

### 武者小路実篤記念館

〒182-0003 若葉町1-8-30 専用☎あり  
☎03-3326-0648 ☎03-3326-1330

開館時間/午前9時～午後5時

入場料/大人200円、小・中学生100円、市内在住の65歳以上無料  
休館日/月曜日(祝日の場合は直後の平日)

#### ●秋の特別展「武者小路実篤の本をめぐる物語」

期11月26日(日)まで

#### ◎展示解説

期11月19日(日)午後1時30分から45分間程度

期当日直接会場へ

#### ●閲覧室休室

期11月9日(木)・16日(休)

#### ●実篤公園ボランティアガイド

期11月5日(日)・11日(土)・18日(土)・23日(祝)※雨天中止

期午後1時～3時の間で随時(最終受付は2時30分)

期個人または5人までのグループ

期旧実篤邸や実篤公園の見所を30分間程度で解説

#### ●館内設備改修工事のため全館休館

期11月28日(火)～令和6年1月19日(金)

期実篤公園は通常通り開園。園内工事のため一部エリアで利用制限あり



実篤が有島武郎に贈った「お目出たき人」1911年・洛陽堂 日本近代文学館蔵

### 図書館

中央図書館 〒182-0026 小島町2-33-1  
文化会館たづくり4・5・6階  
☎441-6181 ☎441-6183 専用☎あり

#### ●11月の開館時間と休館日

	開館時間	休館日
中央図書館	午前9時～午後8時30分 (視聴覚資料室は午後5時まで)	11月27日(月)・28日(火)
分館	午前9時～午後5時	11月6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)・28日(火)

#### ●図書館利用者懇談会

期11月30日(休)午後2時～4時

期佐須分館おはなし室

テーマ/図書館で「読める」をサポートします!

期申し込み順8人

期11月23日(祝)までに市内各図書館窓口または図書館☎から申し込み

### 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

#### ●令和5年度調布市公民館運営審議会研修会

「これからの公民館の在り方を考える」

期11月21日(火)午後3時15分～4時45分※開始は審議会終了後予定

期長澤成次(千葉大学名誉教授) 期申し込み順10人  
期11月7日(火)午前10時から受け付け

#### ●成人学級「ゆるりとここから」公開講座

母たちが気になるイマドキの子の性事情

～婦人科外来に来る若者の現状より～

期12月1日(金)午前10時～正午 期小学生以上の保護者  
期講座「婦人科外来に来る若者の現状」、絵本「宿るいのち逝くいのち」読み聞かせとグループワーク

期森下紗織(産婦人科医) 期申し込み順10人

期11月7日(火)午前10時から受け付け

#### ●地域連携事業

「桐朋生が教えるクリスマスダンス」(全3回)

期①12月1日(金)②8日(金)③22日(金)

期午後4時～5時 期小学生

期リズムの取り方、簡単なステップと振付練習※各回

共通のステップアッププログラム

期桐朋女子中・高等学校ダンス部の高校2年生

期申し込み順10人

期タオル、飲み物(上履き不要。動きやすい靴・服装で) 期11月11日(出)午前9時から受け付け

#### ●家庭料理教室「新作ぞくぞく!ごちそうおせち」

期①12月6日(休)②8日(金)※各日同内容

期午前10時～午後1時 期市内在住者

期雪被梅人參、べっこう寒天、山芋きんとん、たこの香味漬け、牛肉と帆立のぜいたく焼き、きんかん入り筑前煮、クリームコーン入り白味噌雑煮

期牧弘美(料理研究家)

期各回8人(初参加優先。多数抽選)

期1500円(材料費。当日持参)

期①1歳6カ月～就学前(期2人(多数抽選) 保育オリエンテーション:11月29日(火)午前10時～11時※親子で要出席)

期エプロン、バンダナ、手拭きタオル、食器用タオル、筆記用具

期11月7日(火)～14日(火)午後5時に受け付け※①②どちらか1日のみ

期結果は11月15日(火)に電話で連絡

#### ●東部市民講座「朗読『朱雀門』を読む(上編)～長谷雄草紙より」(全4回)

日本語のヒミツにも触れながら、平安京の恋物語を朗読します。

期・期①12月7日(休)・絵巻物の長谷雄草紙と日本語の音の魅力②14日(休)・争いの音声表現③令和6年1月18日(休)・恋愛感情の音声表現④25日(休)・哀しみの情緒表現 期午後2時～4時 期市内在住者

期篠崎光正(演出家。元桐朋学園芸術短期大学教授)

期20人(多数抽選)

期往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、返信用宛先を明記し、11月21日(火)(必着)までに、東部公民館「朗読」係

