

2024年（令和6年）10月1日 No.490

西部公民館だより10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

子育てセミナー（全6回）

仲間と出会い、 子どもと自分を育てよう

育休中の方、幼児や小学生の
保護者さんもどうぞ!

保育あり



育児や家事に追われる毎日…子どもと離れて話をしたいと思ったことはありませんか。講師は子育ての先輩女性たち。お話を聞いて悩みや喜びを共有する…そんな時間を一緒に過ごしてみませんか。保育つき全6回のセミナーです。セミナーが終わるころには、お子さんも、そしてパパママもステップアップ間違いなし!



◆日程と内容

- ①11月8日（金） **アイスブレイク、「市の子育て支援を知ろう」**
市子ども政策課職員
- ②11月15日（金） **「子どもの権利ってなに？」**
梶原 政子 さん（元幼稚園園長）
- ③11月22日（金） **「自分への思いやりを育てよう～セルフコンパッション」**
伊藤 さやか さん（臨床心理士・公認心理師）
- ④11月29日（金） **「手作り絵本の魅力～ミニ絵本づくり」**
塩山 さおり さん（絵本と童話の会）
- ⑤12月6日（金） **「戦争のない平和な時代を」** 山崎 瑞江 さん（たんぼぼ文庫主宰）
- ⑥12月13日（金） **「まとめの話し合い」**



◆時間 午前10時～正午 ◆定員 15人（申込み順） ◆費用 無料

◆対象 子育て中の方（1歳未満のお子さんは同伴で参加できます）

◆保育 1歳以上就学前 10人まで ※おやつ代300円（6回分）
※保育オリエンテーション：11月6日（水）午前10時から親子で要出席

◆申込み 受付中 電話、メールまたは直接西部公民館へ



保育室での体験はお子さんにとって
保育士さんや新しいお友だちとつな
がりができるいい機会です!



【メール記載事項】

タイトル「子育てセミナー 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

④保育希望の有無と月齢を明記

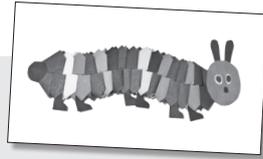


公民館主催

みんなで折り紙

かわいい“はらぺこあおむし”を折ります。

◆日時 10月27日(日) 午前9時30分～11時



ボッチャで楽しもう

赤と青のボールを投げて競うボッチャ。パラリンピックの競技を体験しませんか。

◆日時 10月29日(火) 午後1時30分～4時



鉄道好きあつまれ!

プラレールとNゲージで遊ぼう! 小さなお子さんから大人まで楽しめます。

◆日時 11月2日(土) 午前9時30分～11時



成人学級「ウエストガーデンきらら」体験教室

千日紅のドライフラワーでガーランドを作ります。

◆日時 10月26日(土) 午前11時30分～午後1時

- ◆定員 12人(申込み順)
- ◆参加費 300円(材料費、当日持参)
- ◆申込み 10月8日(火) 午前11時から 電話または直接西部公民館へ



成人学級「いのちの楽校」公開講座

暮らしのなかでの健康法で体も心もリフレッシュしましょう!

- ◆日時 11月2日(土) 午後2時～4時
- ◆定員 30人(申込み順) ◆参加費 なし
- ◆持ち物 動きやすい服装と履物、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具
- ◆申込み 10月8日(火) 午前10時から電話または直接西部公民館へ

1階玄関前

木島平村アンテナショップ「新鮮屋」出張販売!

新鮮なお野菜、おやき、工芸品

◆日時 10月27日(日) 午後0時30分～売り切れまで

お野菜足りてます?

