あつでん}圧電素子」というもので、カミナリのような光が走る実験をしました。子どもたちは、暗い中で光る電気を見て大喜び。黒い紙にアルミテープを貼ってカミナリカードを作り、お家でも楽しい実験をすることができます。

来年度もぜひ子ども科学教室にご参加ください。



圧電素子を使った実験の様子

報告

【11月14日、21日、28日(木)全3回実施】

文化教室

大人の筆ペン教室 ～綺麗な文字で素敵に表現



書道家の高梨かおり氏を講師に迎えて筆ペンの使い方や穂先を使うコツなどの基礎を指導していただきました。筆の入りやすさやスピードなどを学び、最終回では講師が用意した名言や格言のお手本を見ながら大小様々な台紙に書き仕上げました。

【参加者の声】

- 楽しかったです。保育付きでありがたかった。10回連続でやってほしいくらいです。ボールペン字もやってみたい。(30代女性)
- とても楽しく参加させていただきました。毎日の練習が必要だと痛感しました。(40代女性)
- ポイントを教えていただくと自分でも上達できることが楽しかったです。家でも時間を作り勉強したいと思います。(40代女性)
- かな文字の成り立ちなどを教えていただき良かった。いつも何気なく書いている文字が、改めて書くとも難しいと思いました。勉強になりました。(70代女性)

公民館運営審議会だより

令和元年調布市公民館運営審議会第6回定例会が、11月19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6人)

報告事項では、はじめに東部公民館長から10月分の各公民館の利用状況について報告があり、前年同月との比較では開館日数の違いや文化祭の開催に伴う利用者数に若干の増減が見られたものの、ほぼ前年同様の実績であったとの内容でした。

続いて各公民館長から10月分の事業報告がありました。これに対し、委員から企画展として実施された「子どもたちからの人権メッセージ」作文展に関し、人権というむずかしいテーマについて、どのような形で子どもたちにアプローチしたのか、また、「仙川・つつじヶ丘地域をスケッチする」水彩画展について、市内を題材したい企画であるので他の公民館でも巡回展示してはどうか、などの質問・意見がありました。さらに、家庭教育講座では子どもの安全安心対策という大事なテーマのめもかわらず参加者が少なかったのが残念であり、学校や地域と連携して一層の周知に努めてほしいとの要望が出されました。

次に、8日間にわたり開催された地域文化祭の実施状況について各公民館長から報告があり、期間中、天候に恵まれ多くの来場者に方々に楽しんでいただけたという内容でした。

なお、定例会の前に、東京大学大学院教授の牧野篤先生を講師に「次世代の子どもたちのためにこれからの地域社会と公民館の可能性」をテーマに研修会を行いました。牧野先生の豊富な知識と経験をもとに、今後の社会状況や子どもたちの現状など多方面からお話を伺い、公民館のあり方を考えるうえでの貴重な機会となりました。

今回の公民館運営審議会定例会は、令和2年1月28日(火)午後3時から西部公民館で開催されます。

(小西 健博)

お知らせ

■ 3月分の会場申込み

1月7日(火)午前9時から直接公民館へ。
夜間の部の利用申込みは午後6時30分からです。
なお、希望が重複した場合には、その時点で話し合いまたは抽選をして決めていただきます。



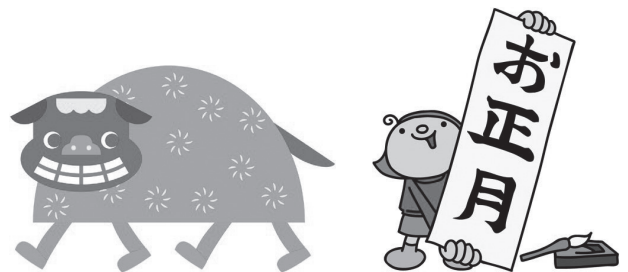
- バス停案内
- ・つつじヶ丘駅北口←→丘21(深大寺行)「見華学園」下車徒歩6分
 - ・調布駅北口←→調35(杏林大学病院行)「見華学園」下車徒歩6分
 - ・調布駅北口←→調36(上ノ原小学校行)または調37(深大寺住宅行)「上ノ原公園下」あるいは「都営柴崎二丁目住宅前」下車徒歩3分

北の杜ギャラリー

小学生書初め展

主催 健全育成推進上ノ原地区委員会

子どもたちが元気よく書いた作品が展示されます。ぜひご覧ください。



展示期間 1月19日(日)～25日(土)
午前9時～午後5時 月曜休館

(但し初日は午後1時から、最終日は午前10時まで)

※表彰式は1月25日(土)午前10時から、北部公民館の学習室で行われる予定です。