### 西部公民館

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

#### ●ロビー展示(郷土博物館共催事業)

「中川平一作品展～西部地域の風景を中心に」

若宮八幡神社や調布飛行場など西部地域の作品を中心に展示します。

期11月10日(金)～30日(休)

期午前9時～午後9時30分



若宮八幡神社

#### ●サークル体験

「短歌スケッチ 心の風景を短歌で描いてみませんか」

期11月21日(火)午後2時～4時

期三原由起子(歌人) 期申し込み順20人

期11月7日(火)午前9時から受け付け

### 食育コラム

#### ●野菜を1日に350g以上食べるには～昼食(外食・中食(※)編)～

野菜摂取の目標量は1日350g以上で、1食当たり120gです。120gは生野菜で両手に山盛り一杯、お浸しなど加熱してかさ減る場合は片手で一杯の量が目安です。野菜を沢山食べることが出来る工夫を紹介します。

定食の場合/野菜が少ないと感じたらおひたしなどの小鉢を追加する

うどん、ラーメンの場合/けんちんうどんやタンメンなど野菜の多いメニューを選ぶ。または、野菜をトッピングする

カレーライスや丼物の場合/サラダや野菜の小鉢、具沢山のスープやみそ汁を追加する

#### ●体験教室「手づくりを楽しむひととき～モミの香りのクリスマスリース」

フレッシュなモミで作る、本格的なリースです(直径30cm程度)。

期11月28日(火)午前10時～正午

期小林あずさ(フラワーデザイン講師) 期10人(多数抽選)

期3500円(材料費。当日持参)

期はさみ、手拭き、持ち帰り用の袋

期11月14日(火)午後5時まで直接または電話、Eメール(☎seibuk@city.chofu.lg.jp)で申し込み(Eメールの方は、件名に「クリスマスリース」、本文に氏名(ふりがな)、町名、電話番号を明記)※結果は11月15日(火)以降に連絡

●子ども科学教室「磁石のふしぎ」(全4回)

期・期①12月23日(出)・いろいろな磁石と磁石の性質～極ってなに?②令和6年1月20日(出)・針金磁石を作る～磁石はどうして決まった方向を向いて止まるのかな?③2月3日(出)・磁石が北と南を向くのはなぜか～やじろべえ方位磁針を作る④3月2日(出)・鉄やニッケルはどうして磁石にくっつくの?分子磁石のなぜ

期午前10時～正午 期小学2～6年生

期平林浩(仮説実験授業研究会会員)

期申し込み順24人

期1000円(材料費。初回持参) 期筆記用具、飲み物

期11月7日(火)午前9時から受け付け



### 北部公民館

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

#### ●子ども科学教室Ⅲ「おっと音の実験だ～エコマイクとおどるへび君をつくろう～」

期12月2日(出)午後2時～3時30分 期小学生

期坂口美佳子(科学読物研究会運営委員)

期20人(多数抽選。市民優先)

期1人150円(当日持参) 期鉛筆、はさみ、セロハンテープ、持ち帰り用袋、あれば油性カラーペン

期往復はがきかEメール(☎hokubuk@city.chofu.lg.jp)に、住所、氏名(ふりがな)、学年、性別、電話番号を明記し、11月22日(火)(必着)までに北部公民館「子ども科学教室Ⅲ」係

#### ●0歳からパパママいっしょに音あそび～ピアノ、マリンバ、読み聞かせ

期12月10日(日)午前11時～正午

期就学前の子どもと保護者

期津木美千子(ピアニスト)、石川智映子(マリンバ奏者) 期30人(多数抽選。市民優先)

期往復はがきかEメール(☎hokubuk@city.chofu.lg.jp)に、参加者全員の氏名(ふりがな)、子どもの年齢、町名、電話番号を明記し、11月21日(火)(必着)までに北部公民館「コンサート」係



期健康推進課☎441-6100

市HP

ファーストフード、おにぎり、サンドイッチ、総菜パンの場合/サラダや野菜スープと一緒に購入する

350gの野菜を食べるには野菜の購入や調理など手間と時間がかかります。冷凍野菜や惣菜を活用して350g以上の野菜を食べましょう。

期東京都保健医療局☎ガイドブック「野菜、あと一皿!」参照

※中食とはスーパーなどで購入した惣菜や弁当など、調理済みの料理を購入して家庭や職場で食べる食事



東京都保健医療局ガイドブック



調布 FM83.8MHz 市政情報番組「調布市ほっとインフォメーション」

月～金曜日 午前9時15分～、午後1時30分～、4時～、9時～(各15分) / 5時30分～(5分) 土曜日 午後5時30分～(5分) 日曜日 午後3時30分～(5分) ※放送が休止・時間変更になる場合あり。インターネットでも聴取可。詳細は調布FM☎参照