

# 東部公民館だより

発行・調布市東部公民館 〒182-0003 調布市若葉町1-29-21

TEL (03)3309-4505

FAX (03)3305-3456

E-mail: toubuk@city.chofu.lg.jp



メールアドレス



イベント一覧

## 3月号

令和6年3月1日

## No.416

### 東部ジュニア教室

## ゼンタングル体験 ~ぐるぐる・集中・すっきり

ゼンタングルとは、ゼン（禅）とタングル（絡む）という言葉をつなげた造語で、簡単なパターンをくり返し描くことで、お子さんも美しいアートを楽しめる創作活動です。見えないストレスを抱えているお子さんも、集中して描くことで、心と体を緊張から解き放つことができるかもしれません。1本の線も「まちがい」ではなく、すべてを「経験」と肯定的にとらえるゼンタングル、春休みにのんびり楽しんでみませんか。

日時／ **3月28日(木)** 午後2時～4時

会場／東部公民館 学習室

内容／アルファベット&植物を描く

講師／黒崎 雅美さん（ゼンタングル認定講師）

対象／市内小・中学生（低学年は保護者同伴。保護者参加も可）

定員／申込み順16人 費用／500円（材料費。当日持参）

持物／筆記用具、2B鉛筆、綿棒1本、色鉛筆

申込／3月9日（土）午前9時から電話または直接東部公民館へ



### 東部ジュニア教室

## お仕事体験

## お菓子の会社で パッケージをデザインしよう

お菓子の会社で働いているつもりになって、どんなお菓子を作るか考え、シールやペンを使ってパッケージのデザインをし、発表します。売れそうに見える商品は、投資（会社を運営するお金）をたくさん受けられるかもしれません！オリジナルのデザインで資金を集めて、会社を盛り上げてみましょう！作ったパッケージは持ち帰りできます。

日時／ **3月23日(土)** 午前10時～11時30分 会場／東部公民館 学習室

内容／アニメーション（株式会社のしくみ）を見る、パッケージをデザインして発表する

講師／日本証券協会 会員

対象／小学生3年生以上の児童とその保護者（小学3年生は保護者同伴）

定員／申込み順20人 費用／無料 持物／筆記用具

申込／3月6日（水）午前10時から電話または直接東部公民館へ



▲デザインの一例

## シルバー講座

## 学んで実践

## 女性の尿トラブルと予防のエクササイズ

シニア世代の女性を対象に、女性特有の尿トラブル（尿漏れ、頻尿、排尿困難、夜間尿など）がなぜ起こるのか、またどうしたら予防できるのかを、講義と実践で学びます。運動ができる服装でご参加ください。

## ① 3月22日(金) 午前10時～正午

## 講義と実践「排尿トラブルのしくみと予防」

講師／<sup>たやなか</sup>田舎中 真由美さん(理学療法士)



臨床経験29年の理学療法士。専門は、腰や骨盤周りの痛み、産後の骨盤周りのゆるみや痛み、尿漏れの改善。産前産後の尿漏れから、更年期以降の頻尿・骨盤臓器脱・尿失禁に悩む多くの方々への運動指導に携わってきました。「あさイチ」(NHK)などTVやメディアにも多数出演。

## ② 3月29日(金) 午後2時～4時

## 講義と実践「美姿勢の効果とトラブル回避」

講師／朝日 明美さん(東部公民館サークル講師)



日本女子体育大学体育学部卒業後帰郷し、中・高校で保健体育の臨時教員を勤め、その後ジャズダンス教室経営、TV・舞台出演などを経て再上京し「名倉ジャズダンススタジオ」で学ぶ。長年「腰痛の痛み解消」の研究に取り組み「ヨガ」や「ピラティス」を学び30年以上にわたり指導を続けている。

会場／東部公民館 和室 対象／おおむね60歳以上の女性(介護保険の認定を受けていない方)

定員／各回申込み順14人 費用／無料

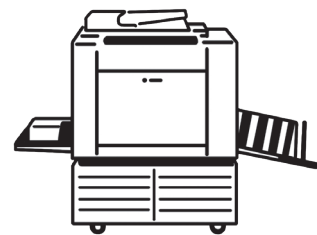
持物／ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル(手ぬぐいサイズ)2枚、飲み物、筆記用具

