

東部公民館

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

●令和6年度調布市公民館運営審議会研修会
「公民館の活性化について～公民館元気プロジェクトを通じた新たな利用者の拡大と担い手の育成～」

☒11月26日(火)午後3時15分～4時45分※開始時間は審議会終了後予定

☒明治安田生命保険相互会社職員

☒申し込み順10人

☒11月12日(火)午前9時から受け付け

●東部市民講座「自分をもっと好きになる、はじめての自己肯定感講座」(全2回)(Zoom参加可)

「頑張っているけど、なんだかいつも上手くいかない」と落ち込んでしまいがちな方、「思い通りに進まなくてついイライラしてしまう」ことが多い方に、気持ち少しラクになる感情の向き合い方を紹介します。自己肯定感について学び、ありのままの自分を受け入れ、折れにくく、しなやかな心を鍛えてみませんか。

☒・☒①11月30日(出)・「自己肯定感ってなんだろう」
②12月14日(出)・「自分の感情を知り、ぶれない自分に」
☒午前10時～正午

☒佐藤昌子(一社)日本セルフエスティーム普及協会 認定マスタートレーナー)

☒申し込み順28人(市民優先)

☒1歳6カ月～就学前(☒申し込み順4人 オリエンテーション:16日(出)午前10時～11時※親子で要出席)

☒11月6日(火)午前10時から直接または電話、Eメール(☒toubuk@city.chofu.lg.jp)で申し込み

※保育は12日(火)午後5時まで受け付け(Eメールの方は件名に「自己肯定感」、本文に氏名(ふりがな)、住所(町名まで)、電話番号、Zoom希望有無、保育希望者は子どもの名前(ふりがな)、生年月日を明記)



申し込みフォーム

西部公民館

〒182-0035 上石原3-21-6
☎042-484-2531 ☒042-484-3704

●市民企画講座「新一万円札の顔・渋沢栄一のひ孫に聞いてみよう～渋沢栄一(明治)・渋沢寿一(令和)それぞれのSDGs」

近代日本経済の父・渋沢栄一のひ孫にあたる渋沢寿一さんは、小学生から社会人に至るまで幅広い世代が持続可能な社会を考えるための活動に取り組んでいます。渋沢家の考えを参考に誰ひとり取り残さない社会、幸せな社会と一緒に目指しましょう。

☒11月30日(出)午後2時～4時

☒渋沢寿一(NPO法人 共存の森ネットワーク理事長)

☒申し込み順40人(市民優先)

☒11月6日(火)午前9時から受け付け

●子ども科学教室

「原子を知って電磁波であそぼう」(全4回)

予想を立てて実験で確かめる面白さを体験できる科学教室です。

☒・☒①12月7日(出)・「空気中の原子と分子」

②令和7年1月11日(出)・「原子分子の模型作り」

③2月15日(出)・「電子レンジがあたためるもの」

④3月15日(出)・「電子レンジと電磁波」

☒午前10時～正午

☒小学2～6年生

☒厚井真哉(仮説実験授業研究会会員)

☒申し込み順24人

☒1000円(材料費。初回持参)

☒筆記用具、水筒

☒11月6日(火)午前10時から受け付け

北部公民館

〒182-0014 柴崎2-5-18
☎042-488-2698 ☒042-488-2787

●成人学級Multicultural Study Group(多文化共生を学ぶ会)「世界の環境問題と私」展

食料・食品、空気、地球の気温上昇の問題などをテーマに展示します。

☒11月9日(出)～27日(休)

☒午前9時～午後5時

●芸術鑑賞講座

「絵画で読む『新約聖書』の物語」(全3回)

レオナルドダヴィンチ、ボッティチェリ、ミケランジェロ、レンブラントなどの西洋絵画の巨匠が描いた宗教画作品を通して解説します。

☒①11月23日(祝)②24日(日)③12月1日(日)

☒午後2時～4時

☒瀧藤陽一(美術ジャーナリスト)

☒申し込み順40人(市民優先)

☒11月8日(金)午前9時から受け付け

●天文学と工作教室「月のクレーターも観察できる天体望遠鏡を作って星を眺めよう!～今見える冬の星空のお話と上ノ原公園で天体観測～」

☒12月8日(日)午後2時～6時

☒小学生(1～3年生は要保護者同伴)

☒高梨直紘(東京大学エグゼクティブ・マネジメント・プログラム特任准教授)

☒18人(多数抽選。市民優先)

☒4000円(望遠鏡材料費。当日持参)

