

上北台公民館だより

2021年(令和3年)
5月発行 第85号

こだまの森

編集発行 東大和市立上北台公民館 〒207-0023 東大和市上北台 2-865-9

TEL567-2691 Fax567-3365 kamikitadaikominkan@city.higashiyamato.lg.jp

公民館活動を始めてみませんか？

市内には、中央・南街・狭山・蔵敷と上北台の5館の公民館があります。
上北台公民館は、上北台市民センターの3階にあり、1階が老人福祉館と喫茶コーナー
じゃらん じゃらん、2階が児童館と学童保育所の複合施設です。
じゃらんじゃらんでは、3月に公民館で開催した講座で参加者が考えたメニューが、今
後コラボメニューになって登場する予定です。ぜひ、皆さん食べに来てください！

公民館の主催講座・事業

公民館では、子どもから成人の方まで幅広い世代に向けて、講座や事業を開催しています。
上北台公民館には保育室があるため、保育付講座を毎年実施しています。また、今年度は五館公民館まつりなどの事業も予定しています。皆さんも、興味がある講座や事業を見つけたら、ぜひご参加ください。

自主グループ活動

公民館では、音楽活動や健康体操、パソコンサークルなど、様々なグループが活動しています。また講座から自主グループになって新たに活動を始めるグループもあり幅広い分野に及びます。
皆さんも、参加してみたいと思うグループがあれば、公民館にお越しください。
見学も可能ですので、お問合せください。



アクセス 多摩モノレール 上北台駅より徒歩10分 ちよこバス「上北台団地東」下車徒歩2分
車でご来館の方 駐車場は数台分しかありません。

上北台公民館 学習室 4室(301、302、303、304)、和室(305)、保育室

講座報告

じゃらんじゃらんオリジナルメニューを考えよう！講座

～東大和市でつくられたものを使って～

施設の1階にある喫茶じゃらんじゃらんとコラボレーションし、講座の参加者がオリジナルメニューを考えるという内容の講座を3月に開催しました。

参加者は少人数でしたが、小学生から高齢の方まで幅広い年代の参加がありました。実際に調理をするじゃらんじゃらんの職員（坂本、佐藤、目黒さん）、皆が提案したアイデアをまとめる役の津嶋さんと一緒に、講座は進んでいきました。あれもいれたい、これもいれたいと和気あいあいとまとめたメニューが、コラボメニューとして完成！皆さんご存知のうまべえ（東大和の観光キャラクター）を模した「うまべえカレー」が誕生しました。カシ

ーの具には、東大和産の野菜が入っているなど皆のアイデアが詰まったメニューになりました。

今後、コラボメニューが食べられる日として取り上げていただく予定です。皆さんぜひ食べに来てください。



オンラインでグループ活動してみよう！講座

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、従来のように人が集まってする活動が難しい状況となっている中、オンラインで活動することが今後増えてくると思います。

公民館の利用グループの中にも既にオンライン（ズーム）を活用し

て活動しているグループもありますが、まだ一部のみです。

公民館活動に限らず、様々な活動を自粛しているグループの方々に、オンラインの活用の仕方を知っていただき、今後新たな活動のスタイルとして取り入れてもらいたいという趣旨で実施しました。

今回はズームを使い、普段使っている媒体にダウンロードし、実際に使う体験をしてもらいました。ズームでどのようなことができるのか、参加した皆さんは興味深々の様子でした。今回は、ズームの会議に参加する体験でしたが、次回は会議の主催者となる内容の講座を実施する予定です。興味のある方、参加してみませんか？



ピラティスで 心と体を整えよう！

胸式呼吸と動作を連動し、体の深層部の筋肉に働きかけ、全身のバランスを整えます。初心者の方に向けてゆっくりと進めていきますので、体力に自信のない方も安心です。

回	日にち	内 容
1	6月22日(火)	体をほぐして、胸式呼吸をマスターしよう
2	6月29日(火)	骨盤の安定を意識しよう
3	7月 6日(火)	肩甲骨を動かそう
4	7月13日(火)	背骨の動きを感じてみよう
5	9月 7日(火)	腹筋を意識しよう
6	9月14日(火)	殿筋(お尻の筋肉)下半身を意識しよう
7	9月21日(火)	体幹を鍛える①
8	9月28日(火)	体幹を鍛える②
9	10月 5日(火)	全身の統合しよう！！

- 講 師 いとう すみこ 伊藤 澄子氏(ピラティスインストラクター)
- 時 間 午前10時～正午
- 定 員 20人

※定員を超えた場合は保育室利用者優先の抽選

- 場 所 上北台公民館(上北台市民センター内)
- 持ち物 バスタオル
- 保育について

定員：8人(0歳児は3人まで)

- 令和2年9月14日生～就学前の幼児 ※定員を超えた場合は未経験者優先で抽選
- 6月15日(火) 午前10時～11時30分 慣らし保育・オリエンテーション
- 8月31日(火) 午前10時～正午 中間保育懇談会
- 10月12日(火) 午前10時～正午 保育懇談会

- 申込み 6月5日(土)まで

火曜日～土曜日 午前8時30分～午後5時 窓口・電話で受け付けます。

市ホームページからもお申込みいただけます。



4月1日付けで、上北台公民館職員の人事異動がありました

上北台公民館から異動した職員・会計年度任用職員

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のために閉館中であった4月に異動してきて、通常の事業ができない中、利用者の方々にはいろいろとご協力いただきありがとうございました。

4月からは、新堀地区会館に勤務して居りますので、近くにお越しの際には、ぜひお立ち寄りください。

1年間大変お世話になりました。

飯野 雅人

このたび上北台公民館を離れ、南街公民館にて勤務することになりました。

上北台公民館ご利用のみなさま、地域のみなさまには長い間大変お世話になり、ありがとうございました。上北台で学ばせていただいたことを大切に、今後に生かしていきたいと思っております。

みなさまの南街公民館での活動もぜひ！お待ちしております！

荻野 淳子

上北台公民館へ異動してきた職員・会計年度任用職員

他部署からの異動で上北台公民館に参りました伊野宮と申します。

感染症対策をしっかりと行い、皆様に安心して学習していただける公民館となるよう努めます。

まだ不慣れな点が多くご迷惑をおかけするかもしれませんが、精いっぱい頑張りますのでよろしくお願いいたします。

伊野宮 千恵

4月より蔵敷公民館から上北台公民館勤務になりました麻生と申します。

上北台公民館では初心者ですので、気持ちも新たに、早く仕事に慣れてグループの皆様や地域の皆様のお役に立てますよう努力してまいります。お気軽にお声がけくださいませ。どうぞ宜しくお願いいたします。

麻生 美都里

☆ 市民センターの職員です。おまちしています ☆

公民館（3階）：三宅・伊野宮・麻生・慶家

児童館（2階）：前田・小野・渡邊・木下・土信田・松下・郡山・藤原・青木

市民センター（1階・老人福祉館）：田中・竹内