その他／運動ができる服装で参加

申込／3月6日(水)午前10時から電話または直接東部公民館へ

## 印刷機操作講習会

公民館では、市民団体の自主的な活動のため、印刷機(リソグラフ)の利用サービスを行っています。利用する場合は、講習の修了証が必要となります。希望する団体は受講してください。(営利及び個人的な目的の利用は不可)



日時／4月18日(木) 午前10時～正午

会場／東部公民館 会議室

定員／申込み順8人

費用／無料

持物／筆記用具、マスク

申込／3月21日(木)午前9時から電話または直接東部公民館へ

## 【印刷機利用について】

- ◆印刷機の原紙代1版100円(1,000枚まで)
- ◆用紙はご持参ください
- ◆サイズは、ハガキ大～A3サイズまで
- ◆黒色単色のみ
- ◆印刷機講習会修了証のご提示で、市内各公民館(東部・西部・北部)、文化会館たづくりの印刷機使用が可能です

○北部公民館では4月13日(土)午前、西部公民館では4月13日(土)午後実施します。



西部公民館(042-484-2531)のイベント・お知らせは、左の二次元コード「西部公民館だより」からどうぞ。

## 終了した事業から(アンケートより)

## 0歳児からの、パパといっしょにリトミック 1/20(土)

講師のご都合により、リトミックの代わりに「わらべ歌、手遊び、ペープサート、パパたちの交流」などを楽しみました。

**【アンケート】** ●施設で遊べる場所があるのはすごく助かります。●子どもがとても喜んでいました。●父親のみの交流の場が少ないから、また参加したい。(30代) ●体を動かしながら歌を歌ったり、普段やりそうでやらないことができたので、日常生活でもどんどん取り入れてコミュニケーションとれるきっかけとなりそうです。●リトミックがお休みだったけど、楽しかったです。●今回できなかったリトミックは参加してみたい。●他のお父さんと話せて良かったです。(40代) ●時間、内容ともによかったです。子どもが楽しんでいました。(50代)



▲お父さんとコミュニケーションをとりながらの【わらべ歌】



▲地域ごとに分かれて【おすすめ遊び場スポットの情報交換】

## スマホのプチお悩み相談

7/14(金) 11/17(金)  
12/15(金) 1/19(金)

スマホ操作でわからない方の質問に、桐朋女子中・高等学校ボランティアグループ「空」さんが、2対1またはマンツーマンで答えました。

**【アンケート】** ●最初に言葉で説明して頂いて、その後、やって頂いて、最後に私自身がやって覚えるというやり方で良かったです。(60代) ●何回かお邪魔した中で1番充実した日でした。学校帰りの大切な1時間を私に費やしてくれ、感謝の一言です。できたらまたお会いしたいです。(70代) ●講師の皆さん、魅力的且つ豊富な知識で、当方の疑問に全て答えてくれた。素晴らしい。(80代)

**【講師：桐朋女子中・高等学校の生徒さんアンケート】** ●1つ質問をしてくださったが、答えられなかった時、新たな質問をしてくださるなど、とても丁寧だった。また、質問を沢山考えてきてくれたようでとても嬉しかった。●SNSはあまり使用しないので難しい部分はありましたが、わかる範囲でお答えすることができ、理解して頂けたように思います。充実した時間を過ごせました。



▲【プチお悩み相談】マンツーマンで質問する様子

## 朗読「朱雀門」を読む(上編)

12/7(木) 12/14(木)  
1/18(木) 1/25(木)

演出家の講師の指導のもと、発声や表現の大切さを座学で学び、実際に声に出して「美しい」朗読に近づけるよう取り組みました。

**【アンケート】** ●今までイメージのなかった読みが学べました。(50代) ●「朱雀門」という物語は初めて知りましたが、幻想的で物語に引き込まれました。言葉1つひとつに向き合い、情景や心情を考えながら声に出していく作業はとても難しく、でも楽しく新鮮でした。(60代) ●一般的な朗読講座とは異なり、教材もかなり高度であることに、始めからかなりとまどいました。スピード感の確なご指導に学習させられ、初体験でした。今後の朗読勉強に大いに役立てられることと感謝しております。また、後期(下編)もぜひ開催していただけたらと要望致します。●「朗読」は初めて2年になりますが、こんなに楽しいのかと思うことばかりでした。●もう少し続けたかったです。(70代) ●現役の演出家に朗読を指導されるなんて今まで無く、声を出して草紙を読む、日常と異なる刺激を受け、楽しい時を過ごさせていただきました。(80代)



