

2025年（令和7年）6月1日 No.498



西部公民館だより 6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

家庭教育講座（全2回）

保育
あり

セルフコンパッション

～自分のココロに向きあってみませんか～

『セルフコンパッション』という言葉を知っていますか？

お子さんやまわりの人への思いやりと同じように、自分自身ももっと大切にすることができたら…ストレスの軽減だけでなく、ポジティブ思考へ切り替えることができるはずです。

講座では、育児経験者でもある講師に様々な角度からアドバイスを伺いながら、参加者同士で共に子育て中に感じている気持ちを分かち合う時間もとります。

日々子育てに時間を取られ、自分自身に目を向ける時間がなかなかつくりだせない方へ、おすすめです。

◆日程・内容

	日 程	内 容
1 回目	6月18日（水）	・セルフコンパッションについて概説 ・ストレッチとマインドフルネス呼吸法の実践 ・「日常で取り組むことリスト」づくり ほか
2 回目	6月25日（水）	・「日常で取り組むことリスト」の振り返り ・いまを大切に味わう感覚について考える ほか

◆時 間 午前10時～正午

◆対 象 子育て中の方

◆定 員 15人（申込み順） ◆費 用 無料

◆保 育 1歳6か月から就学前 6人まで

※1歳6か月未満は同伴で参加可。

※保育オリエンテーション：6月11日（水）

午前10時から。親子で要出席。

◆申込み 受付中。

電話、申込みフォームまたは
直接西部公民館へ



申込みフォーム

講 師

いとう

伊藤 さやか 氏

（臨床心理士／公認心理師／
森林セラピスト）

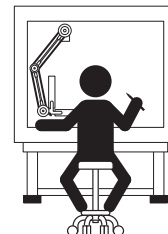


東京都出身。2000年臨床心理学修士修了。

企業や学校で年間800人近くにメンタルヘルス支援を行う。人間関係の悩み、子育て、ストレスケア、キャリアカウンセリングを中心に“自分を取り戻す、こころよく暮らす”をモットーに、多世代の方に心理支援活動を行っている。コロナ禍より自然の中でストレス解消やリラクゼーションを行う森林セラピーも行っている。専門は認知行動療法。

科学講座

人にやさしい快適な生活環境づくりを目指す 「人間工学」ってなに？



身の回りにある机や椅子などは、生活しやすい環境を考えて作られています。
普段何気なく使っているものは、どのような点を考慮して作られているのでしょうか。
私たちの生活環境を考え、安全にまた身体に負担がかからないものづくりについて伺います。

◆日 時 7月10日(木) 午後2時～4時

◆定 員 24人(申込み順)

◆費 用 無料

◆申込み 6月6日(金) 午前10時から、
電話、申込みフォームまたは
直接西部公民館へ



申込みフォーム

講 師

みと かずゆき
水戸 和幸氏
(電気通信大学教授)



電気通信大学 情報理工学
研究科 教授。社会連携センター長。
研究の専門は、人間工学、福祉工学であり、
高齢者や障害者への運動支援、視覚
障害者への情報伝達支援に関する研究に
従事。

体験教室(全3回)

クレイアートにチャレンジ！ いろいろな花で彩るリースづくり



仕上がりサイズ
25cm×21cm×8cm

柔らかい粘土で小物を作るクレイクラフトの体験教室です。
手軽にでき、手も服も汚れにくいところ、そして粘土を触ることでスト
レス発散や癒しにつながる、と人気です！

今回は3回にわたり、お好きな色を粘土に混ぜ、異なる花々をつくり、
最後にそれらをまとめリースを完成させます。

“オトナのねんどあそび”を楽しんでみませんか？

◆日 時 ①7月5日(土) ②7月12日(土) ③7月19日(土)
午後2時～4時

◆定 員 12人(申込み順)

◆費 用 2,000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 6月6日(金) 午前9時から、電話、
申込みフォーム、または直接西部公民館へ



