

観て! 遊んで! 食べて! 楽しむ文化祭!

第33回西部コミセン文化祭

10月26日(土)・27日(日) 10:00~17:00 (27日は15:00まで)

ロビーと駐輪場



毎度安心価格の模擬店

心に染みるおしるこ(100円)・老舗和菓子付きお抹茶(200円)・みんな大好きサンドイッチ(300円)・BIGおになりさん(80円)・甘いものと合わせたいコミセンコーヒー(50円)・祭りといえば綿あめ(50円)・初登場!ポップコーン(50円)・桜堤ケアハウス肉まん(40円 26日のみ)・各種飲み物など

ポップコーンは日替わりで味がちがうよ! 醤油バター、ペッパー、チーズ、梅カツオから選べるよ!

2F 大会議室

※11:30~13:00は昼休み



やってみよう! ワークショップ

恒例の消しゴムはんこ(無料)・押し花で絵はがきを作ろう(無料)・きらきらビーズブレスレット(10円)・本当にできちゃうオリジナル缶バッジ作り(50円)・コミセンロビーで人気のくるくるレインボー(50円 要事前申込)

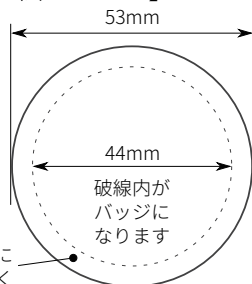
缶バッジにする絵や写真を持ってきてね。



くるくる
レインボー

少しずれてもいように
破線の外側も塗っておく

【バッジの絵のサイズ】



全館



みんなの作品展示

地域の個人・団体・保育園・こども園・児童館・小中学校・高校・大学・高齢者施設などから出展された絵画・工作・書道・手芸などの作品を展示予定です。

2F 和室



芸能発表&子どもイベント

26日(土) オープニングは桜野けん玉部によるけん玉パフォーマンス! 続いて、コミセン利用者による大正琴・フラダンス・歌謡・童謡・日本舞踊(新舞踊)・太極拳・気功・コーラス・空手演舞などの披露

27日(日) 境おやこひろばによる「わらべうたであそぼう」市内子ども施設でひっぱりだこ! 山本全(やまもとまっとう)さんの絵本歌いきかせライブ! ダンディな親父バンド「レイキーズ」によるバンド演奏

全館



他にもいろいろ

「背が高くなりたい」「柔道強くなりたい」何でも解決してくれるカモ、身体のお悩み相談コーナー。意外と体に歪みがあるんです「目をつぶって50歩足踏みテスト」どうなるかな? 総合防災訓練関連(防災用品展示・5tまで持ち上げられる! ジャッキ体験)、お気に入りの食器が見つかるかも、クリーンむさしによる「お茶碗リユース(無料)」など

募集

夏休みの自由研究を!

みなさんの作品を出展しましょう!
せっかく作ったんだっから見せっこしないと。
受付期間: 10月16日~23日

募集

どちらとも西部コミセン窓口まで
模擬店や工作のお手伝いをやってみませんか。
なかなか地域のお祭に参加するチャンスはありません。
いっしょに文化祭を盛り上げましょう!

2019.7.23(火)&8.28(水)夏休みコミュニティ食堂
 武蔵野市給食・食育振興財団と共催で、今年も開催しました。メニューは給食でも大人気！糧うどんと夏野菜カレーでした。今年はさらに「かんたんな朝食を作ろう」というイベントも開催し、子どもでも作れる朝食メニューを教えてくださいました。



2019.9.30(月)ワークショップ
「石鹸を手作りしてみよう！」

油と苛性ソーダを使っての本格的な石鹸作り体験！調理室はアロマオイルのいい香りに満たされました。参加者のみなさんは、初対面とは思えないほど楽しくお喋りしながら作業をされていました。出来上がった石鹸は1Lの牛乳パックに半分ほど、完全に鹸化し使用できるまで約2ヶ月間寝かせます。



