

わたしの おぎくぼ

発行：荻窪地域区民センター協議会 〒167-0052 杉並区南荻窪2-28-13 荻窪会議室1階
☎03-3398-9127 FAX03-5941-8633

荻窪地域区民センター 杉並区荻窪2-34-20 (休館中)
コミュニティふらっと本天沼 杉並区本天沼2-12-10 ☎03-5310-4633 【休館日】第1・3月曜日・12/28～1/4

* 荻窪地域区民センターは大規模改修のため休館中です。
当協議会は荻窪会議室、コミュニティふらっと本天沼等で活動します。



協議会ホームページ

新会長挨拶

荻窪地域区民センター協議会会長 熊谷 伸成



日頃は荻窪地域区民センター協議会活動にご理解を賜り厚く御礼申し上げます。

我々の活動拠点である荻窪地域区民センターは、大規模改築工事のため昨年11月より休館となり、令和8年10月開館予定と伺っております。当協議会は、南荻窪2丁目にある荻窪会議室に拠点を移して活動を行っております。

荻窪地域区民センターが使用できないため、イベントの規模縮小や開催回数の減少などある程度の影響は避けられませんが、地域課題の解決、地域活性化、地域ネットワーク作り、地域でのふれ合いと交流、といった協議会活動の基本に沿った活動を継続してまいります。新装オープンした「コミュニティふらっと本天沼」や外部施設なども積極的に活用して講座・イベントを開催してまいります。

平日昼開催の講座は、高齢者向け中心のものとなりますが、土・日・祝日や夜間開催など子供や子育て世代を含む若い世代にも参加して頂ける催し物なども継続して企画して参りますので、引き続き皆様のご支援ご協力宜しくお願い申し上げます。

2025年度 荻窪地域区民センターの主な活動予定

地域交流部



地域ふれあいアフタヌーンコンサート



アート展

事業企画部



講座(文芸)



講演(芸能)

総務部



定期総会



地域懇談会

広報部



広報紙



ホームページ

協議会委員募集中!

ボランティアで活動する委員を募集しています。

- 募集要項
二次元バーコードから
- 問合せ先
荻窪地域区民センター協議会事務局
☎03-3398-9127



※イベント、講座等は変更になることもあります。
※荻窪地域区民センターは令和8年9月末予定まで休館中です。
※問い合わせ先：荻窪地域区民センター協議会
☎03-3398-9127

● 13日・20日・27日
「背骨を整えよう! 腰痛スッキリ体操」
(会場：荻窪会議室)

6月

● 16日・23日・30日
「合唱のためのヴォイストレーニング」
(会場：高井戸地域区民センター)
● 27日 ● 広報紙「わたしのおぎくぼ」
No.374 6月号発行

5月

● 22日 ● 「定期総会」
(会場：高井戸地域区民センター)
● 15日 ● 「活動報告書24号発行」
(会場：コミュニティふらっと本天沼)

4月

● 14日、5月12日、6月9日 ●
「初心者のための短歌教室」
「31音の歌の世界」

これからのスケジュール



荻窪ボウル



杉並区唯一のボウリング場として、ボウリングの普及と地域貢献に力を入れる荻窪ボウル支配人、林聡史さんに話を伺いました。

★ボウリングの発祥

紀元前5200年の古代エジプトで大理石のピンと石のボールが発見され、紀元前2000年頃のギリシャ人やローマ人もボウリングを楽しんだと言われます。13～14世紀に9ピンボウリングが行われるようになり、やがてアメリカに渡り1875年10ピンボウリングが生まれ、近代ボウリングの歴史が始まりました。

★日本のボウリング

日本のボウリングの発祥は幕末の1861年(文久元年)6月22日、長崎出島近くの外国人居留地で、ボウリングレーン付の社交サロンが開業しました。

日本はアメリカに次いで、世界第2位のボウリング大国です。

★荻窪にボウリング場の誕生

1973年ユアビルの完成と共に、ユアボウルが開業。当時はボウリングブームで全国に3,500以上のボウリング場がありましたが、現在は650館前後です。そんな中、現在杉並区で唯一のボウリング場が荻窪ボウル。近年ボウリング人口は増加傾向になり、かつて'70年代に一大ブームとなったボウリングは老若男女誰でも気軽に楽しめるスポーツの代表格です。