☒木工用ボンド、はさみ、セロハンテープ、あればカメラ用三脚

☒11月27日(水)(必着)までに往復はがきまたはEメール(☒hokubuk@city.chofu.lg.jp)に、参加する子どもの氏名(ふりがな)と保護者(やむを得ない場合以外1人のみ。観測のときは何人でも可)、住所、学年、電話番号を明記し、北部公民館「天体望遠鏡」係

◎科学講座(天文学)さあ星を眺めてみよう!～宇宙の構造と今見える冬の星空～

☒12月15日(日)午前10時～正午

☒小学生以上

☒高梨直紘

☒申し込み順40人(市民優先)

☒11月9日(出)午前9時から受け付け



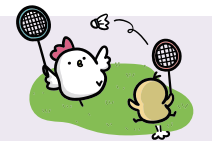
工作教室で作る望遠鏡



宇宙シミュレーターを使った講座の様子

市民の広場

本欄は市民同士の交流を目的としています。掲載内容の確認や入会申込などは、直接問い合わせ先へ連絡してください。掲載を希望する方は、掲載基準を確認の上お申し込みください。掲載基準を満たさない場合や申し込みが多い場合、掲載できないことがあります。掲載内容の責任は主催者が負います。(広報課)



催し

■気功体験会☒11月12日(火)・19日(火)午前10時～正午☒文化会館たづくり10階☒無料☒丸澤☎080-1254-2295※健康体操で弱った筋力をとりもどそう。ゆったりとした気功と呼吸法で血流と免疫力を高めます

■肺機能向上・コロナ予防講座☒11月15日(金)午後1時30分～3時☒文化会館たづくり11階☒無料☒丸澤☎080-7822-9201※免疫力向上生活講座シリーズ。漢方流の予防食生活、リンパマッサージ

■調布フィルハーモニー管弦楽団定期演奏会☒11月24日(日)午後2時～☒グリーンホール大ホール☒1000円(施設等使

用料)☒久保☎090-7224-5808※中学生以下無料
■「私たちはグローバル(市民)になっている?」Pディスカッション☒11月30日(出)午後1時30分～3時30分☒市民プラザあくろす3階☒300円(茶菓・資料代)☒村上☎090-7197-0554※詳細はフェイスブック(globalchofu)へ

会 員 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
	調布パソコンサークル	第1～4木曜日午後1時～4時	市民プラザあくろす3階	ナシ	年2000円	竹内☎070-3789-9682	PCスマホを教える事が好きな方
	長寿ソーシャルダンスクラブ(社交ダンス)	毎週木曜日午後1時30分～	菊野台地域福祉センター	ナシ	ナシ	林☎042-485-9129	女性歓迎
	太極拳同好会アッジジ	毎週水曜日午前10時～11時30分	教育会館2階	ナシ	月3000円	富塚☎080-6667-3434	初めての方もぜひ!
	ウクレレサークル モアナ	第1・3木曜日午前10時～正午	北部公民館	1000円	月2500円	遠藤☎090-9309-0333	演奏と歌で脳トレを。初心者大歓迎
	マイMYクラブ(山歩き)	第1・3木曜日※時間は行程により異なる	近郊の山	ナシ	年3000円	石井☎090-7226-2540	関東一円、甲信越など。行動時間5～6時間

女性のための **らくらく相続**®セミナー開催!

女性限定・事前予約制 どちらかのお日にちをお選びください

11月22日(金)・12月3日(火) 13:30～15:30 (13:15開場)

会場 調布市文化会館 たづくり10階

内容 相続のきほん「相続税がかかるかも!」
贈与のきほん「改正で何が変わったの?」
講師: 税理士 落田徹・税理士 木村美砂

参加無料

初回無料面談受付中

OAG税理士法人東京ウエスト ☎0120-39-9171

〒182-0024 東京都調布市布田4-6-1 調布丸善ビル3階

移動して便利! 調布駅東口徒歩1分 OAG東京ウエスト ☎電話受付/平日9:00～17:00 ※土日祝日除く

市公式ホームページの広告主募集

掲載単位/1カ月(1日～末日)
掲載位置/市報のページ下部
規格/GIFまたはJPEG形式、縦60ピクセル×横150ピクセル
広告料/1枠当たり1カ月3万円
締め切り/掲載希望月の前々月の末日
☒申請書(広報課(市役所4階)で配布、または市報から印刷可)に必要な事項を記入し、〒182-8511市役所広報課☎042-481-7302へ郵送または持参