2019.5.11(土)
第13回武蔵境ピクニック

スタンプラリーのチェックポイントとして、多くの参加者にご来館いただきました。



**イベント
 報告
 2019.4~9**



コミセンまつり



2019.6.28(金)パソコンセミナー
 パソコン愛好家が集い、ワイワイ楽しく「暑中見舞いはがき」を作成しました。

2019.5.15(水)地域懇談会+交流会
 コミセンの運営や利用についてや、境・桜堤地域の情報についての意見交流をしました。

2019.9.21(土)ボッチャ大会
 パラリンピックの種目として大注目のボッチャ。初体験40代のパパさん「初めてボッチャというスポーツに参加させて頂きました。子どもも大人も障害のあるなしも関係なく、楽しめる新しいスポーツだなと思いました。いかにボールを近づけることが出来るか！？とても興奮して、あっという間の2時間でした。来年のpara競技にもさらに興味がわいてきました！」



2019.7.7(日)カラオケ大会
 日頃より西部コミセンで声を磨くカラオケ愛好家のみなさんによる、年に一度の晴れ舞台！気合の入った衣装などの演出も見どころです。



2019.6.15(土)第9回西部コミセンまつり
 あいにくの雨天でしたが、ビックリするほど多くのかたにお越しいただき、大盛況のもと楽しく開催することができました。第二中学校のギター部・吹奏楽部、第二小学校のむさしのばやしクラブのみなさんには、今年も素敵な演奏でイベントに華を添えていただきありがとうございました。

2019.9.7(土)フレイル予防講座
「歩行能力を維持、改善し健康寿命の延伸を図る」
 桜堤ケアハウスとの共催で、フレイル(加齢により心と体の働きが弱くなってきた状態)になるとどうなるのかのお話を聞き、筋力を低下させないための体操を教えてくださいました。



2019.4.13(土)住民総会
 出席者63名。西部コミュニティ協議会の2019年度活動案・予算案・人事案を承認いただきました。ご出席いただいたみなさま、ありがとうございました。

これからのイベントスケジュール

11月7日(木)10:00～運営委員研修「地域ファシリテーター養成講座」西部コミセン運営委員・協力員のための研修ですが、ファシリテーションに興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。事前申込制。

11月10日(土)9:30～「バドミントンを楽しみましょう」事前申込制。リーグ戦を行いながら、バド愛好者で楽しく交流します。初心者も歓迎！

11月22日(金)10:00～パソコンセミナー「年賀状を作しましょう」事前申込制。パソコンを使った年賀状づくりを行います。マイPCの持参も可。

12月7日(土)午前中「年末大掃除」一年の汚れをみんなで掃除します。ぜひご協力ください！

12月中 工作の会
詳細未定ですが、冬休み前に何かやりますよ～

1月6日(月)午前予定「活け花実演」
新春を彩る活け花を、みなさんの目の前で活けていただきます。

3月7日(土)午前「第6回ちびっこ運動会」
境おやこひろばと共催の「ちびっこ運動会」。もはや春を告げる風物詩です！事前申込制。

3月15日(日)午前予定「卓球の集い」
西部コミセンを含め、西部地域で広く卓球の楽しさを伝える佐藤照夫先生全面協力のイベント。初心者大歓迎！

※予定は変更になることもあります。館内ポスター・市報・公式HP・ツイッター等でご確認ください。

特集「孤育て」※「孤食」をなくし、緩やかに繋がろう

境おやこひろば

(代表の小西さんよりメッセージをいただきました)
境おやこひろばは、地域のママ・パパによる子育てサークルです。西部コミセンでは、主に3つの活動をさせていただいています。

(1)「こらぼのコミセン親子ひろば」(市の補助事業)：第2・4火曜日未就学児と保護者が、自由に遊んだり、情報交換できるひろば。助産師による相談会の開催や、防災情報、きめ細かい地域情報の発信なども行っています。

