

終活準備セミナー～相続対策はじめの一步～

日 1月18日(金)午後1時30分～3時
所 市民プラザあくろす3階研修室3
講 大島友佳子 (NPO法人相続アドバイザー協議会)
定 申し込み順20人 費 無料 親親子での参加を歓迎
申 12月21日(金)午前11時30分から電話または直接市民プラザあくろす指定管理者 ☎443-1211へ
(男女共同参画推進課)

スーパーフード講座Part 1
お正月太りを撃退しよう

スーパーフードの効果やスムージーの作り方を学びます。
日 1月20日(日)午後1時～3時 所 市民プラザあくろす3階調理室
講 八巻正美 (看護師・ビューティーセラピスト・スーパーフードセラピスト)
定 申し込み順18人 費 1500円 筆記用具
申 12月21日(金)午前10時30分から電話または直接市民プラザあくろす指定管理者 ☎443-1211へ
(男女共同参画推進課)

①美・菜食料理教室 (1月)

日 1月25日(金)午後5時～7時 所 市民プラザあくろす3階調理室
内 具沢山ボルシチ、キノコのつぼ焼き、根菜のベリメニ
講 田中澄子 (創作料理家)
定 申し込み順16人 費 2000円 (材料費含む)
備 エプロン、三角巾、布巾、タオル



②クラフト歳時記 (如月)

日 1月27日(日)午後1時～3時
所 市民プラザあくろす3階研修室3
内 スチロールの型に縮緬で飾り付けした節分リース作り
講 牧島幸子 (クラフトクリエイター)
定 申し込み順10人 費 1500円 (材料費含む)
備 先の曲がったピンセット、はさみ、おしぼりタオル
①②共に
申 12月21日(金)午前9時30分から、電話または直接市民プラザあくろす指定管理者 ☎443-1211へ
(男女共同参画推進課)



循環器市民講座 動脈硬化と狭心症

心臓病の予防と、活動的で快適な生活のために意見交換を行います。
日 1月26日(土)午後2時～4時 (受付1時30分～)
所 市民プラザあくろすホール1・2
講 上林拓男 (府中恵仁会病院副院長)
定 申し込み順100人 費 無料
申 12月21日(金)午前9時30分から電話または直接市民プラザあくろす指定管理者 ☎443-1211へ
(健康推進課)

歯ハッと笑おう フレイル予防講座

年齢を重ねても元気に生活が送れるようお口の健康づくりを学びます。
日 1月31日(木)午前10時～11時30分
所 文化会館たづくり12階大会議場 講 市民
講 白部麻樹 (東京都介護予防推進支援センター・歯科衛生士)
定 申し込み順50人 費 無料
申 12月21日(金)から電話で高齢者支援室 ☎481-7150へ



郷土博物館

〒182-0026 小島町3-26-2
☎481-7656 481-7655
開館時間/午前9時～午後4時 入場料/無料
休館日/月曜日 (祝日の場合は直後の平日)

- 常設展示「調布の歴史」(2階展示室)
原始・古代から近代までの調布の歩みを紹介しています。
●郷土学習展「ちょっと昔の暮らし」
収蔵品の中から昔の暮らしの道具を展示します。子どもたちが時代の移り変わりを学べるように、分かりやすい解説で紹介いたします。
●1月8日(火)～3月24日(日) 1階展示室 費 無料

武者小路実篤記念館

〒182-0003 若葉町1-8-30 専用 ☎あり
☎03-3326-0648 03-3326-1330
開館時間/午前9時～午後5時
入場料/大人200円、小・中学生100円、市内在住の65歳以上無料
休館日/月曜日 (祝日の場合は直後の平日)

