

# 西部公民館だより 4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

## 福祉講座

### 共に生きる社会へ 盲導犬もみじと 暮らして見えたもの

5月16日(土) 午後2時～4時



1代目のマリン

11年前に盲導犬と暮らし始めた愛沢法子さんは、調布市での盲導犬利用者第1号です。はじめは犬が苦手だったそうですが、今ではかけがえのないパートナー。2匹目の「もみじ」は元気いっぱいです。毎年福祉まつりで自作の歌を披露し、前向きに生きる愛沢さんと盲導犬もみじに会いにきませんか？

パラリンピックも近づいてきました。盲導犬のお仕事を聞き、私たちができることは何かを考えます。小学生も歓迎します。

- ◆定員 申込み順12人
- ◆申込み 4月21日(火)  
午前9時から  
電話または窓口へ。  
Eメールも可  
seibuk@w2.city.chofu.tokyo.jp



申込メールアドレス  
QRコード

講師 <sup>あいざわ のりこ</sup> 愛沢 法子 氏

調布市視覚障害者福祉協会会長。  
22歳頃に視力を失ったが、明るく生き生きと暮らす。歌や生け花、読書など趣味も多彩です。



4月の公民館の主催、共催事業は全て中止します。

「公民館利用の皆様へ」

このたび、「市が主催するイベント等の開催に関する対応方針」に基づき新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、令和2年4月30日までに実施予定であった公民館が主催する事業を全て中止とさせていただきます。

今後の事業実施につきましては、調布市の方針に沿って、適宜、判断してまいりますので、調布市ホームページ等で情報を確認ください。まずようお願い申し上げます。

なお、各施設は、通常どおり、ご利用いただけます。

また、サークル活動等で公民館に来館される際には、ご自身で用意可能な方はマスクを着用ください。さらに咳をするときには、ハンカチ、タオル等で口元を覆い、咳エチケットを遵守ください。ようようお願いいたします。体調がすぐれない場合には、無理をして来館されることがないようにお願い申し上げます。



東部公民館長  
西部公民館長  
北部公民館長

\*4月11日(土)に予定していた印刷機講習会は延期とさせていただきます。

健康講座 (全3回)



# インナーマッスルを鍛える 簡単バレエ&ストレッチ

初歩的なバレエの動きや全身のストレッチで身体を整え、体幹を鍛えます。楽しく体を動かして心も体もリフレッシュしてみませんか。



① 5月26日 (火)	姿勢と呼吸を意識しよう
② 6月2日 (火)	自分の体を知ろう
③ 6月9日 (火)	体幹を鍛えて美しい姿勢に

- 時 間 午前10時～正午
- 対 象 60歳未満の方
- 定 員 12人 (多数抽選)
- 持ち物 バスタオル、室内用シューズ、飲み物
- 申込み 5月8日(金) (必着) までに  
メールか往復はがきで申し込み



講師 <sup>やまくち</sup> <sup>はるこ</sup> 山口 晴子さん  
 ダンスインストラクター。  
 クラシックバレエスタジオ、スポーツクラブ等で講師をする傍ら、富士山ガイドや東海道ウォーキングツアーのウォーキングリーダーを務める。パーソナルトレーナーとしてストレッチの指導にも力を入れている。

【応募時記入事項】

- タイトル：西部公民館「健康講座」
- 記入事項  
住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入  
Email : seibuk@w2.city.chofu.tokyo.jp



申込メールアドレス  
QRコード

公民館運営審議会だより



令和2年調布市公民館運営審議会第1回定例会が、1月28日に西部公民館において開催されました。(出席委員9名、欠席1名、傍聴者1名)

日程第1の報告事項では、はじめに東部公民館長から、11月から12月分の各公民館の使用状況の報告がありました。文化祭など事業実施時期による部分的な増減があるものの、概ね前年並みの実績とのことでした。

次に各公民館から11月から12月分の事業報告がありました。これに対し、委員から同じ日程で東部の家庭料理教室と西部の体験教室が同じおせち料理を取り上げていることについて質問がありました。これに対し、時節柄、偶然に重なったとの説明がありました。

また、東部市民講座で「SNSにも挑戦！初心者向け写真講座」は、今の時代にマッチした内容との意見があり、投稿希望者の年齢層について質問がありました。これに対し、年齢層は、30代、40代、50代が1名ずつ、その他は60代以上であったと回答がありました。