★荻窪ボウルの取り組み

ボウリングの普及と地域貢献に使命感をもっています。例えば、ミニボウリングレーンを、地域のお祭り・福祉作業所・学校や学園祭に無料レンタルしてイベントをコラボし、ボウリングを知らない世代、やったことのない人にも楽しさを体験してもらっています。ジュニアボウリング教室や健康ボウリング教室を開催したり、子どもたちが廃棄ピンに絵を描いて素敵なアートに再生し展示しています。



★ボウリングのお勧めポイント

- 健康維持に効果的(有酸素運動、上半身・下半身の全身運動、生活習慣病の予防、スコアを読むことで認知症の予防)
- ストレス発散(おしゃべりをしながら楽しめる、友達作り、日常生活にハリ、美容にいい)
- 屋内スポーツ(気温や天候に左右されない)

★ボウリングのコツと知識

- 2番スパットを狙う(スパットとはレーン上の▲の印)
- 立ち位置はレーンの中心よりやや右、基本は4歩で投げる
- ボールの重さは4～15ポンド、直径は21.5cm
- ピンの高さ38.1cm・重さ1.6kg、ピンとピンの間は18.4cm

★小さなお子様へ

- ハイパーレーン、お子様用ボール(5穴)、スロープの対応もしています。

★レーンの裏側

普段見ることのできないレーンの裏側をお見せしましょう! 開業以来50年以上、機械はメンテナンスを欠かさず使い続けています。倒れて回収されたピンはベルトコンベヤーを使って出番待ちポイントに運ばれます。

綺麗に整列した10ピンが、ボールが来るのを待っています。



荻窪ボウル

交通: JR中央線、東京メトロ丸ノ内線・荻窪駅西口から徒歩1分
住所: 〒167-0043 杉並区上荻1-16-16 ユアビル4F
電話: 03-3398-1791



12月14日(土)・15日(日)

開催報告

地域アートとの出会い! 第46回 アート展

今回はコミュニティふらっと本天沼で開催し、地域の方々・天沼地区の保育園・小学校・中学校・高等学校の作品などを展示しました。

「地域アートとの出会い! アートを楽しもう!」をコンセプトに多くの作品が並んでいました。

風が強くとっても寒い日でしたが、家族連れでの来館も多く、華やかに彩られた展示室内を熱心に観覧する姿が印象的でした。



天沼保育園



天沼小学校



沓掛小学校



天沼中学校

「荻窪の記憶」

こぼればなし

おわりにかえて

「荻窪の記憶」は地域の歴史を掘り起こし、後世に伝えようとはじめた当協議会のプロジェクトです。その成果は数度にわたるパネル展示で発表してきましたが、こぼれ落ちた「記憶」も少なくありません。そうした「記憶」を拾い集め、コラムで紹介してはどうかとはじめたのがこの「こぼればなし」です。こんなに長く続くとはいっていませんでしたが、連載開始からすでに足掛け7年。そろそろ筆を折る潮時だろうと判断した次第です。最終回にあたって、いったい、私は、何を伝えようとしてきたのか、振り返ってみたいと思います。



プロジェクトの一環として立てられた標識。だいが買収ができました
**明治のエリートに別荘の適地として見いだされ、
 やがて、大正の自由な風が吹く、緑ゆたかな住宅地へ。**

これは、「大田黒公園周辺100年の歴史」をテーマにした第一回の『荻窪の記憶』展のキャッチ・コピーです。「明治のエリート」とは、欧米に留学し、様々な分野で日本の近代化を担った人々。のちに荻外荘を建てる医学博士入澤達吉もその一人でした。彼らが郊外の武蔵野に別荘地を求めた背景には、急速な工業化がもたらした都心の大気汚染もあったようです。

