

わたしの おぎくぼ

2024
2月・3月

No.367

1月30日発行

発行: 荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051 杉並区荻窪2-34-20 ☎3398-9127 FAX 3398-9128

ホームページ <https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

荻窪地域区民センター 杉並区荻窪2-34-20 ☎3398-9125

【休館日】第2・4月曜日と20日・12/28～1/4

※本天沼区民集会所は令和5年9月末をもって廃止されました。



荻

春の子どもまつり

入場無料

笑顔あふれる ふれあいの場で楽しもう!



日時: 令和6年3月3日(日) 午前10時～午後2時 ● 会場: 荻窪地域区民センター

作って

2階 工芸室

おり紙あそび

～おひなさまをつくろう～



参加して

2階 第1・2和室

木のおもちゃであそぼう



2階 第6集会室

キャンディレイを作ろう

※キャンディがなくなり次第終了



2階 第1・2集会室

ステージ ～ダンスを楽しもう～ (先着順)

● 午前10時30分～11時15分

ダンスパフォーマンスとダンス体験コーナー

● 午後1時～1時45分

日本舞踊と扇子を使ったワークショップ



楽しもう!

1階 談話コーナー

マルシェコーナー

ポップコーン、綿がし、ジュース、クッキー、
焼菓子、パン



2階 第4・5集会室

おひなさまと写真を撮ろう!

おひなさまの由来を知っていますか?

地域で大切に保存されてきた

100歳のひな人形を展示します。



1階 談話コーナー

缶バッジプレゼント



地下2階 体育室

子どもも楽しめる

ニュースポーツ体験

※おり紙遊び、おひなさまと写真撮影、キャンディレイ、缶バッジプレゼントは1人1回です。

※会場内の配慮(車椅子や手話等)については事前にご相談ください。

これからのスケジュール

2月

3日①「天神家の一族から学ぶ遺言」

10日①「地域懇談会」

23日①・24日①「第45回アート展」

3月

3日②「春の子どもまつり」

9日②「夫婦で学ぶ産後ケア」

「産んだら何とかならないから!」

10日②「地域交流会」こみゆに亭カAFE」

「シャノン」歌手Mihokoとともに」

12日②「広報紙」わたしのおぎくぼ」

No.368 4・5月号発行

18日②「武蔵野自然探訪」

「善福寺川緑地の春」

4月

19日・26日③

「歌を交えた口腔美エクササイズ」

23日③「定期総会」

5月

8日・15日・22日④「大人の絵本レッスン」

「すてきに生きるヒントPart2」

6月

3日・17日・7月1日⑤

「初心者のための短歌教室」

7日・14日・21日⑤

「背骨を整えよう!腰痛スッキリ体操」

27日⑥「日本酒よもやま話」

※イベント・講座等は変更になることもあります。

※会場明記のないものは全て、荻窪地域区民セン

ターが会場です。

※問い合わせ先: 荻窪地域区民センター協議会

☎03-3398-9127



萩窪警察署生活安全課少年係 少年柔剣道会

シリーズ第6回は、萩窪警察署生活安全課少年係のもとで指導が行われている少年柔剣道会。

署内道場での柔道・剣道それぞれの練習風景を紹介します。

★柔道

この日は40畳の畳を敷いた道場でウォーミングアップとして、腰に付けた帯を取る鬼ごっこから！帯が取れなかったら腕立て伏せ10回のペナルティにガッカリしながらも頑張る部員たち。

続いて受け身の練習。「受け身を取れ」の掛け声で畳に倒れる音が道場中に響きます。怪我をしないために「受け身」は一番大切なので、体が覚えるまで基本をひたすら繰り返し、身に付けてから「投げ」になるとのこと。

