

2019年(令和元年)9月1日 No.429

# 西部公民館だより 9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

家庭教育講座(全2回)



## 我が子の安全どう守る？ 子どもの安全安心対策を学ぼう



子どもたちが日常生活を送る上で、「子どもだけの状態」になることは少なくありません。突発的な危険から身を守るために、いざという時の対応策を具体的に学び、また、講師の豊富な経験から、子どもの安全のために親や地域として何ができるのかをお話します。2回目は親子で楽しく学べるワークショップです。

ワークショップのようす



第1回  
保護者向け  
お話と実技

9月20日(金) 午前10時~正午

定員 24人(申込み順)

「子どもの防犯、いまできること」  
見守りの効果や可能性、身の守り方のコツ

第2回  
親子対象  
ワークショップ

10月5日(土) 午後2時~4時

定員 小学生と保護者15組(申込み順)

「親子で学ぼう 防犯パワーアップ教室」  
声や体をつかって、自分を守る力を知ろう

いざというとき、キミはどう  
やって逃げる？  
安全のために役立つ方法を、  
楽しく学べるよ！



講師 武田 信彦氏

うさぎママのパトロール教室主宰・安全インストラクター  
犯罪防止NPOでの実践活動を経て、市民防犯・子どもの安全を専門とする講師として活動中。  
講演や研修会をはじめ、子どもたち対象の安全セミナーなど、全国で年間約150件の依頼に対応。  
開発・実施する安全ワークショップ「あんぜんパワーアップセミナー」で第4回キッズデザイン賞優秀賞受賞。著書には「SELF DEFENCE『逃げるが勝ち』が身を守る」(講談社)ほかがある。  
市民防犯のパイオニアとして、コラム連載やメディアでも発信を続けている。

申込み 受付中 電話または直接公民館へ

## 文学講座

# 昭和、そして平成の編集者に聞く 「一冊の本ができるまでの物語」



一冊の本が、私たちの手に届くまでに、どんな道のりがあるのでしょうか。講師の藤田三男氏は、三島由紀夫らに編集者として関わり、河出書房新社を経て、自ら『木挽社』を立ち上げるなど活躍し、編集と装丁の名手といわれました。豊かな経験をもとに、その舞台裏などをお話しいたします。昭和、平成の長きにわたって本の企画、編集に関わり続けている藤田さんの言葉に、耳を傾けてみませんか。



## 9月12日（木）午前10時～正午

講師 ふじた みつお 藤田 三男氏（編集者）

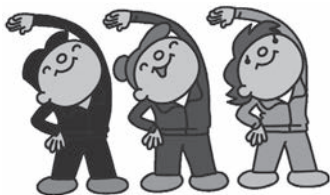
1938年、東京木挽町（現中央区）生まれ。早稲田大学文学部卒。「新潮日本文学アルバム」「新潮古典文学アルバム」全100巻（新潮社）、「群像日本の作家」（小学館）などの企画編集に関わる。『歌舞伎座界限』（河出書房新社）、『榛地和装本』（ウエッジ）などの自著がある。榛地和の筆名で、三島由紀夫「英霊の聲」などの装本も行った。

定員 申込み順35人 申込み 受付中（市報8/20号に掲載のため、定員に達している場合があります）

シニア健康講座（全3回）

## 動いて脳トレ 踊って脳トレ

### ～楽しく体を動かそう



指先から足先、身体全体を気持ち良く動かし、さらに歌やリズム運動も取り入れて、楽しく脳トレを行う全3回の講座です。

日程	内容
① 10月1日（火）	「脳が喜ぶ動きをしよう」
② 10月8日（火）	「五感を使って歌おう、踊ろう」 指導補助 加藤 <small>のぞみ</small> 希さん（シンガーソングライター）
③ 10月15日（火）	「脳のアップデートで心も体もさらにイキイキ」

