

2024年（令和6年）9月1日 No.489

# 西部公民館だより 9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



イベント情報

体験教室（全2回）

## 世界に一つだけの クレイアートづくり

柔らかい粘土で小物を作るクレイクラフトは、焼くことなく乾かして完成させます。手軽にできて服も汚れにくいところが特徴です。

子どものころにもどり、粘土を触りながら、癒されてみませんか？

- ◆日程 ①10月12日（土）▶メインのバラをつくってみましょう
- ②10月19日（土）▶小花をつくり、リボンなどで仕上げます

◆時間 午後2時～4時

◆定員 10人（多数抽選）

◆費用 1,000円（材料費。当日持参）

◆持ち物 はさみ、定規、持ち帰り用容器  
（縦10cm×横15cm×高さ7cm以上の箱もしくはタッパー）

◆申込み 9月27日（金）午後5時までに、  
電話、メールまたは直接西部公民館へ。  
結果は9月28日（土）以降に連絡します。



〈作品イメージ〉

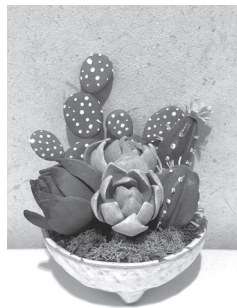
えんどう えりこ  
講師 遠藤 栄里子氏  
（DECOクレイクラフト公認講師、  
アトリエE主宰）

2010年ころよりクレイクラフトを始め、2016年に、DECOクレイクラフト認定講師資格を取得。  
プリザーブドフラワーのアレンジ、ハーバリウム等でも講師経験あり。



## 【メール記載事項】

タイトル「体験教室 申し込み」  
本文に ①氏名（ふりがな）、②電話番号、  
③お住いの町名



〈クレイクラフト作品例〉

シニア健康講座 (全2回)

# 懐メロでエクササイズ！ 体を動かしながら脳トレしましょ

声を出しながら  
身体を動かすことは、  
脳の活性化につながります

懐かしい音楽を聴いて歌うことは心と体がリラックスし、不安などの心理的な症状を緩和する効果があるそうです。夏の疲れがでるこの時期に、心身ともに整えてみませんか。

- ◆日程 ①9月21日(土) ②9月28日(土)
- ◆時間 午前10時～11時30分
- ◆対象 65歳以上の市民
- ◆定員 20人(多数抽選)
- ◆費用 無料 ◆持ち物 飲み物、タオル
- ◆申込み 9月10日(火)午後5時までに、電話、メールまたは直接西部公民館へ。  
結果は9月11日(水)以降に連絡します。



てづか なおこ  
講師 手塚 直子 氏  
(高齢者施設 音楽・体操指導者)

国立音楽院 音楽療法学科 卒業。世田谷区、相模原市等で、高齢者向け音楽会のピアノ伴奏。都内高齢者施設にて、音楽と簡単な体操を使った活動の講師等。  
趣味：西洋占星術

【メール記載事項】 タイトル「シニア健康講座」  
本文に ①氏名(ふりがな)、②年代、  
③お住いの町名、④電話番号



成人学級「いのちの楽校」公開講座

## ものわすれ 相談するのはどんなとき？ ～気づきと備えを学んでおこう～

【成人学級 いのちの楽校】

西部公民館で令和4年度から、「いのちを大切に」という大きなテーマを掲げ、健康、防災、介護、地域の農業、体操、音楽など幅広く楽しく学んでいます。

もしかして、認知症かも？… ご家族やご自身で気づいたとき、ひとりで抱えないで気軽に相談できる場所があります！

ものわすれの起きる理由、認知症の原因となる病気や障害、日常生活で起きる支障の例など、安心して生活するための心がけを分かりやすくご紹介いたします。



- ◆日時 10月17日(木)  
午前10時～正午
- ◆定員 30人(申込み順) ◆費用 無料
- ◆持ち物 筆記用具
- ◆申込み 9月21日(土)午前10時から電話または直接西部公民館へ。



きくち なおこ  
講師 菊地 菜穂子 氏  
(青木病院認知症疾患医療センター  
主任専門相談員)

【青木病院認知症疾患医療センター】  
日常生活の中でお困りごとや不安を感じたときに気軽に相談できる病院です。ご自身やご家族が地域で安心して生活できるように専門相談員がご相談内容の状況に応じたご相談にのっています。

