


# 北の杜通信

5月号

No. 366

2020年(令和2年)5月1日


 北の杜通信は  
調布市ホームページで  
閲覧できます。


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

国際理解講座

全3回

## 「おとないどうし」から多文化共生を考える ～コロナ禍の今だからこそ～



Towards multicultural coexistence in neighborhood-in the wake of corona crisis

新型コロナウイルス感染が拡大する中、世界では日本人をはじめアジア人に対する差別が顕在化しました。その問題の背景や多文化共生の視点について学び、「おたがいさま」という思いやりの心をもった関係性を築くヒントをお話します。



### ●日程 ▶ ① 6月16日(火) ベテラン外国籍調布市民の話を聞こう!


**ゲスト** ★ニンファ・ジャヤマーンナさん(スリランカ出身)

留学生として調布へ。その後37年間調布市在住。お子さんは市内の小学校卒業。



★ルル・クルズ・柴田さん(フィリピン出身)

結婚を機に来日して29年。お子さん3人を育て、現在は通訳や翻訳で活躍中。



### ▶ ② 6月23日(火) 世界で多文化共生を考えよう!

### ▶ ③ 6月30日(火) 足元から多文化共生を始めよう!

●時間 ▶ 午後2時～4時

●会場 ▶ 北部公民館 第1、2学習室

●講師 ▶ 壽賀 一仁氏(一般社団法人あいあいネット専務理事)

●定員 ▶ 申込み順18人

●申込み ▶ 5月8日(金) 午前9時から北部公民館へ電話にてお申込みください。

(令和2年4月16日時点)

## 講師紹介

**壽賀 一仁氏(一般社団法人あいあいネット専務理事)**

学生時代に参加したボランティア活動がきっかけで特定非営利活動法人日本国際ボランティアセンターのスタッフとなり、のちにエチオピア現地代表を務める。長くアジア・アフリカの地域づくりにかかわり、同センター事務局次長を経て、2005年に一般社団法人あいあいネットに参画、現在は専務理事。東京外国語大学等で講師を務めるほか、ファシリテーターとしても多方面で活動。調布市在住。昨年度から調布市市民活動支援センターの運営委員長を務める。



新型コロナウイルス感染拡大防止にかかる、北部公民館主催事業の中止等最新情報は、調布市ホームページの北部公民館「イベント・お知らせ」欄で確認できます。



## 公民館利用者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、「調布市新型コロナウイルス感染症対策本部」の決定を受け、引き続き、令和2年5月31日(日)まで、公民館の主催・共催事業は全て休止とさせていただきます。また、施設の貸出しにつきましても、令和2年5月6日(水)まで休止とさせていただきます。

今後も、調布市の対応方針に沿って、適宜、判断してまいりますので、調布市ホームページ等で最新の情報を確認くださいますようお願い申し上げます。

なお、公民館に来館される際には、ご自身で用意可能な方はマスクを着用ください。さらに咳をするときには、ハンカチ、タオル等で口元を覆い、咳エチケットを遵守くださいますようお願いいたします。体調がすぐれない場合には、無理をして来館されることがないようお願い申し上げます。

### 窓口受付・問い合わせ

3月28日(土)～5月6日(水)の開館時間 午前9時～午後5時15分

※夜間は事務所も休館します。お問い合わせは日中をお願いします。

貸館事業は中止ですが、貸出可能日の施設使用の申込み、使用料の還付は受け付けます。

令和2年4月16日時点



東部公民館  
西部公民館  
北部公民館

令和2年度

## 成人学級・高齢者学級開設

### 【成人学級】

市民の自主的な企画・運営と相互学習による活動を援助します。開設を承認した学級には予算の範囲内で講師料を助成、会場・保育などをご提供します。

### 【高齢者学級】

高齢者の自主的な学習活動と高齢者同士の仲間づくりを援助します。開設を承認した学級には予算の範囲内で講師料を助成、会場などをご提供します。

### ～両学級共に～

- 対象 市内在住、在勤の方10人以上のグループ(高齢者学級は概ね60歳以上)
- 要件 ①6月から令和3年3月まで9回(18時間)以上の学習を行うこと  
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年間の学習計画が立てられていること  
④政治・宗教活動及び営利を目的としないこと



申込み

申請書類(各公民館で配布)に必要な事項を記入し、5月22日(金)までに開設を希望する公民館へ持参(募集期間を延長しました)

### 歴史講座

全3回

## 織田信長と明智光秀

戦国時代の一大事件「本能寺の変」に関わる2人の武将を解説します。残る史料が少ない明智光秀の人物像や生涯を最新の歴史研究から学びます。

- 日程 ①6月5日(金) 明智光秀は何者か  
②6月12日(金) 文武両道の達人・光秀  
③6月19日(金) 本能寺の変の謎
- 時間 午後2時～4時
- 会場 北部公民館 第1、2学習室
- 講師 堀 新氏(共立女子大学文芸学部教授)
- 定員 申込み順18人
- 申込み 5月8日(金) 午前9時より電話にてお申込みください。

(令和2年4月16日時点)

お役立ち情報

名物講師  
直伝!