時間 午前10時～正午 定員 申込み順15人

持ち物 室内履き、ヨガマット（大きめのバスタオル）、飲み物、動きやすい服装



講師 山川 容子さん（健康運動指導士）

ヨガやストレッチの講師のほか、市内で高齢者、障がい者への体操指導を行う。地域サークルで親子体操を指導。鍼灸師としても活動中。

申込み 9月6日（金）午前10時から電話または直接公民館へ

（☎ 042-488-2698）にもいろいろな講座があります。

声

福祉講座「マインドフルネス」 6/27

「体の力を抜いて背筋を伸ばして、自分の心を他人事のように眺めることです」と松浦幸子さん。感想▼マインドフルネスは以前から知りたいと思っていた。頭での理解だけでなく、実際にやってみて自分の心に気づくことができ、気持ち良かった。▼もう一度開催して、他の人にも知ってほしいです。



ゆかたカジュアル着付け体験 7/23

小学生から80代までが参加。山田みきさんの指導で着崩れしにくい着付けを和気あいあいと学びました。▼面白かったし、やさしい先生でした。▼娘が参加したがったので来ました。親子で着られてよかったです。▼ゆかたを着るハードルが下がりました。帯結びのアレンジも素敵でした。



子どもとおとなのための素敵なハンドベルコンサート 7/20

60本のベルを二人で振るベリーラブさんは調布在住。懐かしい歌謡曲からクイーンの曲まで会場を埋めた人たちは魅了されました。皆でベルを持って鳴らす時間も、笑顔が溢れました。▼演奏者さんがキラキラしていた。元気がもらえました。▼平和な時代、女性が活躍する姿に感激しました。



親子自然観察会 7/24

神奈川県立秦野戸川公園で行われた親子自然観察会。野外でバッタやセミを探したり、色々な形の葉っぱをもつ植物を探したりしました。▼いろんな虫にふれあって、虫がこわくなくなった。▼虫のことや鳥など、こういう種類があるのわかりました。



夏休み親子そば打ち体験 7/27

深大寺そば打ち倶楽部の皆さんに楽しく教えていただきました。▼こねるやり方が良くわかりました。▼麺棒でのばすのが難しかったです。▼そばを切るのが難しかったです。▼自分で打ったそばはとても美味しかったです。▼学校ではできない体験ですごく楽しかったです。▼子どもと一緒に協力して作業し、楽しい思い出ができました。



公民館運営審議会報告

令和元年第3回調布市公民館運営審議会が6月25日に東部公民館で行われました。(出席委員8名、欠席2名、傍聴者4名)

報告事項では、初めに市議会からの委員について議会での任期満了にともなう委員の辞任が報告されました。

次に、平成31年4月および令和元年5月の各公民館使用状況が東部公民館長より報告されました。両月とも前年比で使用単位数や使用人数の減少がみられる部分がありますが、登録団体の解散に伴うものや地区のPTAや健全育成等の使用が少なかったことなどが理由として考えられるとのことでした。

続いて、平成31年4月および令和元年5月の東部・北部・西部公民館事業報告が各館長から行われました。これに対して各委員からは多くの質問や意見が出されました。東部公民館のシニア向けスマートフォン講座は主催する側としては対応機種を限定する必要が

あったが、今後地域の中学生高校生との連携を深めていくことで柔軟に対応することができるのではないかと意見が出されました。また、本年度北部公民館30周年記念事業の進捗状況に対する質問もありました。委員からは是非記念誌を作成し記録を残してほしいとの要望が上がりました。また、2019ラグビーワールドカップや2020東京オリンピック・パラリンピックにまつわる事業ではオリンピック音頭の講習会(北部)やラグビーのポスター展の予定もあるとのことでした。この他、西部公民館のプログラミング教室について、各館の印刷機の使用方法についてなど活発に意見が出されました。

最後に調布市社会教育委員第1回定例会の報告がありましたが、委員からは登録団体、補助金申請団体等について質問がありました。(石村繁樹)