手のひらで簡単に計測できます。

ベジチェックコーナー

◆日程 10月29日(火)～11月3日(日)

2階入口



第69回 調布西部地域
～世代をつなぐ～

10月26日(土) 午前9時～午後4時
(月曜休館、最終日)

くつろぎコンサート @1階

10月27日(日) 午後1時30分～4時

- ▶和太鼓(たま川太鼓) ▶ウクレレ
- ▶ハーモニカ(調布ハーモニカサークル)
- ▶箏・大正琴(箏友会、陽光寿 琴の会)
- ▶合唱など(調布泊江合唱団、コーラス・ゼッフィロ、)
- ▶ヒップホップダンス(西部ダンス)

展示

- ・書道(西和会) ・水彩画(美)
- ・短歌(短歌スケッチ) ・デッサン
- ・革工芸品(レザークラフト「夢工房」)
- ・手編み(手編みサークルRAM)
- ・学習の紹介(いのちの楽校)(ウエストガーデンきらら)
- ・生花(第五中学校PTA華道部)
- ・階段アート(調布中学校美術部)
- ・園児作品(ヒューマンアカデミー)(城山保育園上石原)
- ・地域のコーナー(第五中学校美術部)(明治大学付属調布高等学校美術部)(飛田給小学校地区協議会)(調布第三小学校花の子キャラバン隊)(調布市地域包括支援センター)

お茶会「蒼天会(表千家)」

抹茶・上生菓子付きで体験できます。

- ◆日時 10月27日(日)
- ◆受付 午前10時～午後3時20分
- ※各回15人(入れ替え制全9回実施)。
- ※あれば白い靴下をご持参ください。



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。

市民文化祭 成人文化祭 文化と仲間～

～11月3日(日)

午後5時まで

(日)は午後3時まで

児童館遊戯室

～4時50分

(ノアレア)

クルふるさと)

の会「花水木」)

ル・ルピナス、

西部ボイストレーニング)

サークル)



・水墨画(西雅会)

サン画(絵ンジェルの会)

工房)



きらら)

上石原保育園)

附属明治高等学校・明治中学校)

布ドリーム)

家)

ちようふの里)

す(1回500円、椅子席あり)

0分



料理発表

一生懸命
つくります!



クッキングママ

キーマカレー・サラダ・デザート付き(700円)、ほか。

◆日時 10月27日(日) ◆食事時間 午前11時30分～午後1時30分

売切御容赦

クッキングパパ・おやじの厨房

スパゲッティボロネーゼ・かぼちゃのベーコン詰め・
サラダ・デザート付き(700円)。

◆日時 11月2日(土) ◆食事時間 午前11時30分～午後1時30分

売切御容赦

ピクルスの会

「秋のほっこり定食」(600円)。

◆日時 11月3日(日) ◆食事時間 午前11時～午後0時30分

売切御容赦

料理体験 おやじの厨房

※館内ライブ配信予定

あまりがちな調味料を使って早わざ料理!

◆日時 10月26日(土) 午前10時～午後1時

◆メニュー 鯖のスパイシー照り焼き ほか

◆定員 6人(申込み順) ◆参加費 1,500円(材料費、当日持参)

◆持ち物 エプロン、バンダナ、マスク、手拭きタオル

◆申込み 10月8日(火)午前10時から電話または直接西部公民館へ

体験(活動公開) 詳細は公民館までお問合せください。

※印:要予約

10月26日(土)	10:00～13:00	料理	おやじの厨房 ※
	11:30～13:00	クラフト	成人学級 ウェストガーデンきらら ※
	14:00～15:30	ヨガ	ヨガサークル スタート
10月27日(日)	9:30～11:00	公民館主催	みんなで折り紙
	受付 10:00～15:20	お茶会	蒼天会(表千家)
	13:30～16:30	囲碁	宮の下囲碁同好会
10月29日(火)	10:00～12:00	英会話	やさしい英会話
	13:30～16:00	公民館主催	ポッチャで楽しもう
10月30日(水)	11:30～13:30	大正琴	陽光寿 琴の会「花水木」
	14:00～15:30	箏	箏友会
10月31日(木)	10:00～11:30	健康太極拳	西部慢慢児の会
	13:00～14:45	シャンソン	調布deシャンソン
	15:00～17:00	デッサン画	絵ンジェルの会
11月1日(金)	10:00～11:00	ストレッチ	わくわく金曜ストレッチ
	13:30～16:00	ドキュメンタリー 映画鑑賞	調布ドキュメンタリー映画くらぶ
11月2日(土)	9:30～11:00	公民館主催	鉄道好きあつまれ!!
	14:00～16:00	体操	成人学級 いのちの楽校 ※
11月3日(日)	9:30～10:45	エアロビクス	エアロビクス・ダンシング
	11:15～13:00	社交ダンス	ハッピーダンス
	13:00～14:30	水彩画	美楽(みらく)
	13:00～15:00	百人一首	小倉百人一首を楽しむ会
	13:00～14:30	和太鼓	たま川太鼓