正座で「神前に拝礼・先生に礼」で始まり「先生に礼・神前に拝礼・保護者に礼」で終わります。

帯を足でつかない、大切にします。座るのは左足から、立つのは右足から、という礼節も教わります。



●習い始めたきっかけ

- ・将来、警察官になりたいから
- ・背負い投げで悪い人をやっつけたい
- ・一本背負いがしたい

●習って良かったこと

- ・体が大きくなって強くなった
- ・技ができるようになったら嬉しい
- ・挑戦してやってみたらできることが増えた
- ・強くなった

指導者：柔道助教 佐々木大地先生／助教歴17年

★剣道

年長部員の「前進、面、よい始め」の掛け声で、面を打つ基本の素振り30本から始めました。その後、小手・胴と部員同士の「打ち」の練習に続きます。

一人で面と胴を付けるのがまだ苦手な年少部員の手助けをし、互いに規律正しく機敏に取り組む姿は美しく見えます。

「剣道は総合力が必要、正しい基本動作を身に付け、その都度見返ることが大切。遠くの山を見るように、相手の姿を視界にとらえて、慌てず・いきむことなく、ここだという時に捨て身で技を出す」と先生の指導に「はい」の返事が響きます。整列して面を取り、正座は背筋を伸ばし「ありがとうございました」の挨拶で終了です。

道場に入るときに一礼、出る時も一礼。起立・整列・竹刀を跨がない、という礼節も教わります。



●習い始めたきっかけ

- ・警察官になりたい
- ・学校で配られた剣道のチラシを見て
- ・兄弟がやっているから

●習って良かったこと

- ・痛みに強くなった
- ・大きい声が出るようになった
- ・紐を結ぶのが上手くなった
- ・蝶結びができるようになった
- ・竹刀で打った時の音がいい

指導者：剣道助教 渡邊洋輔先生／助教歴18年

少年柔剣道会は萩窪警察署管内に居住する小学生（柔道は4年生以上）・中学生が入会することができ、柔剣道を通じて心身の鍛錬と礼節をしつけ、健全な育成を図ることを目的としています。指導者は萩窪警察署の現職警察官です（柔道は毎週月・木／剣道は毎週火・金／午後5時30分～7時）。

萩窪警察署 生活安全課 少年係 杉並区桃井3-1-3 ☎03-3397-0110(内線2812・2813)

開催案内

地域交流会「こみゅに亭カフェ」～シャンソン歌手Mihokoとともに～

愛の讃歌他、シャンソンの名曲を楽しみながら、参加の皆さまとのふれあいをコーラスやクイズで深めましょう

- 出演：Mihoko、岩間麻里(ピアノ)
- 日時：3月10日(日) 午後3時30分～5時
- 会場：萩窪地域区民センター ●定員：30名
- 参加費：200円(飲料代込み) ●締切：2月25日(日)

*詳細はP4をご覧ください。

Mihoko プロフィール

石井好子氏主催のシャンソンコンクール準優勝を機に、シャンソン歌手としてデビュー。現在はシャンソンとタンゴ、オリジナル曲も歌うほか、訳詞も。



「荻窪の記憶」

こぼればなし

荻外荘を考える

荻窪地域にとって、今年の大きな出来事に荻外荘の公開がありますが、みなさん、どのような関心をおもちでしょうか。

荻外荘の地元、筆者も役員を務める荻窪東町会では、住民が荻外荘のあり方について考え、語り合う場があってもいいと、昨年11月、区の協力を受け、荻窪地域区民センターでワークショップを開催しました。

これは、もともと荻外荘の保存が当町会を含む10町会の呼びかけがきっかけになって実現したことを踏まえたもので、当時の新聞は「歴史を考え、語り継ぐ場として後世に継承したいと、杉並区は、昭和史の舞台となった元首相、近衛文麿



ワークショップ「荻外荘を知り、考える」

の元私邸「荻外荘」を本来の姿に復元する」と伝え、昭和史に詳しい作家・坂本正康氏のこんな言葉を載せています。「荻外荘は昭和史の貴重な遺産。東条（陸軍大臣）が対米開戦を主張するのに近衛は外交交渉を譲らない。近衛はそんなに戦争したければ軍人だけでやるがいい、とまで言った。『戦争か、外交交渉か』を決める舞台にもなった。」（2014年10月25日・朝日新聞）」

戦争をめぐる昭和史と切り離せない荻外荘ですが、地元荻窪の住民にとっては、武蔵野の面影を残す町の成り立ちを語ってくれる貴重な存在でもあります。

そもそも、荻外荘のルーツは、日本の近代医学の父といわ

れたお雇い外人・ベルツ博士の後を継いで、帝大医学部の教授になった入澤達吉が、明治末、善福寺川左岸の丘に土地を買い、小さな家を建てたことにはじまります。

このルーツが語るように、武蔵野の農村だった荻窪は、清涼な空気と富士を望む高台の眺望から明治のエリートたちに別荘の適地として見いだされ、関東大震災後は文化人も多く住む郊外住宅地へと発展してきました。荻外荘を「歴史を考え、語り継ぐ場」とするなら、日本の近代化が生んだ郊外住宅地・荻窪の変遷についても語られるべきではないでしょうか。