- 企画展「実篤の足跡～旅と転居の記録から～」
武者小路実篤は、友人との旅行、作品執筆や講演、「新しき村」の土地探しなどでさまざまな場所を訪れています。また何度も引越をして、その思い出も記録に残っています。実篤の「足跡」を、日記や手紙に残る記録や、滞在先で書かれた作品から紹介いたします。
●1月27日(日)まで
●開覧室休室日
12月20日(火)・26日(水)・27日(木)・1月10日(土)・17日(日)
●年末年始の休館
12月29日(土)～1月3日(日)
●実篤公園ボランティアガイド
12月22日(土)、1月12日(土)・20日(日) (予定)
●午後1時～3時の間で随時 (最終受付は2時30分まで) ※荒天中止
●個人または5人までのグループ
●旧実篤邸や公園の見所などを案内 (約30分)
●費 無料 当日、記念館・公園受付またはガイドへ直接申し込み
●製本講座「中級編」(全2回)
はがきのハードカバー製本と、和綴じを学びます。
12月7日(木)・14日(日)
●午後2時～4時
所 東部公民館
●初級編受講者・製本経験者優先
●岡野暢夫 (製本工房リーブル主宰)
●定 16人 (多数抽選、初めての方優先)
●費 1650円 (予定)
●往復はがきに講座名、応募者全員 (1枚2人まで) の郵便番号、住所、氏名 (ふりがな)、年齢、電話番号を明記し、1月24日(日) (必着) までに実篤記念館へ。締切後、定員に余裕がある場合は1月25日(月)午前9時～2月6日(火)午後5時に電話で受け付け (先着順)



「欧米旅行先にて」昭和11(1936)年7月



前回の製本講座の様子

図書館

中央図書館 〒182-0026 小島町2-33-1
文化会館たづくり4・5・6階
☎441-6181 441-6183

専用 ☎あり 携帯版 http://www.lib.city.chofu.tokyo.jp/i/

●開館時間と12・1月の休館日

Table with columns: 館名, 開館時間, 休館日. Rows for 中央図書館 and 分館.

●年末年始休館に伴うお知らせ

年末年始の休館中は、返却用のブックポストは使用できません。

また、12月28日(金)午後5時～1月4日(金)午前9時はインターネットによる予約もできません。

●0・1・2歳向けスペシャルおはなし会

わらべうたや絵本の読み聞かせを行います。

日 1月12日(土)午前10時30分～11時

所 文化会館たづくり10階和室 (百日紅)

講 2歳までの子どもと保護者

定 当日先着20組

●「図書館だより2018冬号」発行

配布/12月25日(火)～

所 市内各図書館

内 漫画家・水木しげるさんの表紙絵、特集「私のすすめるこの1冊」、連載「郷土の歴史と伝承」など



●展示「未来をつくる想像」

10代の人たちにおすすめの本を展示しています。

期 1月27日(日)まで

所 中央図書館4階正面展示



●佐須分館のエレベーター工事

改修工事のため、1月17日(木)～29日(火)は使用できません。ベビーカーでお越しの方やお手伝いが必要な方は、階下のインターフォンでお知らせください。

なお、工事に伴い、大きな音が出る場合があります。

●分館紹介「深大寺分館」

深大寺分館は、調布駅から北へバスで15分程です。

館内に段差が無く、だれでもトイレや授乳室、おむつ交換台も完備しています。

3台分の駐車場もあります。

春はうぐいすの声、秋は鈴虫の声を聴きながらのんびりと読書を楽しめます。

テラスでは飲食も可能です。

所 深大寺分館 (深大寺北町5-17-3) ☎485-3350



共催事業

●公開読書会「染地読書会」

日 1月24日(木)午前10時～正午

所 染地地域福祉センター

内 「僕は、そして僕たちはどう生きるか」(梨木香歩著)

講 青木笙子 (社会教育指導員)

定 申し込み順10人 費 無料

申 12月21日(金)午前9時から直接または電話で、図書館読書推進室・アカデミー愛とぴあ (文化会館たづくり10階) ☎441-6328 (午前9時～午後5時) へ

広告の欄

掲載の申し込み/株式会社ウィード (広告代理店、多摩川5-9-4 インペリアル京王多摩川フラット103号) ☎443-6681・443-6682
広告料/1号・2号: 1枠3万円、3号(オビ): 1枠1万5000円 (前払。デザイン・版の制作費・消費税広告主負担)
※広告料収入は市報ちょうふの印刷製本費用の一部に充当しています(広報課)

Advertisement for 'お見合いパーティー' (Meeting Party) with details on fees, dates, and contact info.

Advertisement for '日本互助会' (Nihon Hoshokukai) for membership recruitment, including contact numbers and benefits.

●文化会館たづくり12・1月の休館日

12月29日(土)～31日(月)、1月1日(祝)～3日(木)・28日(月)・29日(火) 調布市文化・コミュニティ振興財団 ☎441-6111 (文化生涯学習課)