くにたち公民館だより

第 800 号
2026年10月５日
（令和８年）

公民館ホームページ▶

発　行
国立市公民館
〒186-0004
国立市中1-15-1
TEL 042-572-5141
FAX 042-573-0480
休館日：毎週月曜日

第71回くにたち市民文化祭

文化祭　70周年からまた一歩

10月10日（土）～11月29日（日）

今年も市民文化祭の季節がやってきました。市民の日頃の文化活動の成果が見える多彩な催しが企画されています。ぜひお越しください。

◆参加グループ紹介展示◆

文化祭に参加するグループの催しをパネル展示で紹介します。文化祭期間中は階段壁面でも掲示します。
と　き　10月10日（土）～10月17日（土）
ところ　公民館　１階市民交流ロビー


昨年のグループ紹介展示



◆文化祭オープニング式典◆

文化祭の開催を祝して、文化祭参加グループの活動紹介と交流を行います。
と　き　10月17日（土）朝10時半～
ところ　公民館　１階市民交流ロビー

文化祭パンフレットは公民館 HP からダウンロードできます。

①10月17日(土) ②10月25日(日)　いずれも
③10月31日(土) ④11月14日(土)　昼２時～夕５時

国際文化交流　楽しい韓国語

老若男女誰でも楽しく実用的な韓国語会話を習得出来ます。ドラマ、K-POP、文化が分かる体験会。好きな時間にどうぞ！毎週火曜日夕５時から活動中。



ところ：①②公民館　３階小集会室、
　　③④公民館　３階実習室
企　画：国際文化交流協会
連絡先：090-1779-2326

10月20日(火)～25日(日)朝10時～夕５時(最終日は夕４時)

総合美術展

グループ･サークルに関係なく市民の皆さんの自由参加による展覧会です。是非足を運びご見学ください(出品無料)。

ところ：公民館　地下ホール：絵画、１階市民交流ロビー：写真、３階講座室・集会室：手工芸・書
作品搬入：10月17日（土）、18日（日）
　　昼１時～夕５時
　　公民館　地下音楽室
企　画：総合美術展実行委員会



10月25日(日)、11月15日(日)両日とも夜７時～９時

くにたち国際友好会 WING による国際理解講座

毎月１回、一橋大学の留学生を始めとする外国の方々をお招きし、異文化交流を目的として日本語による国際理解講座を開催しています。今回は特別編です。



ところ：公民館　１階市民交流ロビー
企　画：くにたち国際友好会 WING

10月20日(火)朝10時～24日(土)昼２時

表現を楽しむイラストや色鉛筆画

あいた時間でゆったりと楽しんで描くことがモットーです。色鉛筆に限らず、紙も画材も自由。見ていただいて自分にもできそうと思ってもらえたら嬉しいです。



ところ：公民館　３階小集会室
企　画：帽子屋

10月30日(金)朝９時～11月１日(日)昼２時

こころを耕す書道・硬筆の時間と i-ze（いーぜ）書道体験

地域で書道･硬筆を楽しむ仲間と、外国人実習生、介護施設の皆さんによる合同作品展です。世代や文化を超えて、書く喜びが伝わる作品をご覧ください。



ところ：公民館　１階市民交流ロビー
企　画：プロウタイム＆ i-ze（いーぜ）
連絡先：kodomo.hikkou22@gmail.com

10月31日(土)昼２時～３時半

場面で変わる着物のたのしみ

着物には多くの種類があります。結婚式やご招待、お稽古や街歩きなど、さまざまな場面で装いの変化をお楽しみください。



ところ：公民館　地下ホール
企　画：着付けサークルかのこ

11月６日(金)昼１時～３時半

カラオケと介護予防 Voice トレーニング

お好きな歌を楽しみながら、喉を鍛えて「枯れない声」をめざしませんか？声のトレーニングは、誤嚥性肺炎の予防に効果的です。お気軽にご参加ください！



ところ：公民館　地下ホール
企　画：花のゆりかご

11月８日(日)朝10時～昼３時

楽しい「きもの」体験

日本の美しい「きもの」を初めて体験する外国人が対象。友人、家族と一緒に記念撮影もできます。参加費１人2,000円。要申込。



ところ：公民館　３階全室
企　画：国立国際交流会
申込先：satsuki.k502@ gmail.com
※定員30名

11月13日(金) ～15日(日)
朝10時～夕５時(最終日は夕４時)