# 免疫を高めるための ライフスタイルアドバイス



風邪もインフルエンザも新型コロナウイルスもやっつける!  
「免疫の高め方」について、北部公民館で大人気、  
健康運動指導士の高松光子先生にアドバイスを頂きました。



高松 光子先生

健康運動指導士。平成 18 年から北部公民館の健康体操の講座を毎年ご担当頂いています。ユーモア溢れる語りとの確な運動指導による講座は毎回受講者に大人気です。公民館以外でも調布市内の様々な場所で開催を持ち、市民の健康意識を向上させるフロントランナーです。



▲北部公民館での健康教室の様子

## POINT 1 ★睡眠時間をしっかり取りましょう

健康でいるためには、何よりも睡眠が大事です。昼寝をたっぷり取ってもダメですよ。しっかりまとまった時間（7～8時間）の睡眠を確保するようにしましょう。



## POINT 2 ★食事を規則正しく三食食べましょう

特に高齢の方は、お肉を食べなくなりがちです。野菜を摂るのはもちろんですが、動物性たんぱく質の摂取もお忘れなく。



## POINT 3 ★やっぱり運動も大事よね～体力をつけることが大事なんです!

こんな時だからこそ、一人のできるウォーキングはとて素晴らしい運動です。運動のポイントをここでご紹介します。



### ■ 運動時の注意点 ■

- (口呼吸はやめて) 鼻呼吸を意識しましょう! 鼻呼吸をすることによって肺の機能を高めます。
- 意識的に手を振るようにしましょう! 自然に全身が動くようになり効果的な有酸素運動になります。
- 小さいペットボトルは手に持ちながらでOK! 持ち物はハンカチと飲み物のみ。
- 遠くへ行く必要はありません。近所を回ればいいのです。  
知り合いと会った場合、会話をしている場合には、咳エチケットとしてのマスク着用をお忘れなく。



### 成人学級 だいこんの花

#### 年間学習記録が出来上がりました

令和元年度から始まった成人学級だいこんの花の学習テーマは、食育、防災、環境、地域など様々な観点から食をテーマに学びあいました。

昨年5月に災害時の紙製の簡易マスクを作って調理実習をしたことは非常時における訓練にもなりました。2月、新型コロナウイルス感染拡大が懸念される中、布製のマスク作りをしてお互いに学び合い、情報交換をしました。何より、相互学習活動が困難な中、互いの消息を確かめ合うだけでも気持ちの前の大きさを改めて感じました。

(学級メンバー一同)



公民館敷地にカブの種をまきました。経過観察中です。



1年の学習記録は北部、東部、西部公民館で閲覧できます。

### 新しい職員のごあいさつ

館長 小野敏希

4月1日から北部公民館長に就任いたしました小野と申します。どうぞよろしく願いいたします。

人事異動の内示が出て開館30周年記念誌などの北部公民館の資料を改めて拝見し、音楽、陶芸、体操、茶道、絵画、工芸などのサークル活動や地域活動をされている皆様にお会いすることを楽しみにしていました。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大防止を図るため貸館事業や主催事業が中止となり、皆様にお会いすることができずとても残念に思います。また、公民館の利用を予定されていた皆様には、大変御迷惑をおかけし誠に申し訳ございません。一日も早い収束を心よりお祈りいたします。

こうした状況ではありますが、地域活動や地域活性化に寄与し生涯学習活動の拠点となり皆様に愛され身近な公民館となるように取り組んでいきますので、引き続き地域の皆様のご支援、ご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

## お知らせ

### 7月分の会場申込み

密集を避けるため、施設使用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、事前に各サークルへ送付しています。案内が未着のサークル、新規申込団体はお問い合わせください。

午前・午後区分は5月7日(木)午前9時到着分まで有効、夜間区分は同日午後6時30分到着分まで有効。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。

### 北部公民館利用者懇談会及び利用団体連絡会(総会)の日程が変更になりました。

- 日時 7月11日(土)
- 会場 北部公民館 学習室

### 令和2年度文化祭実行委員会の日程が変更になりました。

- 日時 7月11日(土)
- 会場 北部公民館 学習室

上記会議は2部制とし、参加人数の調整をしております。参加を希望する方は、北部公民館へお問い合わせください。

### 自販機コーナーとコピー機の配置が変わりました



自販機コーナーは屋外になりました。正門を入れて右側にあります。館内コピー機は、館内1階奥(階段下)にあります。ご利用ください。



- 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