その他、北部公民館のギャラリーは展示がないと暗く感じるので展示方法を工夫してはとの意見がありました。

次に令和元年度市民文化祭について、続いて、令和元年度社会教育委員の会議第4回定例会についての報告がありました。

日程第2の協議事項では、令和2年度調布市公民館事業計画(素案)についての協議がなされました。

次回の公民館運営審議会定例会は、令和2年4月28日(火)午後2時から北部公民館で開催されます。(横山美紗子)

令和2年度成人・高齢者学級開設(募集)

【成人学級】  
市民の方の自主的な企画・運営と相互学習による活動を援助します。承認を得た学級には予算の範囲内で講師料・会場・保育などを助成します。

【高齢者学級】  
高齢者の方の自主的な企画・運営と相互学習活動を援助します。承認を得た学級には予算の範囲内で講師料・会場などを助



成します。

対象 / 市内在住、在勤の方10人以上のグループ(高齢者学級は概ね60歳以上)

要件 / ①令和2年5月から令和3年3月まで10回(20時間)以上の学習を行なうこと ②学習テーマが社会生活に関することや教養を高めるものであること ③1年間の学習計画を立てていること ④政治宗教活動及び営利を目的としないこと ⑤地域文化祭に参加すること

申込み / 所定の申請書類に記入し4月22日(水)までに公民館へ

西部公民館は  
今年度も様々な  
事業を行います。



● 社会的なテーマを取り上げる特別講演会・コミュニケーション・カレッジ。

● 専門家から興味深いお話を伺う文学・歴史・音楽・美術・国際理解・環境講座。

● 普段の暮らしに役立つ福祉・健康・防災講座。

● 新たなチャレンジの機会を提供する体験教室。

● シニア講座では、歴史や地域の文化、シニアの健康について学びます。

家庭教育講座は子どもに関わるおとなのための学びを提供し、青少年対象の講座では子どもたちの好奇心を伸ばす楽しい内容で行います。

● 平和フェスティバルやロビーコンサートでは感動のひとつときを。

各事業については、市報や公民館だより、ホームページなどで随時紹介して参ります。身近な学びの場の公民館です。皆様のお越しをお待ちしています。

**家庭教育講座「中学生ってたいへん？ 保護者はどんな心の準備をすればいいのか聞いてみよう 2/25**

「良い学校とはトラブルのない学校ではなく、トラブルがあっても解決していける学校です。」



と西牧さん。進藤さんは「不登校など心配なことがあったら市に相談して」と安心できる情報を教えてくださいました。

▶入学前の心構えなど良いお話をたくさん聞けました。「親が先のことを考えてすることで今の子どもの幸せをないがしろにしないように」という西牧さんの話にガツンと来ました。進藤さんのお話で、中学校の通級にも希望が持てました。

**おとなと子どもの天文学教室 1/31、2/14**

声

はやぶさ2のミッションの難しさと成果、ブラックホールについての説明を国立天文台の縣先生にいただきました。観望では、美しい星の姿に歓声が湧いていました。

感想▶オリオン大星雲がすごかったです。また来年も来たいです。これから学校で勉強するのでがんばります。

▶ブラックホールの周りの空間がゆがむことなどを学びました。お話はワクワクの連続でした。東京都とは思えないような星空でした。



**はじめての手話 2/14**

「右手で枕を外すポーズをして両手の人差し指を曲げるのが『おはよう』です」。講師の石橋さんと手話通訳者さんが挨拶や自己紹介を指導してくださいました。

▶私自身が聞こえづらくなり、手話に興味を持ちました。パラリンピックでコミュニケーションできればいいなと思いました。



▶手話は技術だけでなく表情や気持ちが大事だと感じました。

**子ども科学教室「音ってなに？」11/30～2/22 全4回**

音はどうして聞こえるのか、5mの糸電話などを使っての平林先生の実験にみんな目を輝かせていました。



▶地球の直径を調べるためにも音が使われていると知ってびっくりした。

▶難しいかなと思う話も身近なものから説明していただいて子どもは家で自慢げに家族に話していました。(保護者)

**美術史講座「静かな絵画」(全3回) 2/15、22、第3回2/29は中止**

「ハマスホイとデンマーク絵画」(東京都美術館)の開催に合わせ、1回目には下向先生の解説でデンマークの美術史などを学び、2回目は美術館で実際に鑑賞しました。▶ハマスホイ親子の親密さと、のどかな風景が心に沁みました。代表作の後ろ姿の女性の背中が色々語りかけてくるようでした。