これまで、荻外荘の復元については、工事の節目節目に区の説明会がありましたが、もっぱらハード面についての説明が主で、荻外荘を通して何を伝えるのかなどについて言及することはありませんでした。そこで、冒頭に紹介したワークショップでは、これまで避けられてきたテーマも取り上げ、必ずしも正解のない問をめぐっても意見を出し合うよう心掛けました。以下は、当日配ったアンケートに書かれた参加者の声です。

「何を目的に改修し、未来につなげていくのか、なぜ、荻外荘を残すのか、いろいろ考えさせられた」「荻外荘を起点に平和教育。戦争は、なぜ、起きてしまったかを勉強する場にしてはどうか?」「普段、目にしながら、よく知らなかったことが聞けてよかった。分野別に多角的な話し合いなされて面白かった」「コモンの観点からも良い場と感心しました」「こういう集会があったのは、とてもよかった。荻窪を大事にする人が多く、安心しました」

荻窪東町会では、第二回のワークショップを春以降に計画しています。詳しい情報は、荻窪東町会のホームページ <https://荻窪東町会.tokyo> をご覧ください。

荻窪地域区民センター協議会OB 松井和男

開催報告

12月1日・8日・15日(金)

背骨を整えよう！ 腰痛スッキリ体操

★講師：高橋晃史（背骨コンディショニングスペシャリスト）

腰痛を取り除くため、一人でできる背骨コンディショニング体操を身につけることが目的です。

始めに体についてのアンケートを記入し、グループに分かれて自己紹介をして和やかな雰囲気になった後、背骨を「緩める」「矯正」「筋トレ」など自分で安全に楽しくできる体操を学びました。

背骨と骨盤を整えることの大切さや、家でも継続することで腰痛改善につながることを認識した3回講座でした。



開催案内

夫婦で学ぶ産後ケア ～産んだらなんとかなりませんか～

なぜ、産後クライシスは起こるのか？ 出産・産後を経て母親の体と心、そして夫婦関係がどのように変化するのかを学び、夫婦史上最大のプロジェクトである育児の導入期をスムーズに迎え、ともに育児を楽しむパートナーシップ作りを目指します。

①講義：出産後の体と心、パートナーシップ

②ワーク：産後の対話

③セルフケア：夫婦で取り組む産後ケア

★講師：吉田紫磨子（NPO法人マドレモニタ認定 産後セルフケアインストラクター）

★日時：3月9日(土) 午前10時30分～12時

★会場：荻窪地域区民センター

★定員：20組40名

★参加費：1組200円

★締切：2月18日(日)

★対象：妊娠中・出産後の方、
カップル（一人でも可）

※生後6カ月までの赤ちゃんは同席可

※詳細はP4をご覧ください。



講座などのご案内

※スケジュール変更の場合はホームページなどでお知らせします。

講座名	内容・講師	開催日・時間	定員	参加費	申込締切
第45回 アート展 ～地域アートとの出会い～	区内在住、在勤、在学の皆さまから広く募集した作品を展示します(絵画、彫刻、工芸、その他)。	2月23日(金・祝) 午前10時～午後4時 24日(土) 午前10時～午後3時	—	—	当日直接
夫婦で学ぶ産後ケア ～産んだらなんとか なりませんから!～	なぜ、産後クライシスは起こるのか? 育児の導入期をスムーズに迎え、共に育児を楽しむパートナーシップ作りを目指します。対象:妊娠中、出産後の方、カップル(一人でも可) ※生後6カ月までの赤ちゃんは同席可能。 講師:吉田紫磨子 (NPO法人マドレモニタ認定 産後セルフケアインストラクター)	3月9日(土) 午前10時30分～12時	20組 40名	1組 200円	2月18日(日)
地域交流会 「こみゆに亭カフェ」	シャンソン歌手Mihokoの歌を楽しみながら地域住民同士の交流をします。	3月10日(日) 午後3時30分～5時	30名	200円 (飲料代込み)	2月25日(日)
武蔵野自然探訪 ～善福寺川緑地の春～	善福寺川緑地の春の樹木(さくら)や道脇の草花を観察します。現地集合・解散、小雨決行。 講師:渡辺直明(元東京農工大助教) 星野義延(元東京農工大教授) 星野順子(東京環境工科専門学校講師)	3月18日(月) 集合:午後1時30分 関東バス「シャレード荻窪入口」バス停前(荻窪駅南口東バス1番乗場「荻51」系統)	20名	200円	2月25日(日)