# キラリ!この人

小林 <sup>よりこ</sup> 順子さん  
(西和会)

書道サークル「西和会」に入っ  
たのは4年前。長く続けた介護の仕事を終え、視覚  
障害者の方のガイドをしていた時に、西和会会員の  
Hさんのお迎えに来たのが公民館との最初の出会い  
だった。帰り道に「一緒にやりませんか」と誘われ、  
入会したのだという。

「まるで別世界でした。70、80代の皆さんの生き  
生きと活動する姿に圧倒されました。また、ハンディ  
を持ちながらも前向きに明るく通われている姿。そ  
れまで接していた方たちとは違うことに驚いたんで  
す。自分も小さなことでよくよしてられないと  
励まされました」。

実は小さい時から、お世話好き。銭湯で近所のお  
ばあさんの背中を流したりしていたのだそう。自分  
の腰の痛みともつき合いながら、「会員さんの書の額  
縁を運んだり、自分にやれることがあればやってい  
ます。文化祭への参加も4回目なんです」と嬉しそ  
うな小林さん。いつもの明るい笑顔はもちろん、静  
かに筆を持つ表情も素敵です。 川上記

## 西部地域文化祭実行委員会

文化祭に向けて、各部門、各団体の活動が活発  
に行われています。

次回の実行委員会は、  
9月14日(土)です。



## 西部地域文化祭 今年のテーマ

### つなげよう 地域の心と文化の輪

10月26日(土)～11月3日(日・祝)

## 西利連 主催 お楽しみ会 報告



6/29(土)



活動の曜日が違うとなかなか顔を合わせられない  
サークル同士の親睦を深めようと、西部公民館利用  
団体連絡会が開催。100人を超える人が集まりました。  
高橋会長のあいさつに続き、新しい団体「ノア  
レア」によるウクレレ演奏「想い出の渚」や、長い  
歴史をもつ「調布狛江合唱団」による「つなぐ」な  
どが披露され、ロビーは温かい歌声と大きな拍手に  
包まれました。



後半のお楽しみは、料理サークルの皆さんが腕を  
振るった美味しいランチ。バターチキンカレーや  
キャロットケーキなどをお腹いっぱいいただき、ロ  
ビーのあちこちで会話が弾んでいました。

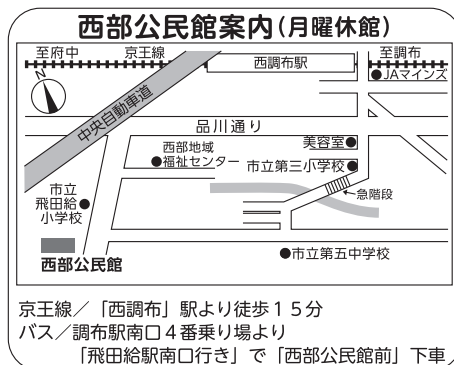
この日のために、前もって書いてもらっていた七  
夕の短冊にはみんなの願い事が書かれていました。  
「令和も平和に」「花咲けわが老春」  
「和気あいあい みんなとお料理いつまでも」  
「この急坂あと何年登れるか稽古帰り」  
「ひとりぼっちはもういない！」

公民館のある町だから

西利連主催のお楽しみ会、みんなにとって、公民  
館を利用するもう一つの大きな魅力になりました。

最近、たった一言で救われた  
ことがあります。自主グルー  
プのみんなに「貢献できなくて  
ごめんなさい」と言った時の「い  
てくれるだけでいいんだよ」で  
した。誰だって事情があつて余  
裕がなくなることはあるから大  
丈夫だよと。その寛容さに胸が  
一杯に。社会全体がそうあつて  
くれたらと実感しました。 MK

## あ／と／が／き



11月の会場申請受付  
初日受付は9月6日(金)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  
30分からの受付となります。