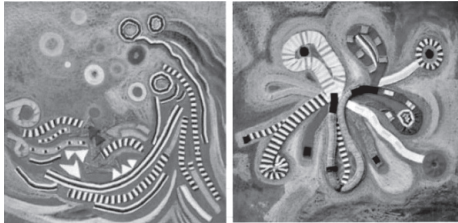


北部公民館(☎042-488-2698)のイベントは、左の二次元コード「北の杜通信」からもご確認いただけます。

## ロビー展示 **もったいない!**から生まれた 金原京子のリユース素材アート

◆期間

**9月18日(水)～10月9日(水)**  
午前9時～午後9時30分 ※月曜休館



Tシャツなどの布を使用したカラフルな作品をお楽しみください。

## ロビー展示関連ワークショップ

### 布アートにチャレンジ

子どもも大人も大歓迎!  
家庭で眠っている布をアートにしてみませんか。

**10月5日(土) 午後2時～4時**

- ◆講師 **金原 京子氏** (造形作家)
- ◆定員 16人 (申込み順)
- ◆費用 100円 (材料費、当日持参)
- ◆持ち物 着古したTシャツ靴下など (なるべく伸びる素材のもの)
- ◆申込み 9月6日(金) 午前10時から 電話または直接西部公民館へ。



## 声

### 福祉講座

#### やさしい日本語を知ろう

7月5日(金)

「易しい」だけではなく「優しい」気持ちをこめた日本語を吉開章氏のお話と実践で学びました。

感想▶はさみの法則が大変心に響きました。家庭内でも活かしていこうと思います。短く、三文で言う。とても良いと思いました。  
▶相手に合わせた表現やコミュニケーションを実践していきたいと思いました。



### 歴史講座

#### 太平洋戦争から私たちは何を学ぶのか

6月14日(金)、28日(金)、7月12日(金)

20代から90代まで幅広い年代の参加者が、太平洋戦争に関する「なぜ」を山田朗先生の解説で学びました。

感想▶同じ過ちを繰り返さないために、歴史教育の重要性と、1人1人が自分の頭で考えるという基本的なことが必要だと思いました。  
▶過去の戦争について知ることは、現在と未来の戦争回避の術を考える基礎になると思います。



## 公民館運営審議会だより

- ◆令和6年調布市公民館運営審議会第3回定例会が、令和6年6月25日に東部公民館において開催されました。(出席委員8人、傍聴者3人)
- ◆報告事項では、北部公民館長から「委員の交代について」の報告がありました。調布市文化協会選出の委員から辞職願が提出されるとともに後任の委員について同協会から推薦があり、教育委員会においていずれも承認されたとの報告がありました。また、新たな委員から挨拶がありました。
- ◆次に、令和6年4月から5月分までの公民館使用状況報告について北部公民館長から報告がありました。前年度と比較し3館合計で4月の使用単位数は減っているものの、利用者数は増えていました。5月は、使用単位、利用者数ともに減っていました。その理由としては、前年同時期に活動していた有料団体の利用が皆減したためとのことでした。
- ◆次に、各公民館長から令和6年4月から5月分までの事業報告の説明がありました。委員からは、成人学級から登録団体に移行する団体としない団体について質問があり、登録団体となることを躊躇する団体の要因について回答がありました。

- ◆次に、「令和6年度第1回調布市社会教育委員の会議」について、北部公民館長から報告がありました。
- ◆審議事項では、「令和6年度公民館利用登録団体(更新)について」説明がありました。委員からは、更新する団体の中には会員数が10人に満たない団体が複数あることから、承認の要件を緩和してはどうかといった意見がありました。一方で10人という基準があるからこそ、これを維持しようと会員拡大に努め団体が継続しているとの意見がありました。また、団体登録に際しての事務作業が負担になっていないか、子どもだけでも活用できるようにしてはどうか等の意見が出され、最後に要望として、さまざまな世代が活動できるように団体の承認基準を検討するよう要望が付けられ、令和6年度公民館利用登録団体(更新)について全員異議なく承認しました。
- ◆次に協議事項として、委員長及び副委員長の選出に移り、現委員長及び副委員長が再任されました。

(八田 主税)