▲【プチお悩み相談】桐朋生の集合写真



▲【朱雀門】講師が朗読のコツを説明している様子



**地域連携展示 桐朋女子中・高等学校  
美術部展**

桐朋女子中・高等学校の美術部の作品を展示します。

会期／**3月6日(水)～28日(木)**

時間／午前9時～午後9時30分 ※月曜休館

出展／桐朋女子中・高等学校 美術部 会場／東部公民館 回廊スペース



▲「胡蝶の夢」(油彩画)

**施設使用申請について**

【会場使用申込みの受付開始日一覧】

年	使用月	受付開始日
令和6年	5月分	3月6日(水)
	6月分	4月6日(土)
	7月分	5月7日(火)
	8月分	6月6日(木)
	9月分	7月6日(土)
	10月分	8月6日(火)
	11月分	9月6日(金)
令和7年	12月分	10月8日(火)
	1月分	11月6日(水)
	2月分	12月6日(金)
	3月分	令和7年 1月7日(火)
	4月分	2月6日(木)

きりとり線

- ① 受付開始日まで → 申請書の事前提出 → 抽選で決定  
(提出期限) 【午前・午後区分】 受付開始日の午前9時  
【夜間区分】 受付開始日の午後6時30分
- ② 受付開始以降 → 窓口で申請書提出  
※電話予約は翌日から(申請書の提出必須)

詳しくは、東部公民館にお問い合わせください。

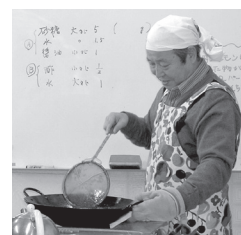
**「水曜ヘルシークッキングクラブ」  
1月で解散**

「水曜ヘルシークッキングクラブ」は、平成19年に実施した男性の料理教室の参加者有志が立ち上げたサークルです。会員の高齢化などにもない、令和6年1月をもって解散となりました。

男性が台所に立つこと自体が珍しかった時代に、「まずは、包丁を使ってみよう!」と題して7回行われた主催事業から始まっています。

「東部地域文化祭 ふれあい広場」で老若男女に大人気だった「大学いも」は、サークル活動の中でも一大イベントでした。

「水曜ヘルシークッキングクラブ」の皆さま、本当にお疲れ様でした。



◀「大学いも」調理の様子

※なお、新たな男性料理サークル「レッツ おやじめし」が令和5年11月から活動しています。ご興味がある方はお問い合わせください。

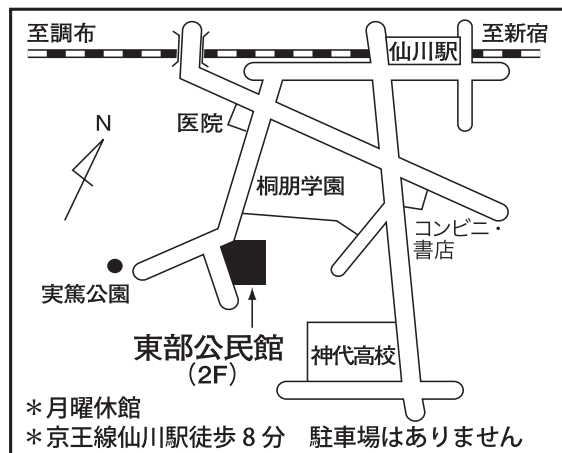
**会場使用の受付**

【5月分の午前・午後区分】  
3月6日(水) 9時到着分まで有効

【5月分の夜間区分】  
3月6日(水) 午後6時30分到着分まで有効

**冷水器の使用再開について**

長期間不使用だった冷水器につきまして、現在、再開に向けて調整中です。ご不便をおかけしますが、もうしばらくお待ちください。



\*月曜休館  
\*京王線仙川駅徒歩8分 駐車場はありません

古紙パルプを配合した紙を使用しています