(2)親子のふれあい遊び「こどものおと」：第1火曜日先生を招き、ピアノに合わせたリズム遊び、歌や手遊び、制作などを通して、親子の時間を過ごします。

(3)わらべうた「あずきっちょ」：第3火曜日長年市内で活動している先生と、親子でわらべうた遊びを楽しみます。先生の発するハーモニーに大人も癒されます。保護者中心であるという私たちの特徴を生かし、子育て中のママ・パパの目線に寄り添った内容やお声がけを心がけています。

これらのイベント後には、ロビーでご飯を食べたり、別の機会にコミセンを訪ねる親子もいますが、利用者や窓口の皆さんに温かい声をかけてもらって嬉しかったという声をよく聞きます。地域の重要な拠点である西部コミセンで、子育て支援の時間を設けていた



き、本当に感謝しています。

境おやこひろばのブログ



子育てに役立つ情報も載っています！

きらくらの会

毎月第1日曜日11:30～13:00、コミセン2階の大会議室は「きらくらの会」によるコミュニティ食堂にかわります。きらくらの会は代表の村崎さんを中心に、栄養士を含む約20名のボランティアで活動中。「こども食堂」の存在を知り、地域に根ざした食堂を作りたい思いでコミュニティ食堂の活動を始められたとか。提供する食事は手作り、こだわりの食材を朝の5時から仕込んでいるそうです！9/1(日)の取材時には「夏の疲れをとるメニュー」として、五目卵焼き・ゴーヤのかき揚げ・牛ごぼう・きゅうり酢・梨が提供され、栄養士の綱島さんによる使用食材の紹介もありました。食材は季節を感じるものを選んで、その時期の身体に合ったメニューを考えているとのこと。本物の味を知って欲しいので出汁は一から必ず作っています。丁寧に作った出汁の味噌汁がとても美味しかったです。必ず付いてくるデザートも嬉しいですね。

「きらくら食堂」

毎月、第1日曜日10:00～13:00(食事は11:30～13:00)に開催。18歳以下無料、18歳以上の方は「お気持ち」でカンパをお願いしています。予約制につき、前日12:00までに以下の電話番号までご連絡ください。

090-3599-9646(村崎)



※「孤育て」=孤独な子育て、「孤食」=独りだけとる食事、という意味の造語

●コミセンからのお願い

コミセンでは、利用者に利用申請書をご記入いただいています。特に小・中学生の場合、利用中にケガ・病気・災害など不測の事態が起こった際に速やかに保護者のかたに連絡がとれますよう、お子さまが自分で電話番号・住所を記入できるようにご協力をお願いします。なお、コミセンのロビーでは飲食可能ですが、ゴミはお持ち帰りください。

●子どもの時間

月・水・金の15:30～17:30、子どもの遊び場として体育室を開放しています。体育室では卓球・バドミントン・バスケットボール・バレーボールなどができ、卓球とバドミントンは窓口にてラケット等の貸し出しを行っています(バスケ、バレーのボールは要持参)。体育室のレイアウト上、卓球以外は先着順で用途が決まってしまうため、希望の種目ができない場合がありますがご了承ください。安全な利用のため、体育館履きのご持参をお願いします！

●子どもの居場所としてのコミセン

「子どもの時間」以外でも、ロビーは常時ご利用いただけます。小学生は17:30まで、中学生は18:00まで、子どもだけの利用ができます。中学生は自習室の利用もできますが、ロビーと同じく18:00までです。それ以降の時間の利用や、お部屋の予約・利用には保護者の方の付き添いが必要となりますのでご了承ください。

●貸出品あります

囲碁、将棋、麻雀牌・マット、オセロ、どうぶつしょうぎ、トランプ、輪投げ、紙芝居、折り紙、プロジェクター、スクリーン、ラジカセ、マイク・アンプ、ホワイトボード・マーカー、ラミネーター、バドミントンラケット・シャトル、卓球ラケット・ボール、ポッチャー式、ピアノ(有料)、通信カラオケ(有料)