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。

利用団体の紹介

さまざまなサークルが活動中！  
見学や入会ご希望のご相談は西部公民館まで。

| No | 内容        | 団体名                    | 活動日                                       |
|----|-----------|------------------------|---|
| 1  | 料理(男性)    | おやじの厨房                 | 毎月第3(土) 9:30~12:30                        |
| 2  | 料理(男性)    | クッキングパパ                | 毎月第1(土) 10:00~13:00                       |
| 3  | 料理(女性)    | クッキングママ                | 毎月第3(木) 昼14:00~17:00<br>夜18:00~21:00      |
| 4  | 食材研究(女性)  | ピクルスの会                 | 毎月第2・4(金) 10:00~14:30                     |
| 5  | 絵画(デッサン)  | 絵ンジェルの会                | 毎月第1・3(木) 14:00~16:00                     |
| 6  | 絵画        | 美楽                     | 毎月第2・4(水) 13:15~15:15                     |
| 7  | 水墨画       | 西雅会                    | 毎週(水) 10:00~12:00                         |
| 8  | 百人一首カルタ   | 小倉百人一首を楽しむ会            | 毎月第2・4(水) 13:30~16:30                     |
| 9  | 書道一般      | 西和会                    | 毎月第2・4(火) 14:00~16:00                     |
| 10 | 短歌        | 短歌スケッチ                 | 毎月第3(火) 14:00~16:00                       |
| 11 | 囲碁        | 宮の下囲碁同好会               | 毎週(日) 13:00~16:00                         |
| 12 | 手編み       | 手編みサークル「RAM」           | 毎月第2・4(木) 10:00~12:00                     |
| 13 | レザークラフト   | レザークラフト「夢工房」           | 毎月第2・4(金) 13:30~16:00                     |
| 14 | 英会話       | やさしい英会話                | 毎月第1・3(火) 10:00~12:00                     |
| 15 | 茶道        | 蒼天会                    | 毎月第1・3(水) 10:00~12:00                     |
| 16 | 発声法と合唱    | コーロ・ルピナス               | 毎月第1・3(火) 14:00~16:00                     |
| 17 | 混声合唱      | コーロ・ゼッフィロ              | 毎週(土)または(金) 10:00~12:00                   |
| 18 | シャンソン     | 調布 de シャンソン            | 毎月第1・3(木) 13:30~15:30                     |
| 19 | ボイストレーニング | 西部ボイストレーニング            | 毎月第2・4(火) 17:00~18:30                     |
| 20 | 混声合唱・和太鼓  | 調布狛江合唱団                | 合唱:毎週(土)<br>郷土部:毎週(火)(木) 18:30~20:30      |
| 21 | 和太鼓       | たま川太鼓                  | 毎月第1・3(日) 13:00~16:00                     |
| 22 | 箏         | 箏友会                    | 毎月第1・3(水) 13:00~15:30                     |
| 23 | 大正琴       | 陽光寿 琴の会「花水木」           | 毎月第2・4(水) 13:00~16:00<br>※10月以降 第1・3金曜へ変更 |
| 24 | ハーモニカ     | 調布ハーモニカサークルふるさと        | 毎月第1・3(火) 17:30~21:00                     |
| 25 | ジャズ演奏     | ニュー・グローリア・スウィング・オーケストラ | 毎週(水)第3(日) 19:00~21:00                    |
| 26 | ウクレレ演奏    | ノアレア                   | 毎月第2・4(火) 14:00~16:00                     |
| 27 | エアロビクス    | エアロビクス・ダンシング           | 毎週(水) 9:30~11:00                          |
| 28 | 健康太極拳     | 西部慢慢児の会                | 毎週(木) 10:00~11:30                         |
| 29 | 社交ダンス     | ハッピーダンス                | 毎月第1・3(金) 第2・4(木) 13:30~15:30             |
| 30 | ヨガ        | ヨガサークル スタート            | 毎月第2・4(土) 13:30~15:30                     |
| 31 | ストレッチ     | わくわく金曜ストレッチ            | 毎月第1・2・4(金) 10:00~11:00                   |
| 32 | 映画鑑賞      | 調布ドキュメンタリー映画くらぶ        | 毎月第4(木) 13:30~16:30                       |

西部利用団体連絡会主催

「おたのしみ会」で  
利用者同士の交流を深め  
ることができました

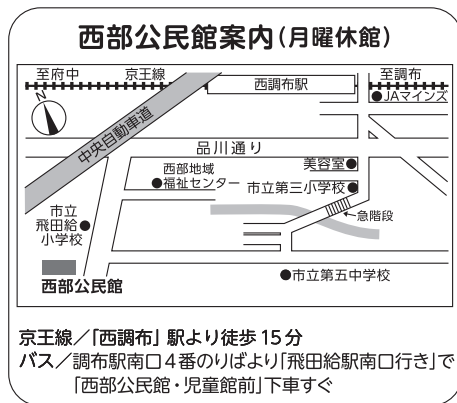
7月13日(土)  
登録団体会員 77人参加

大正琴(陽光寿 琴の会「花水木」)やハーモニカ(調布ハーモニカサークルふるさと)の素敵な演奏に始まり、社交ダンスのミニレッスン(ハッピーダンス)もあり、ロビーは賑やかに。その後、軽食をみなさんでいただきながら普段お目にかかれない利用者同士の会話が広がりました。

11月分の施設使用申請受付

11月分の施設使用の申し込みは、申請書の郵送などによる事前提出の方法で実施します。実施手順と申請書は、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9月6日(金)午前9時到着分まで有効とします。

◆夜間区分は9月6日(金)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。



あ／と／が／き

今年の夏は経験したことのない暑さでした。また、雨の降り方が昔と違い、大雨のニュースを聞くことが増え、地球は大丈夫なのか気をもむこともしばしば。私自身、子どものころとは違うこの環境に驚く日々。夏の疲れをとるために、大好きな秋は過ごしやすくなることを願うばかりです。