荻窪の宅地化が本格的に始まるのは関東大震災後のことですが、荻窪に居を構えた人々には、音楽評論の草分け大田黒元雄をはじめ、画家や漫画家など大正の自由な風をまとう文化人が多く含まれていました。

そして、迎えた激動の昭和。公開が始まった荻外荘が、その舞台の一つになったことは、みなさんよくご存知でしょう。少々硬い話になりましたが、荻窪が、明治、大正、昭和の記憶を通して、日本の「近代」の明暗の歴史を語りかけてくれる稀有な町であることを改めてお伝えしたかったのです。

ところで、私はこのコラムを書くようになってから、よく自転車で町を走り回るようになりました。その自転車が娘のお古でピンク色だったために奇異の目で見られたこともありましたが、目的の一つは武蔵野のかけらを探ることでした。「かけら」というのは、武蔵野がどんどん消滅し、その「かけら」しか残っていないからです。天沼に住んでいた小説家上林暁は書いています。

「武蔵野はめまぐるしく変貌する（略）それだけにまた、古い武蔵野の面影を伝えるものは、路傍の石地藏にしても、風除けの樹木に囲まれた藁屋根にしても、よけい心ひかれるのである（『武蔵野をたずねて』）」

毎年、武蔵野の名残りであるケヤキやクヌギの新緑に出会うことは大きな喜びでしたし、武蔵野の佇まいを残す清水の農家を知ったときは、『都心から一番近い武蔵野』と写真入りで紹介しました。起伏の少ない荻窪地域で眺望のいい階段を探し、段数までコラムで報告したのも思い出の一つです。

かつては、子供たちのよき遊び場だったものの、いまでは忘れられがちな善福寺川。コロナ禍で在宅勤務になった人々の散歩コースとして見直されたのが愉快で、『善福寺川があつてよかった』というコラムを書いたのも思い出です。

本誌の原稿の締め切りは早いので、今日はまだ1月の半ば。何が起きるかわからないトランプ政権の発足もこれからですが、新しい年が平和であることを祈って筆を置きたいと思います。ご愛読くださったみなさん、お世話になった関係者のみなさん、長いことありがとうございます。

荻窪地域区民センター協議会OB 松井和男

開催報告

11月28日(木)

大人の社会科見学

～杉並清掃工場～

最初に15分間映像で工場やごみについて学び、その後、工場内を案内してもらいました。

現在は二代目の施設で平成29年から稼働しています。

武蔵野の面影を残す樹木と水辺に囲まれ、地域に溶け込み、信頼される清掃工場としての役割を担います。

300トンの可燃ごみが燃やせる2つの焼却炉では、800℃以上の高温で24時間連続焼却します。

都内で3番目に高い160mの煙突からは、有害物質や臭いを取り除いた排ガスを大気中に放出します。

家庭ごみに対する認識を新たにしたりある大人の社会科見学でした。



ゴミを投入する
プラットフォーム



中央制御室

開催報告

12月8日(日)

活弁士が無声映画を語る

講師は、麻生八咫さんと二人のお弟子さん。

『国定忠治』上映後、麻生八咫さんの軽妙な指導のもと、参加者39名全員で名セリフ「赤城の山も今宵を限り、...」の語りを練習、映像に合わせた活弁の実演にトライしました。

『血煙高田の馬場』は7分間しか残っていない貴重な映像、大河内伝次郎の見事な殺陣を見ることが出来ました。

『チャップリンの放浪者』はチャップリンが若い頃の作品で、お馴染みのドタバタで始まるものの、ドラマ性の高い恋愛ストーリーでした。あっという間に1時間半が終わり、皆さん十分に活弁を堪能して帰られました。