第55回　国立市書道展

一般・学生による書道展です。多数のご来場を、お待ちしております。



ところ：公民館　１階市民交流ロビー、３階講座室・集会室
企　画：国立市書道連盟

10月31日(土)、11月１日(日)朝10時～夕４時

〈伝統文化の広場〉合同いけ花展

いけばなを通して、皆様の心にやすらぎをお届けすることが出来れば幸せです。皆様の当日のご来場をお待ちいたしております。



ところ：公民館　３階
（和室・実習室を除く）
企　画：くにたち合同いけ花の会

11月１日(日)昼１時～夕４時半

シャンソン・カンツォーネをあなたへ

シャンソン・カンツォーネは両方とも歌の意味です。シャンソンはフランスで、カンツォーネはイタリアで1900年代より流行した曲をご披露いたします。



ところ：公民館　地下ホール
企　画：シャンソン・カンツォーネを歌う会

11月７日(土)昼１時半～夕４時

「社会教育はどう変えられようとしているか ―自発的学習はどこへ行った」

社会教育法改正が予定されています。講師の解説とともに、私たちの公民館での「学び」について考えます。
事例報告：社会との関係で学ぶ女性講座



ところ：公民館　地下ホール
企　画：くにたち公民館をまもる会

11月８日(日)昼１時～３時

クラシックギターの音色を楽しむ音楽会

2021年から参画し、今年が６回目の出演となります。今年も色々な企画で頑張ります。一緒に楽しみましょう。



ところ：公民館　１階市民交流ロビー
企　画：くにたちギタークラブかなで

11月14日(土)昼２時～夕４時

ピースリーディング～朗読で伝える平和への思い～

2014年と2015年の公民館事業を出発点として、翌年から市民有志で活動を始めて10周年の今年は「コスタリカからの転校生」朗読などで憲法や平和について考えたいと思います。



ところ：公民館　地下ホール
企　画：ピースリーディング結(ゆい)

11月15日(日)朝10時～昼３時

第25回国際茶会

日本・台湾の茶道、香道とお茶にまつわる互いの文化交流をお楽しみください。事前予約をお勧めします。



ところ：福祉会館　３階
企　画：地域国際交流
　　―まほうのランプ―
連絡先：maholamp@gmail.com

11月15日(日)夕４時～５時15分

フルートアンサンブル「桜音(おういん)の会」コンサート

クラシックからポールモーリア、カーペンターズなど幅広いジャンルの曲を演奏します。特に今回はベートーベンの交響曲に初めて挑戦しますのでご期待ください。



ところ：公民館　地下ホール
企　画：桜音の会

11月17日(火)昼１時～22日(日)夕４時

第54回　くにたち絵画グループ展

毎週木曜日、老若男女、和気あいあい、楽しく絵を描いています。画材は自由、月２回プロの先生にご指導いただき、個性豊かにメキメキ上達。是非ご高覧ください。



ところ：公民館
　　１階市民交流ロビー
企　画：くにたち絵画グループ

11月22日(日)朝10時～昼３時

〈伝統文化の広場〉第46回市民茶会

今年も和室での茶会と講座室での体験コーナーを企画いたしました。令和の茶道芸術をお楽しみください。



ところ：公民館　３階全室
企　画：国立茶道連盟
連絡先：佐伯　042-575-2631

11月22日(日) 演奏会：朝11時半～、昼３時～
　　ワークショップ：昼２時～２時半

バリ・ガムラン演奏会とワークショップ

ガムランは、さまざまな青銅打楽器が織りなす、バリ島の伝統音楽です。バリ舞踊のゲストも出演予定。ワークショップでは、実際にガムランの演奏を体験できます！



ところ：公民館　地下ホール
企　画：パサール・スニ　くにたち

11月24日(火) ～28日(土)朝９時～夕５時

裸婦クロッキー会「かよう会」展覧会

50年前から続いている裸婦クロッキー会です。専門のモデル協会から呼び、20、10、５分間ポーズを計14回描きます。人物画を描く人には最適です。毎週日曜に活動しています。作品をぜひご覧ください。



