

# 公民館だより

●月曜日休館 ●申し込み/電話または来館で  
●費用/記載のない場合は無料

## 東部公民館

〒182-0003 若葉町1-29-21  
☎03-3309-4505 ☎03-3305-3456

### ●手工芸教室「ダーニング～世界にひとつだけのお繕い～」(全2回)

期・回 6月19日(出)・バスケットダーニング(靴下、Tシャツの穴のお繕い)、7月3日(出)・ゴマシオダーニング(大事な衣類の染みや軽い傷みのお繕い)

時 午前10時～正午

対 市内在住者

講 神山彩子(hikaru noguchi textile design認定講師)

定 10人(多数抽選)

費 1000円(材料費。初回持参)

保 1歳6カ月～就学前(定申し込み順2人 締 6月8日(火)(必着))

保育オリエンテーション: 6月12日(出)午前10時～11時※親子で要出席)

持 持ダーニングマッシュルーム(なければおたま、またはレードル)、繕いたい衣類(穴が開いていなくても可。レーヨンなどの柔らかい素材、極厚・極薄、織り目・編み目が緩い衣類は不向き)、糸切りばさみ、眼鏡(必要な方)

申 Eメール(☎toubuk@w2.city.chofu.tokyo.jp)に、町名、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号(保育希望は子どもの名前・生年月日も)を明記し、6月11日(金)(必着)までに「ダーニング」係へ

●シルバー教室「伝承の折り紙」(全2回)

正方形の折り紙1枚で作る伝承の折り方と、そのアレンジを学びます。

期/回 ①7月2日(金)/風船・羽

根付き風船・虫籠

②14日(火)/伝承の壺

時 午後2時～4時

対 おおむね60歳以上

講 巽 照美(おりがみ会館講師、日本折紙協会講師)

定 8人(多数抽選。市民優先)

費 200円(材料費。初回持参)

持 筆記用具

申 6月8日(火)午前10時～17日(木)に受け付け※抽選結果は6月18日(金)に電話で連絡



ダーニングの様子



伝承の壺

## 西部公民館

〒182-0035 上石原3-21-6  
☎484-2531 ☎484-3704

### ●家庭教育講座「学校に行きづらい子どもの日常をどうしたらいいの?一緒に考えてみませんか」

期 6月19日(出)午前10時～正午

講 平澤和哉(NPO法人ちようふこどもネット理事長、CAPS館長)、富永りか(市子ども・若者総合支援事業(ここあ)子ども・若者ソーシャルワーカー)

定 申し込み順15人

申 6月5日(出)午前9時から受け付け

### ●初めての方のためのスマートフォン操作体験教室

基本操作、電話やカメラの使い方、インターネットやアプリの活用方法を学びます。

期 7月7日(出)午後2時～4時

対 おおむね60～70代のスマートフォン未経験者

講 KDDI認定講師 定 16人(多数抽選。初参加優先)

持 筆記用具(スマートフォンは1人1台貸し出し)

申 往復はがき(連名不可)に、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記し、6月22日(火)(必着)までに西部公民館「スマートフォン」係へ

## 北部公民館

〒182-0014 柴崎2-5-18  
☎488-2698 ☎488-2787

### ●いきいき講座

「転ばないためのロコモ体操にチャレンジ」(全4回)

期 ①7月6日(出)②20日(出)③8月3日(出)④17日(出)

時 午前10時30分～正午

対 65歳以上

講 高松光子(健康運動指導士)

定 申し込み順15人

持 動きやすい服装、運動靴(外履き用で可)、タオル、飲み物

申 6月8日(出)午前10時から受け付け

### 共催事業

### ●北部公民館利用登録団体

ドラムサークル「Happy Groove 定期発表会」

期 6月26日(出)午後2時～4時

対 ①本会場:第三学習室

②ライブ中継会場:美術室

定 申し込み順①6人②10人

申 6月10日(出)午前9時から受け付け



## FC東京

### スタッフ紹介

調布スポーツ振興課 ☎481-7498

FC東京では選手だけでなく、魅力あるたくさんのスタッフが調布市のスポーツ振興のために活躍しています。今回は、FC東京の選手として活躍し、現在は子どもたちを指導している梶山コーチにお話を伺いました。



©F.C.TOKYO

### ●サッカーがうまくなるために一番大切なことは?

ボールを扱う技術的な部分も大切ですが、「上手になりたい、負けたくない」という気持ちを持つことや、勝負にこだわるのが大切だと思います。担当しているクラスでは、上手くなるだけでなく楽しめるメニューを考えて指導しています。

### ●サッカーを指導していて楽しい瞬間は?

指導者として一年を通じて子どもたちの成長が見られた時は、自分でプレーしていた以上にとても楽しく、嬉しい気持ちになります。

### プロフィール 梶山 陽平

11歳からFC東京サッカースクールに通い、FC東京U-15・U-18を経て、FC東京でプロデビュー。北京五輪の日本代表も経験し、2018年に現役を引退。2019年からはコーチとして活躍中。

### ●調布市の魅力は?

コロナ禍前は調布駅周辺の飲食店によく行っていました。FC東京を応援してくれるお店もあり、「ホームタウンだなあ」と感じていました。

また、障害者を対象とした「ほりでーぶらん」に参加した際は、参加者の一生懸命取り組む姿や楽しむ笑顔を見られたことが嬉しく、市民の皆さんと交流できることも魅力だと感じました。

### ●調布市民の皆さんへメッセージをお願いします

いつも応援ありがとうございます。サッカースクールをはじめ、さまざまな活動を調布市で実施していきますので、ぜひご参加ください。

# 市民の広場

## 催し & 会員募集

記事の内容などは直接問い合わせ先へ連絡をお願いします。掲載を希望する方は必ず掲載基準を読んでからお申し込みください。申し込みが多い場合掲載できないことがありますので、あらかじめご了承ください。(広報課)

### 催し

■親子であそぶ「リズム体操」 期 6月11日(金)午前10時～正午 調布文化会館たづくり10階 ☎100円(施設等使用料) 調布新井 ☎070-4810-2725 ※要予約。紙芝居もあり

■ヨガ体験会 期 6月12日(出)午前10時～11時30分 調布文化会館たづくり10階 ☎無料 調布 ☎499-8450 ※要予約 定 申し込み順7人。ヨガマット(ある方)、飲み物、裸足になれる服装で。楽しみながら姿勢や体のラインをきれいに!

募集	サークル名	活動日時	活動場所	入会金	会費	問い合わせ	備考
	神代囲碁クラブ	毎週水・土・日曜日、祝日午後1時～5時	金子地域福祉センター	1000円	月500円	松田 ☎080-5527-6952	級位者から高段者まで。女性歓迎

## 庭木1本からお手入れOK!

●庭木1本より明瞭料金 ●土日でもOKです  
●トイレはお借りしません ●お茶はご遠慮します

「市報ちようふ」を見てと伝えると  
生垣剪定 先着10名様 ※税込  
幅1m×高さ2m 通常2,200円を **1,100円!**

調布支店 東京都調布市東つつじヶ丘1-1-13 営業時間 9:00～17:00  
☎03-6379-6353

## 調布の魅力発信動画を公開中

調布の魅力を映画のような美しい映像で紹介しています。

公開場所/市調「動画ライブラリー」

(YouTube)

※右の2次元コードからアクセス可



期 3つのテーマ/①Feel～

調布を感じる～②Discover～調布を知る～「東洋のハリウッドと呼ばれた地」「サッカー・ラグビーの新たな聖地へ」「水木マンガの生まれた街」③Smile～調布でおもてなし～



調布 広報課 ☎481-7301