**世界の料理「韓国料理に挑戦」 2/20**

「韓国料理は薬食同源。食べたものは全て薬になるという考えなんです」と講師の康聖華さん。秘伝のコチュジャンで作ったチゲは大好評でした。

▶先生がとても明るくて楽しかったです。美味しくできてびっくり。家でもぜひ作りたいです。

▶初の保育利用でした。自分の時間が持てて、色々知る事ができ、楽しかったです。



子育てセミナー 2020 (全15回・保育あり) 第67回文科省優良公民館表彰を受けた講座です。


# 仲間と出会い、子どもと自分を育てよう



育児や家事に追われる毎日、子どもと離れて話したいと思ったことはありませんか？  
「回数は長いし、難しいテーマかなと思ったけれど、だんだん休みたくなかった」という声が毎年聞かれます。毎週金曜日、笑いあり涙ありの2時間です。

**子育てと自分の生き方を、見つめ直してみませんか？保育付き講座です。**

※コロナウィルス感染防止のため、日程を変更する場合があります。

① 6月5日 (金)	まずはお互いに知り合おう	
② 6月12日 (金)	市の子育て支援を知ろう	
③ 6月19日 (金)	子どもの権利ってなに？ 梶原政子さん (元幼稚園園長)	
④ 6月26日 (金)	日常の子育てを見つめ直そう (同上)	
⑤ 7月3日 (金)	つながるということ 進藤美左さん (たんぼぼの会)	
⑥ 7月10日 (金)	話し合い	
⑦ 7月17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)	写真・山崎さんのお話
⑧ 9月4日 (金)	話し合い	
⑨ 9月11日 (金)	手作り絵本を楽しもう 塩山さおりさん (絵本と童話の会)	
⑩ 9月18日 (金)	働くということ 青山富美江さん (おたすけママ)	
⑪ 9月25日 (金)	子どもの学習支援に関わって 西牧たかねさん (学習支援コーディネーター)	
⑫ 10月2日 (金)	子どもを見る目、社会を見る目 武山ゆかりさん (医療ソーシャルワーカー)	
⑬ 10月9日 (金)	ハンドベル音楽でつながろう ハンドベルデュオ・ベリーラブ	
⑭ 10月16日 (金)	感想文を持ち寄ろう	
⑮ 10月23日 (金)	自主企画を楽しもう	

**時間** 午前10時～正午  
**定員** 申込み順12人  
**対象** 子育て中の方  
(保育室を利用しない方も可)



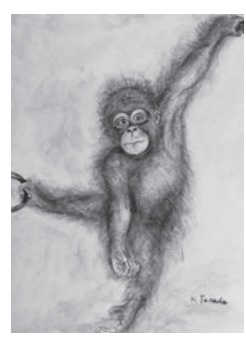
**費用** 無料  
**保育あり** 1歳6か月以上就学前まで12人  
※おやつ代は15回分1,000円  
(保育オリエンテーション：5月29日(金) 申込みメールアドレス  
午前10時から親子で要出席)

**申込み** 4月21日 (火)  
10時から電話または直接公民館へ。  
Eメール：[seibuk@w2.city.chofu.tokyo.jp](mailto:seibuk@w2.city.chofu.tokyo.jp)



## 彩画サークル<sup>みらく</sup>美楽 ロビー展

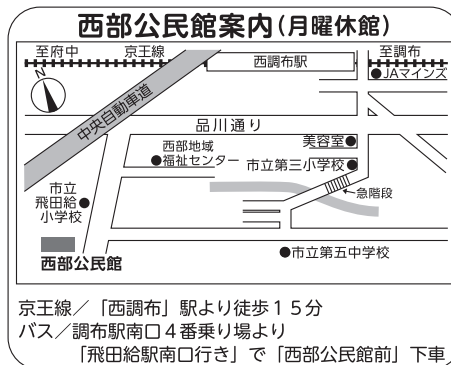
### 「愛しきもの part 2」



4月9日(木)～22日(水)  
午前9時～午後9時30分  
(最終日は正午まで)

活動6年目、師井英治氏の指導で楽しく絵を描いています。一昨年に続き、「愛しきもの」をテーマに、心を込めて描きました。

あ／＼が／＼き  
新型コロナウイルス感染症の影響、お困りの方も多いことでしょう。そんな中、「海外から帰国した娘と久しぶりにゆっくり過ごせたのよ」「息子とボール投げで遊んでたら肩こりが治っちゃった」など、ちよつと明るい前向きなお話も聞かれました。小学生子育て中の私は、友人たちに助けられながらの毎日に、人とのつながることの大切さ、ありがたさを実感しています。  
(E・O)



30分からの受付となります。  
初日受付は4月7日(火)です。午前・午後使用分は午前9時から、夜間使用分は午後6時から。

**6月の会場申請受付**