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。

世界の料理教室

知ろう作ろう! 中国北部の家庭料理

中国出身の講師の指導で生地から作る“山東風焼き小籠包”にチャレンジしてみませんか。調理後は試食をしながら講師の母国のお話を聞き、他国の文化に触れる時間を過ごします。

- ◆日時 **11月14日(木) 午前10時～午後1時**
 - ◆内容 山東風焼き小籠包、人参とジャガイモの副菜、トマトと卵のスープ
 - ◆定員 12人(多数抽選) ◆費用 1,000円(材料代・当日持参)
 - ◆持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、マスク
 - ◆申込み 電話、メールまたは直接西部公民館へ
- ※10月27日(日)午後5時締切り。結果は10月29日(火)以降に連絡します。



講師 りゅう よえい **劉玉英さん**

地域や自宅で、中国家庭料理を紹介する料理教室を主宰。多くの方に喜んでもらえるような料理を心がけ、日々奮闘している。中学生・高校生の二児の母。

【メール記載事項】
 タイトル「世界の料理」
 本文に ①氏名(ふりがな)
 ②電話番号 ③お住いの町名

※メールで申し込み後、3日経っても、受付完了の返信が届かない場合は、お問合せください。



声

国際理解講座

国際情勢の今を知る ～平和の兆しを求めて

7月25日(木)、8月1日(木)

歴史的背景や社会構造を読み解き、現在の国際状況についての理解を深めました。

感想▶表面的な部分だけでなく、背景にあるものを解説してもらい、それをもとに考えることができました。遠くの出来事と思わず世の中の動きや出来事に目を向け続けていたいと思います。



平和フェスティバル

「平和の種をにぎりしめて」の著者 山花郁子さんとともに考える平和

8月10日(土)

参加者60人がロビーに集い、中学生のダンス・講演・コンサートを通して、平和を考える時間を過ごしました。

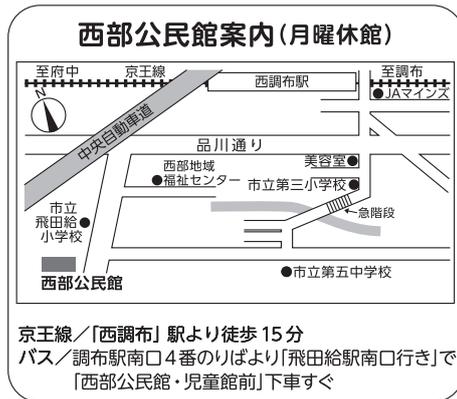
感想▶こうして不自由なく過ごせているのはとても幸せなのだ気づきました。(中学生)

▶素敵なダンス、心打つ山花さんのお話、気持ちが優しくなるコンサート、充実した時間でした。孫に伝えたい「平和」の種を、大切に育てます。



とあるサークルの会員Mさん。卒寿を超えてなお、興味のある主催講座に度々お越しになり、先日はなんと体操のサークルにも入会。まさに健康長寿のお手本です。今月末はいよいよ地域文化祭。音楽、運動、芸術：サークル体験であなただも公民館デビューしてみませんか？健康長寿は公民館から！

あ／と／が／き



12月分の施設使用申請受付

12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10月8日(火)午前9時到着分まで有効とします。

◆夜間区分は10月8日(火)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。