●通信カラオケが入りました！

このたび、視聴覚室に通信カラオケ(DAM)が導入されました。2時間800円、1年分前払いのサポーター制度もございます。カラオケの場合でも視聴覚室利用のルール(1回2時間まで、飲食物の持ち込み厳禁)は変わりません。

※定期的にご利用する場合、サポーターの方が安くなるかもしれませんが、部屋の空き時間を上手く使えば毎日カラオケを楽しめるかも！？

●視聴覚室の使い方いろいろ

【アップライトピアノあります！】ピアノの練習、生演奏でのコーラスの練習、歌・楽器の練習時の音取り、発表会前に生ピアノの感触の確認等にご利用いただけます。ピアノの使用料は1時間100円、2時間200円です。

【防音仕様です！】

管・弦・打楽器や歌の練習、音漏れが気になりません！

※なお楽器演奏につきましては、防音仕様ではありませんが、第1多目的室・第2多目的室もご利用いただけます※視聴覚室は飲食禁止です。飲み物も部屋の外に出てからお飲みください

●調理室で作った料理のお持ち帰りができるようになりました！

実は、いままで調理室で作った料理のお持ち帰りはできませんでした。このたび利用のきまりが変更となり持ち帰りOKに！余った料理の持ち帰りだけでなく、味噌など保存食作りの会にもご利用いただけます。

●敷地内禁煙になりました

今年7月1日に東京都が施行した「東京都受動喫煙防止条例」を受け、西部コミセンでは9月より喫煙場所を廃止し、全館及び全敷地内を禁煙といたしました。コミセンは乳幼児から高齢者まであらゆる世代が利用する公共施設ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

●不用品の回収をしています

牛乳パック(アルミつき可)・インクカートリッジ・入れ歯の回収をおこなっています。各回収箱記載の説明に従い、回収箱へお入れください。

●小型家電の回収もはじめました

小型家電とは30×15cmまでの大きさの、家庭で使用済となった電気製品のことです。記録があれば消去し、電池・充電電池・記録媒体(CD・MD等)を外した上で、回収箱にお入れください。

<回収できる家電(一例)>

携帯電話・スマートフォン・電話機・タブレット・USBメモリーカード・各メモリーカード・外付けハードディスク・ビデオカメラ・デジタルカメラ・小型ドローン・コントローラー・ラジオ・携帯音楽プレーヤー・ICレコーダー・ハンドゲーム機・ビデオテープレコーダー・DVDレコーダー・ブルーレイレコーダー・ドライヤー・電気カミソリ・電気アイロン・ヘルスメーター・電子辞書・電子時計・電子卓上計算機など※回収できるごみについてのお問い合わせは、ごみ総合対策課(60-1802)まで

●卓球教室

毎週火曜日15:30～17:30。どなたでも参加可能です。直接体育室へお越しください。

●気功・太極拳

随時新規会員募集中！毎週日曜日10:00～12:00(気功のみ、または太極拳のみでも可)

●メンバー募集掲載をご希望の方は広報部までご連絡ください。

●運営委員・協力員を募集します

コミセンの企画運営と施設管理をおこなう、運営委員・協力員を募集しています。いっしょにコミュニティづくりをしましょう！

インターネットからアクセス

E-mail: seibu-c@bz04.plala.or.jp
https://seibu-c.sakura.ne.jp/
https://twitter.com/seibukomisen

メール

HP

TWITTER



第85号コミセンニュース

編集 広報部
横山・川口・大上ゆ・山嵯
発行日 2019年10月1日
発行所 西部コミュニティ協議会
〒180-0022 武蔵野市境5-6-20
TEL/FAX: 0422(56)2888
西部コミセン
定休日 木曜日
開館 9:30～21:30

MAP