ところ：公民館　１階市民交流ロビー
企　画：かよう会

11月22日(日)朝11時～夕４時

芸能フェスティバル

伝統的な古典舞踊を守りつなげる日本舞踊連盟と、新舞踊、民舞とバラエティーに富み華やかな市民のつどいとが織りなす踊りの世界に是非お出掛けください。



ところ：FSX ホール
　　１階ホール
企　画：国立市日本舞踊連盟、市民のつどい

11月22日(日)朝10時～12時

歌を楽しむワークショップ

ハートヴォイスは、月に１回第４火曜日10時から練習しています。今回も昨年同様にお客様と一緒に、体操、発声、曲を体験していただきます。



ところ：FSX ホール
　　地下スタジオ
企　画：ハートヴォイス

11月22日(日)昼２時半～３時半

はじめての 朗読劇ひばり 発表会

ひとりひとりの声と心をひとつに重ねてゆくことで、物語の世界を舞台上で豊かに表現し、観る人の想像力も自然と湧き立つ様な４作品をお届けしたいと思います。



ところ：FSX ホール
　　地下スタジオ
企　画：朗読劇　ひばり

11月27日(金)昼１時～３時

こぎつねの会　朗読会

月２回、自分たちの好きな作品を勉強している朗読のグループです。午後のひと時……私たちの朗読を楽しんでみませんか。皆様のご来場をお待ちしております。



ところ：公民館　３階講座室
企　画：こぎつねの会

11月28日(土)昼１時～３時半

第26回　日本語学習者によるスピーチの会

公民館で日本語を学ぶ外国出身の方々が、様々なお話を聞かせてくれます。国も滞在歴も異なる方々のお話に耳を傾けてください。歌や踊りも楽しめますよ。



ところ：公民館　地下ホール
企　画：KUNIFA　日本語サポート

〈親子で遊ぼう・考えよう〉

ブラックライトで暗闇アートを楽しもう

ブラックライトで光る絵の具で絵を描いたり、お面を作ったりして楽しみます。暗闇で光るアートを親子で楽しみましょう。少々、目に負担がかかる活動となります。ご理解の上ご参加ください。

講　師　山田　修平
（NPO法人東京学芸大こども未来研究所）

と　き　10月25日（日）朝10時～12時
ところ　南市民プラザ　多目的ホール
持ち物　UVカットのサングラスがある方はお持ちください。
対　象　子ども（４歳から小学生まで）と保護者（市内在住者のみ）
定　員　14組（家族単位）
※応募者多数の場合抽選
申込先　10月16日（金）夜９時までに、申込フォームより

〈図書室のつどい〉

『音でデザインする』
～音環境デザイナーの仕事とは～

お　話　小久保　隆（音環境デザイナー、環境音楽家）

みなさんは「音環境デザイン」と呼ばれる仕事をご存じでしょうか。「音環境デザイン」とは、「音」「環境」「人」の関係性をしっかりと捉え、そこでその音を流す意味や目的を考えぬいて音をデザインすることです。たった数秒耳に入るだけで快・不快の感情を引き起こしたり、購買意欲をかきたてたり、とっさに危険を察知させたり……。そこには音環境デザイナーによる数々の巧妙な仕掛けがあるそうです。

今回は多くの方が一度は耳にしたことがある「緊急地震速報音」をデザインした小久保さんをお招きしてお話を伺います。小久保さんに音をデザインする過程やその中で大切にしていること、音で社会をデザインする面白さや難しさなどをお話しいただき、私たちを取りまく様々なデザインされた音の背景を知る機会にしたいと思います。

〈小久保さんの本／環境音楽家としての仕事〉
『音でデザインする－「緊急地震速報音」は、なぜ緊張するのか？』（講談社選書メチエ）／緊急地震速報音、電子マネー『iD』決済音、「六本木ヒルズアリーナ」の音デザインなど多数

と　き　11月15日（日）朝10時～12時
ところ　公民館　地下ホール
定　員　60名（申込先着順）
申込先　10月14日（水）朝９時～
電話または申込フォームより

〈社会教育学習会〉

社会教育を語る・つなぐ
～市民自治を育む学びのチカラ～

お　話　長澤　成次（千葉大学名誉教授、第35期国立市公民館運営審議会委員）



現在、中央教育審議会生涯学習分科会において諮問「地域コミュニティの基盤を支える今後の社会教育の在り方と推進方策について」の審議がなされ、「答申」に基づく社会教育法「改正」も予想されます。