【講座の申込方法】 [講座の申込方法] 往復はがきに加え、荻窪地域区民センター協議会ホームページ(右の二次元コード)からも申込ができます。応募締切の数日後に結果をご連絡します。応募者多数の場合は抽選です。

- ◆往復はがきの場合(1人1枚) ①受講講座名、②住所、③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号を明記の上、荻窪地域区民センター協議会(〒167-0051 荻窪2-34-20)宛お申し込みください。
- ◆ホームページの場合受講希望の講座にアクセスし、フォームに沿って必要事項を入力し、お申し込みください。なお、ホームページの開催案内の掲載開始は申込締切日の概ね1か月前を予定しています。



開催報告

12月10日(日)

狹窪寄席

2010年から変わらぬ出演者で続いている名物寄席。金原亭馬玉師匠が「大工調べ」と「締め込み」の落語二席を熱演しました。聴覚障がいの方にも楽しんで頂けるよう日本ではあまり例のない字幕付きです。当初から同じスタッフが作成していて、師匠の囃しと字幕がぴったりシンクロします。随所に笑いを誘いながら、翁家と助師匠が様々な道具を使って繰り出す見事な曲芸には皆さん驚嘆しきりでした。

約40名の参加者全員、大満足の様子で帰られました。

字幕作成:要約筆記サークル さくらんぼ



開催報告

12月10日(日)

地域交流会「こみゆに亭カフェ」 ナタリアさんと ウクライナのクリスマス料理を みんなで作って語り合おう

三鷹にあるウクライナカフェ「クラヤヌイ」シェフのナタリアさんと、日本在住10年、日本語が堪能なヴィクトリアさんと一緒にウクライナのクリスマス料理を作りました。参加者18名、メニューはボルシチとクチャです。クリスマス料理は動物の油脂を使わない12種類の料理を作るそうです。クチャは、七分搗きのご飯にドライフルーツ、胡桃、蜂蜜などを混ぜ込んだ料理で、日本人にとってはとても珍しい一品でした。お二人が各テーブルを回り、調理の進行を確認しながら、珍しいハーブや料理用語について、参加者と話が弾みました。

流暢な日本語でのウクライナの文化や習慣の説明、伝統的な飾りを配した美しいテーブルセッティング、クリスマスの歌…。そして「伝統的な文化をしっかりと守っていききたい、平和は簡単なものではない、心をきれいにしして前に進みましょう」という言葉が心に残りました。



「地域からのお知らせ」のコーナーに掲載したい地域情報がありましたら、センター協議会へFAXでご連絡ください。FAX.3398-9128

荻窪地域区民センター協議会からのお知らせ

委員会の 日程

2月27日(火) 午後1時～ 会場:第1・2集会室
3月19日(火) 午後1時～ 会場:第1・2集会室
※委員会は一般公開です。傍聴を希望される方は事務局までお申し込みください。

郷土博物館分館 問合せ: ☎5347-9801

「発掘された弥生時代」

西棟2階展示室

杉並区内からは現在160カ所を超える遺跡が発見されています。その多くは旧石器時代や縄文時代の遺跡で、これまで弥生時代についてはあまり注目されていませんでした。

しかし近年、発掘調査の増加により弥生時代を代表する遺構である環壕集落や方形周溝墓が発見され、区内の弥生時代の様子が明らかになってきました。

そこで本展では、大宮遺跡、鎌倉橋上遺跡、方南町峰遺跡群などの発掘調査成果をもとに、弥生時代の生活や葬送について紹介します。

【開催期間】 令和6年2月23日(金・祝)～5月12日(日)

- 場 所: 杉並区立郷土博物館分館(杉並区天沼3-23-1 天沼弁天池公園内)
- 開館時間: 午前9時～午後5時
- 休 館 日: 毎週月曜日と第3木曜日、4月29日(月・祝)、5月6日(月・休)は開館、翌日休館
- 観 覧 料: 無料