申込みフォーム

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。



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。

声

西部サロンコンサート

サロン気分で味わう
解説付きピアノコンサート

3月20日(木・祝)

午後のひととき、講師の解説とともに、ショパン“子犬のワルツ”など、アンコールを含め8曲を堪能しました。

感想▶小澤先生の楽しくリズム感のあるトークがとても楽しい。作曲家の人生、時代背景など、目に浮かぶようで飽きません。原さんのピアノは心にも体にも響きました。もっともっと聴きたかったです。

▶沢山のことを学ばせていただきました。原さんの演奏も極上、アップライトピアノの能力を最大限に引き出しておられるタッチでした。素晴らしいかったです。



音楽講座

'70年～'80年代洋楽変遷史PART 2

3月22日(土)

年末に好評を博した講座の第2弾！今回も懐かしい楽曲たちをDJ風に、講師の吉田氏と公民館職員が当時の思い出とともに振り返りました。

感想▶楽しい一時でした。曲にまつわる様々なエピソードが楽しく、私の身体と心のリハビリにもなりました。次回を楽しみにしています。
▶今回もメチャ面白かったです！いや～名曲ぞろい！てか、歌ウマッ！次回も楽しみにしています！



春休み青少年体験教室

ビートボックスにチャレンジ
～チャンピオン直伝！君の声に魔法をかけよう

3月29日(土)

2部に分かれての体験教室には、中学生を含め18人の子どもたちが参加。講師のアクシャイ氏のデモンストレーションでは、保護者からも歓声が上がりました。

感想▶さいしょはできるかふあんだったけど、わかりやすくおしえてくれて、できるようになった。ブーツカブツカ！
▶むずかしかったけど、たのしかった。まえよりうまくなったから、いえてれんしゅうして、もっとうまくなりたい。



市制施行70周年記念事業 ロビー展示 関連講演会

秘伝！元三大師像の大修理
～御開帳をもっと楽しむために

4月10日(木)



深大寺ゆかりの紙芝居の読み聞かせから始まり、その後の講演では、学芸員の菱沼氏から、元三大師の修理の詳細、学芸員としての仕事内容、深大寺が有する他の文化財についてなどの話を伺いました。

感想▶最初の紙芝居、とても良かったです。河鍋暁斎のことも初めて知りました。講師の話は深大寺や元三大師のことが良くわかりました。ご開帳に行きます！
▶中世、江戸期の深大寺の話もあり楽しかった。



公民館運営審議会だより

- ◆令和7年調布市公民館運営審議会第2回定例会が、令和7年4月22日に北部公民館において開催されました。(出席委員7人、傍聴者3人)
- ◆報告事項で、丸山東部公民館長から「令和7年4月1日付け人事異動」と「令和7年4月1日現在の公民館職員配置表」について報告された後、新任の北部公民館の小川館長、東部公民館の倉持主査から挨拶がありました。
- ◆次に令和7年1月から3月分までと、令和6年度分の公民館使用状況報告について丸山東部公民館長から説明がありました。昨年と比較し、全体として使用者が増加していますが、その主な要因は、コロナ禍前の通常の活動に戻りつつあることのほか、定員以上の申込みに対しても、受入人数を増やして対応したり、見学による参加方法を取り入れる

などの取組が考えられるとのことでした。

- ◆次に、各公民館長から令和7年1月から3月分までと令和6年度分の事業報告の説明がありました。委員からは、特にニーズの高い事業や、公民館に登録している子ども会について質問がありました。また、中学校との地域連携事業などの継続や、Zoomでのリモート参加や動画・YouTubeを活用して公民館事業を知り参加してもらう取り組みについての要望がありました。
- ◆その他に、東部公民館開館50周年記念について丸山東部公民館長から、説明がありました。
- ◆次回の公民館運営審議会は、令和7年6月24日午後2時から東部公民館で開催されます。

(大槻 真也)



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。

小倉百人一首を楽しむ会 公開講座 (全2回)

平安に思いを馳せて
歌の解説とカルタ取り体験

大河ドラマに登場した人物の歌を中心に、時代背景や人物像にも触れながら解説します。

後半は、会員とともにカルタ取りを体験し、百人一首の世界を楽しみます。

- ◆日 時 7月9日(水)、23日(水)
午後1時30分～4時
- ◆定 員 10人(申込み順)
- ◆講 師 稲留 昌利 氏 (小倉検定協会初代長者)
- ◆申込み 6月21日(土) 午前10時から、電話または直接西部公民館へ



令和7年度

3つの成人学級がスタートします!