今回は、長年社会教育の政策や制度を研究され、また国立市では３期６年にわたり公民館運営審議会の学識委員を務めた長澤さんにお話しいただきます。

昨年度70周年を迎えた国立市公民館が、市民とともにあゆみ、育んできた大切なものは何か。その価値を未来につないでいくにはどうすれば良いのか。国の法改正の動向などを確認しながら、あらためて社会教育、そして公民館の普遍的な価値を考えていく機会にしたいと思います。

と　き　10月29日（木）夜６時半～８時半
ところ　公民館　地下ホール
定　員　50名（申込先着順）
申込先　10月８日（木）朝９時～
電話またはホームページより
※この学習会は第35期公運審委員との共同企画です。

〈一橋大学連携講座〉
Visual Language Beyond Boundary

活字と印刷から見る近現代史

講　師　白井　敬尚（よしひさ）（グラフィックデザイナー、武蔵野美術大学）

私たちは常に文字に触れながら生活をしています。書物や新聞・雑誌、広告・販促物やサインシステム、デジタルメディア……。近現代の視覚伝達分野における活字文化は、先人たちの創意工夫によって、目で見る文字列に、耳で聞く声と同等、あるいはそれ以上の力を与えてきました。

この講座では、現代日本の代表的なグラフィックデザイナー白井敬尚さんをお迎えして、近現代の言語伝達を支えてきた活字と印刷の歴史を、多くの貴重な図版を交えながら徹底的に語っていただきます。漢字かな混じり文と欧文との複雑な日本語組版、その誕生とは？　活字はなぜ「読める」のか？　活字生成と組版、そして「記述言語」の境界を行き来する技術者・造形者・支援者たちのドラマチックな歴史を追体験してみませんか。

日　時　10月31日（土）昼１時～４時40分
会　場　一橋大学国際研究館（東キャンパス）４階　大教室
定　員　30名（申込先着順）
申込先　10月13日（火）９時～
電話または申込フォームより
共　催　一橋大学大学院言語社会研究科

▲会場地図
▲申込フォーム

講座への参加にあたり、配慮が必要な場合はお問い合わせください。

〈くにたちブッククラブ〉
―なぜ、その道を選んだのか―

高瀬隼子（じゅんこ）『おいしいごはんが食べられますように』

（講談社文庫）

講　師　大木　志門（東海大学・日本近代文学）

年に８回、日本の文学作品を読む講座を行っています。今回は、第167回芥川賞を受賞した、『おいしいごはんが食べられますように』を取り上げます。

講座では、参加者の感想を全体で共有し、講師から作品の解説をしていただきます。

と　き　10月８日（木）夜７時半～９時半
ところ　公民館　３階講座室
定　員　30名（申込先着順）
※申込多数の場合、市内在住・在学・在勤の方を優先することがあります。
申込先　電話またはホームページより
※年間のスケジュールなど、詳しくはホームページをご確認ください。

―12月分（ロビー１月分）会場調整会のお知らせ―

申込書のポスト投入期間	10月３日（土）～10月29日（木）
予約の重なりのあった団体の掲示開始日（公民館ＨＰにも掲載）	10月31日（土）▶重なり状況
会場調整会	11月７日（土）朝10時～ 会場：地下ホール

※会場調整会は朝10時までに受付を済ませてください。

会場申込の詳細はホームページをご確認いただくか、公民館にお問い合わせください。

▲申込方法詳細

★2027年１月以降の予定

使用月（ロビー）	申込書のポスト投入期間	重なり団体掲示開始日	会場調整会
１月（２月）	11月７日㈯～11月26日㈭	11月28日㈯	12月５日㈯
２月（３月）	12月５日㈯～12月24日㈭	12月26日㈯	１月９日㈯
３月（４月）	１月９日㈯～１月28日㈭	１月30日㈯	２月６日㈯

★「申込書」を提出していない団体の予約方法
・２階事務室での受付…会場調整会当日の昼２時～
・電話での仮予約…会場調整会当日の昼３時～
※受付期間：朝９時～夕５時（月曜、祝日、年末年始を除く）