活弁とは、「ナレーター」と「声優」の二役をこなすライブパフォーマンスだと実感した講座でした。



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・会場	定員	参加費	申込締切
初心者のための 短歌教室 ～31音の歌の世界～	短歌はブームと言われます。三十一音の小さな「詩」で、難しいルールもなく、自分の思いを気楽に書き留められます。まったく作ったことがない方、歓迎です。 講師:平岡直子(歌人、歌誌「外出」同人、現代歌人協会会員)	4月14日、5月12日、6月9日 各月曜日(3回) 午後1時～3時 コミュニティふらっと本天沼	20名	300円	3月30日(日)
合唱のための ヴォイストレーニング ～美しいハーモニーを目指す～	合唱に必要な正しい発声法や音程感覚を身につけ、合唱曲を歌いながら個人の声をグループで活かす練習をします。 ①基本の呼吸と姿勢 ②やさしい発声練習 ③歌に挑戦 講師:菅道子(ヴォイストレーナー)	5月16・23・30日 各金曜日(3回) 午後1時～3時 高井戸地区区民センター	30名	200円	4月29日(火)
背骨を整えよう! 腰痛スッキリ体操	腰の痛みの緩和と予防のための自分一人ですら楽しく安全にできる背骨コンディショニング体操を身に付けましょう。対象:うつ伏せ・仰向ができる方(外傷や骨折のある方は不可) 講師:高橋 晃史(背骨コンディショニングスペシャリスト)	6月13・20・27日 各金曜日(3回) 午前9時30分～11時 荻窪会議室	10名	300円	5月25日(日)

【講座の申込方法】 往復はがきに加え、荻窪地区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、荻窪地区区民センター協議会(〒167-0052杉並区南荻窪2-28-13 荻窪会議室1階)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。



郷土博物館分館 問合せ: ☎5347-9801

企画展 「郷土博物館収蔵資料展 ー打つー」

西棟1・2階 展示室

日々の暮らしを、「打つ」という行為に着目して顧みると、多くの場面で「打つ」という行為を行っていることに気付かされます。今回の収蔵資料展では、郷土博物館が収蔵している多くの民俗資料の中で、打つために生まれた道具を生活の場面ごとに展示します。また、身近な行為であった「打つ」という言葉には様々な意味や慣用語があります。1階では、そうした「打つ」にまつわる言葉についてご紹介します。

【開催期間】 1階:「打つ」ことばの世界

令和7年2月15日(土)～4月20日(日)

2階:「郷土博物館収蔵資料展 ー打つー」

令和7年2月15日(土)～5月11日(日)

【展示解説】 令和7年3月30日(日)、4月13日(日)

午後2時～2時30分 西棟2階展示室

予約不要(お時間に直接展示室へお越しください。)

- 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(祝日・休日の場合は翌平日)
- 観 覧 料:無料

荻窪地区区民センター協議会からのお知らせ

委員会の 日程

3月18日(火) 午後1時～ 会場:荻窪会議室
4月22日(火) 午後1時～ 会場:高井戸地区区民センター
5月27日(火) 午後1時～ 会場:荻窪会議室
*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。

定期総会の 日程

4月22日(火) 午前10時～11時
会場:高井戸地区区民センター
議題:令和6年度事業決算報告・令和7年度事業計画案と予算案・その他

開催報告

1月26日(日)

「趣味の手作りヴァイオリン」 のおはなし

講師は、手作りヴァイオリン製作者の高倉さん。高齢の方から子ども連れの若い方まで幅広い年齢層の23名が受講しました。

アラビアから伝わったラバークという楽器が原型で、16世紀に今の形で作られるようになったヴァイオリンの歴史に続いて、構造に関する説明がありました。

娘さんにプレゼントしようと思ったのがきっかけで始めたヴァイオリンの手作り。製作には600時間を要し特に大変だったのが97時間かかったニス塗り。『数回塗っては磨き』を繰り返し合計で49回ニスを塗ったそうです。

後半では、実際に手に取って構造を確認したり、子ども達が高倉さんの手作りとし販のヴァイオリンの弾き比べをするなど、ヴァイオリンとの触れ合いを楽しみました。最後に、高倉さんの演奏に合わせて全員で『手のひらを太陽に』と『花』を合唱し講座が終了しました。



「地域からのお知らせ」のコーナーに掲載ご希望の地域情報はセンター協議会へFAXでご連絡ください。FAX番号03-5941-8633