いのちの楽校 【毎月第1木曜日】

私たちと次世代の安全のために、「いのち」に関する様々なテーマについて学びます。

ウエストガーデンきらら 【毎月第4金曜日】

ガーデニングを楽しみながら、植物の特性を学び、循環型花壇のための腐葉土づくりにも挑戦しています。

ペンギンテラス 【月1回土曜日】

子育て中の母たちが集まり、「子育て、母親の人生を彩りよくする」をテーマに学習を進め情報共有します。

＊見学希望やお問い合わせは西部公民館まで＊

西部ボイストレーニング サークル体験 (全2回)

声を出すって気持ちいい!
声トレ・のどトレ・歌トレ体験

『10歳若くなる 声トレ・のどトレ・歌トレ』の著者、玉澤明人先生を講師に、健康長寿のためのボイストレーニングを体験してみませんか。誤嚥防止のための嚥下トレーニングにも!

- ◆日 時 6月24日(火)
7月 8日(火)
午後5時～6時30分
- ◆内 容 ボイストレーニングと歌
予定曲「翼をください」
- ◆定 員 10人(申込み順)
- ◆申込み 6月6日(金) 午前10時から、電話または直接西部公民館へ



文化祭実行委員会

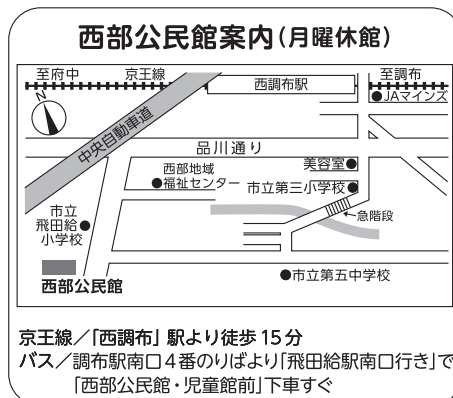
役員が決まりました!

◎は副実行委員長

- ◆実行委員長 高橋 文代(西雅会)
- ◆展示部門 木下 敦子(短歌スケッチ)
岡山 春美(手編みサークル「RAM」)
- ◆催物部門 ◎和田 崇
(ニュー・グロリア・スイング・オーケストラ)
柳川 みずいろ(ヨガサークル スタート)
- ◆喫茶部門 ◎熊沢 基子(ピクルスの会)
- ◆広報部門 尾崎 義雄(調布deシャンソン)
北垣 美恵子(西部慢慢児の会)
- ◆会計庶務 松田 憲治(西部ボイストレーニング)
藤森 真保子(コロ・ゼッフィロ)
- ◆会計監査 稲留 昌利(小倉百人一首を楽しむ会)

6月、蒸し暑い日もあれば、梅雨寒の日もあり、体調管理が難しいですね。「この天気、参っちゃうわよ」と仰いながらも、利用者さんは皆さんお元気。秘訣は?の問いに「出かけるほうがいいわね」「仲間と喋っていると元気がでるの」「好きなことやってるから」と様々な声。うんやっぱ、公民館があるのいいんじゃない?と、結論付ける私です。

あ／と／が／き



京王線/「西調布」駅より徒歩15分
バス/調布駅南口4番のりばより「飛田給駅南口行き」で
「西部公民館・児童館前」下車すぐ

8月分の施設使用申請受付

8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。申請手順と申請書は、事前に登録団体等に送付します。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6月6日(金) 午前9時到着分まで有効とします。

◆夜間区分は、6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。