ひろば

（６ページにもあります）



喫茶「わいがや」市民まつり出店

公民館ロビー横の喫茶「わいがや」が２年ぶりにくにたち市民まつりにコーヒー等の販売で出店します！　ぜひお立ち寄りください（詳細は市民まつりＨＰ）。

日時　11月３日㈫・祝）秋の市民まつり
場所　大学通り「わいがや」テント
連絡先　kissa.waigaya@gmail.com

ターゲットバードゴルフ大会

シニアスポーツ大会に参加しませんか。オープン参加大歓迎です。同時に体験会も開催、試合観戦を兼ねて、より深く、バードゴルフの魅力を感じ取ってください。

日時　11月19日㈭　昼12時～
場所　谷保第三公園グラウンド
連絡先　TBG協会坂井090（2449）9175

アクアかもめ水泳会員募集

運動不足の方、健康な体づくりに水泳を始めてみませんか。初心者～上級者、泳力別にコーチの指導を受けて泳ぎます。男女問いません。体験可。（無料）

日時　毎週金曜日朝10時～昼12時
場所　ＦＳＸアリーナ室内プール
連絡先　中山042（577）2063

戦史研究会

主に太平洋戦争の戦略及び実際の戦闘を分析します。敗因の列挙や失敗の本質ではなく、どうやったら上手くいったのかに焦点を当てます。初心者歓迎です。

日時　毎週日曜日朝11時～（変更有）
場所　国立駅南口徒歩２分国立ビル
連絡先　瀬野090（7264）6166

フットサルチーム「ソラーナ」

市内で活動中の男女サークルです。20～60代で毎週汗を流してます。熟練指導者によるサポート有り。経験者歓迎！ＧＫも募集中！お気軽に体験等からご連絡下さい。

日時　毎週日曜日　昼３時～夜６時
場所　市内小学校体育館
連絡先　磯080（3258）6711

公民館運営審議会報告

９月８日（火）第35期第23回定例会を開催。委員13名、館長、職員３名出席。傍聴４名。

新任職員挨拶
９月１日付新任職員より自己紹介。

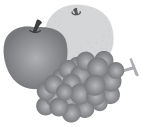
前回議事録確認
議事録修正あり。

報告事項
○公民館だより編集研究委員会委員および事務局より報告。
○東京都公民館連絡協議会10月24日（土）に委員部会公開研修「未来の公民館を切り開くのは中高生だ」（狛江市立中央公民館ホール）を開催予定。
○社会教育学習会担当委員10月29日（木）「社会教育を語る・つなぐ～市民自治を育む学びのチカラ～」を開催予定。
○館長より令和８年度補正予算について説明。

審議事項
○館長諮問「サークル活動をはじめとする公民館利用拡大に向けた方策について」に対する答申案を検討。
前回の協議を受け、委員長より「Ⅳ提案」を中心に修正点を説明。答申全文を読み上げ、確認した後、各委員からの質疑応答、内容や表現方法を確認。次回定例会で最終修正後の答申を提出予定。
○公民館だより12月５日号に、今期の活動のまとめおよび活動記録を掲載予定。執筆者を検討。
次回10月13日（火）夜７時15分から講座室。傍聴歓迎。（山本）

ひろば

（５ページにもあります）



今月の公民館（10月～11月）

10月８日	（木）昼	図書室のつどい『認知症の私が、今を楽しく生きる理由』
8日	（木）夜	くにたちブッククラブ　高瀬隼子『おいしいごはんが食べられますように』
11日	（日）朝～	性教育講座「性を学ぶことはよりよく生きること～『包括的性教育』のススメ」
18日	（日）昼	近現代詩講座「死にいたる飢餓、その先へ―黒田喜夫生誕百年」
25日	（日）朝	親子で遊ぼう・考えよう「ブラックライトで暗闇アートを楽しもう」
29日	（木）昼～	哲学講座「長谷川宏さんと読む『アランわが思想の歩み』」
29日	（木）夜	社会教育学習会「社会教育を語る・つなぐ～市民自治を育む学びのチカラ～」
11月15日	（日）朝	図書室のつどい「『音でデザインする』～音環境デザイナーの仕事とは～」

講座の開催状況などに変更があった場合は、公民館入り口付近への掲示や、ホームページでお知らせします。ご不明の点はお問い合わせください。
公民館☎042（572）５１４１

▲講座等の案内

くにたち女声合唱団

創立50周年記念演奏会です。ミサ「プロパーチェ」、篠田先生編曲「歌の翼」など、50年節目の思いを込めた歌声をお届けいたします。
日時　10月16日㈮昼２時（無料）
場所　西国分寺　いずみホール
連絡先　前田090（3520）７１４３

「月の山　Mont Lunaire（モン リュネール）」朗読と演奏ライブ

ジャズミュージシャンの仲野麻紀と詩人の小山伸二による朗読と演奏（サックス、ピアノ）。申込不要・無料。
日時　10月27日㈫　夜７時開演
場所　公民館　１階市民合流ロビー
連絡先　小山080（6625）２７６５

人物画の会28回展

今年描いた人物画に加え、風景静物画を加え70点をみていただけるとうれしいです。又この展示で新しく仲間に入りたいと思われる方がおられれば尚うれしいです。
日時　10月27～31日朝10～夕４時
場所　FSXホール（→初日は昼１時～）
連絡先　榎本042（571）０３８５

物価高をのりきる家計の作り方

大根１本をつかう低予算レシピ家計簿を活かした実践と知恵をお届けします。参加費300円。持ち物はエプロン、三角巾、タオル
主催　多摩友の会国立方面
日時　10月29日㈬朝10時～11時半
場所　公民館　３階実習室
連絡先　笠原090（9685）４１４０

スポーツ吹矢「くにたち大会」

国立市民大会にオープン参加しませんか。心身の強化と華麗な所作が爽快なスポーツを体感して欲しい。体験会（要予約）に参加、試合観戦だけでも歓迎します。
日時　10月31日㈯　昼１時～
場所　FSXアリーナ１階
連絡先　SWF協会坂井090（2449）９１７５

早稲田の仲間と出会える場所

国立市近隣の早稲田大学卒業生・在校生の皆さん！　国立で早稲田の仲間と出会い、世代を超えて同窓の絆を深めませんか？
http://国立稲門会.net
日時　11月3日㈫・祝秋の市民まつり
場所　大学通りの稲門会テント
連絡先　中村090（8875）７６８１

「サークル訪問」取材希望団体募集中！

下の記事のように、公民館だよりに活動の様子を取材させてくださるサークルを募集しています。お問い合わせは公民館２階窓口まで。

〈サークル訪問420〉

ハッピーターン

国立市公民館主催事業「女性のライフデザイン」（女性の生き方を考える講座　昨年度５月～９月実施）終了後の参加者たちが立ち上げたサークルが「ハッピーターン」だ。お菓子名を思わせるが、初回の集まりに差し入れがあったことの縁と「幸せが（自分たちに）戻ってくる」という意味から名付けたという。「社会の生きづらさを解消するには？」「女性が生きる上での課題は？」など、筆者である私自身が気になるテーマを扱うサークルである。

この春に公民館と共同企画した公開講座「『母親になって後悔してる、といえたなら』から考える」と、その後のアフタートークが開催された。女性以外も含め多くの参加者が集まり、反響も大きかった。私自身、いずれにも参加し、とてもパワーあるサークルだと直感し、取材を申し込んだ。

取材当日は６名が参加。「ハッピーターン」は代表者を設けず、フラットな関係だという。子どもを公民館保育室に預けたり、家事や仕事を一区切りさせたりして参加するなど、生活との両立を工夫しながら活動している。週１回の活動は既に20回を超え、普段は、メンバーの専門や趣味を生かした活動、読書会も実施。この日はメンバーの一人が提案した大野祥子著『「家族する」男性たち―おとなの発達とジェンダー規範からの脱却』の一部を読み合った後に話し合った。男性が仕事と家庭の間で葛藤しながら変化していく様子などを描いた内容で、「男性自身はどう考えているのかを知りたい」という声から、手がかりとして選んだという。夫との関係、子育て、仕事、そして自分の思いを語り合う。皆と分かち合いたい、誰かと、社会とつながっていたいという思いをかたちにする。続けてみる。メンバーの一人は「様々な背景をもつ参加者が公民館で、ゆるくつながる」と活動への思いを語る。個人の問題は社会の問題でもある。女性たちの一歩を、同じ女性として応援したい。そんなサークルだ。

日時　水曜　朝10時～12時
場所　公民館　集会室等
連絡先　公民館へ

〈文・写真　公民館だより編集研究委員　幸島　裕子〉



多様な世代で社会のことなど広く語り合う