

学ぶ楽しむ参加する

市民掲示板

会員募集

リサイクル

凡例 日時 場所 会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ FAX ファクス メール 託託あり 主催 共催 注意事項

学ぶ楽しむ参加する

若者支援に関する地域支援者向け講習会

①若者の自立等支援の先進的取り組み
日1月22日(火)午後1時30分～4時 場中野サンプラザ(中野区中野4-1-1)

②困難を抱える若者への就労等支援
日1月29日(火)午後1時30分～4時 場武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市西町290-11)

■共通事項
対民生・児童委員、保護司など地域で活動している支援者、若者の相談に携わる民間支援団体の職員、行政関係者など
定60人申①1月17日(木)②24日(木)までに申込書を郵送(必着)またはFAX(03)5388-1217で〒163-8001新宿区西新宿2-8-1都青少年・治安対策本部青少年課へ※多数の場合抽選
■申込書配布 子ども若者計画課(市役所第2庁舎)※HP<http://www.metro.tokyo.jp/tosei/hodohappyo/press/2018/11/27/08.html>からダウンロード可/→☎(03)5388-2257

■百人一首かるた会
日1月27日(日)午後1時30分～3時30分 場ひかりプラザ どのなでも※小学生歓迎 ¥500円申 1月25日(金)までに住所・氏名・電話番号を電話またはファクスで/→レクリエーション協会・深瀬 ☎& FAX(042)577-2251

■JA東京むさし国分寺支店から
①バラのせんていと誘引講座
春にバラをきれいに咲かせるためのせんていと誘引、寒肥の与え方など、バラの育て方に関する悩みを解決します。

日1月29日(火)午前10時30分～正午 講中村裕美子さん(バラ苗生産者) 定10人 ¥1,500円(当日集金) 物筆記用具・メモ帳

②カルチャー講座「手作りまんじゅう教室」
市内産のじねんじょを使って、家庭でもできるまんじゅうを作ります。

日2月5日(火)午前10時30分～午後0時30分 講海老原康二さん(製菓衛生師)

定12人 ¥500円(当日集金) 物エプロン・布巾・タオル・筆記用具

③手作り味噌教室
大豆・米麹・塩のみで、添加物のない、おいしい味噌を作りませんか。

日2月9日(土)午後1時～3時30分 講松村真由子さん(管理栄養士) 定20人 ¥3,000円(当日集金) 物エプロン・三角巾・タオル・布巾・持ち帰り用容器

■共通事項
場同支店申 1月16日(水)～①②25日(金)③30日(水)に電話で※先着順/→☎(042)324-2115(午前11時～午後5時)

■シルバーフェスティバル
高齢者の就業・入会相談、会員の芸術・音楽活動の紹介のほか、市内の保育園児や習字教室の作品を展示。

日1月29日(火)～31日(木)午前10時～午後7時(29日=午後1時から・31日=3時30分まで)※オカリナ演奏会・ハーモニカ演奏会・フラダンスは31日午後1時30分～ 場リオンホール(cocobunji WEST5階) ¥無料/→シルバー人材センター ☎(042)325-4011

■市ソフトバレーボール大会参加チーム募集

日2月11日(祝)午前9時～午後4時 場ひかりスポーツセンター 募集チーム①女子の部=中学生以上の女子チーム②ミックスの部(ふれあいの部または競技の部)=中学生以上の男女混合チーム③個人参加者※初心者向け講習会あり(最少催行人数4人) ¥①②1チーム2,000円③500円申 2月1日(金)までに電話またはkokubunjivba@gmail.comで※申し込み後、大会要項・メンバー登録用紙を返信/→市バレーボール連盟・岩片 ☎(090)7753-4470

■国際協会から
①英語で語る易しい文化論「Japan through Foreign Eyes こんなに違う日本のイメージ」

日2月16日(土)午後2時～4時 場本多公民館 講Joshua Paul Daleさん(東京学芸大学英語教師) ¥800円

②日本語支援ボランティア養成講座
外国人(日本語初級レベル)への日本語の教え方を学びます。

日2月23日～3月16日の土曜日午前10

時～午後2時40分(全4日間8講座) 場東京経済大学 講木戸恵子さん(目白大学講師) ¥7,500円 物筆記用具・昼食※使用テキスト「みんなの日本語初級I」第2版をご用意ください

■共通事項
定40人申 ①2月13日(水)②6日(水)までに、住所・氏名・電話番号(②は参加動機も)を明記し、はがき(②は往復はがき)(必着)・FAX(042)505-6138またはkia@mrj.biglobe.ne.jpで〒185-0034光町1-46-8国際協会へ※多数の場合抽選/→☎(042)505-6132

■講演「心不全とはいったいどんな病気? 心不全を防ぐには」

日2月17日(日)午後2時～(開場=1時30分) 場リオンホール(cocobunji WEST5階) 講小谷英太郎さん(日本医科大学准教授) 定180人 ¥無料申 1月16日(水)から電話で※先着順/→市医師会 ☎(042)322-4338(月～金曜日午前10時～午後4時)

■講演「気持ちを軽くするコツ 認知行動療法のエッセンスをもちいて、しなやかな心を育む」

日3月2日(土)午後2時～4時 場リオンホール(cocobunji WEST5階) 講大野裕さん(精神科医) 定260人 ¥無料申 電話またはHP<https://www.tamainochi.com>で注手話通訳・託児・車いす席あり/→東京多摩いのちの電話 ☎(042)328-4441(月～金曜日午前10時～午後5時)

■千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集

選考日時2月3日(日)午前10時～ 対都内在住または在勤で①尋常小学校卒業生・国民学校初等科修了者②高等学校の入学資格がない方 定40人申 1月25日(金)までに願書(同学校で配布)を郵送(消印有効)または直接〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14千代田区立神田一橋中学校へ/→☎(03)3265-5961

■都消費生活調査員を募集
任期委嘱日～平成32年3月31日 注詳しくはHP<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp>/または電話で/→都生活文化局消費生活部企画調整課 ☎(03)5388-3076

浅川清流環境組合(*)議会

日2月5日(火)午後2時～
場東京自治会館(府中市新町2-77-1)
☎浅川清流環境組合 ☎(042)589-0555
(*日野市・国分寺市・小金井市が可燃ごみを共同処理するために設立した一部事務組合)

市民掲示板

●真向会体操無料講習会

日1月21日(月)午前9時15分～10時15分 場もとまち地域センター※当日直接会場へ ¥無料/→真向会・伊勢 ☎(042)323-3644

●市の地形と自然災害セミナー

日1月26日(土)午後1時30分～3時30分 場cocobunjiプラザセミナールーム(cocobunji WEST5階) 定30人 ¥無料申 1月16日(水)からmomo.mizukoshi@nifty.comまたは電話で※先着順/→ミズモリ団・前澤 ☎(090)9892-2997

●音楽を使った認知症予防体操講習会

日1月28日(月)午前10時～11時30分 場さわやかプラザもとまち※当日直接会場へ ¥無料 物室内用運動靴・水/→自立生活体操クラブ・金子 ☎(042)323-3639

●白門かわせみチャリティーコンサート

日2月2日(土)午後2時～4時30分(開場=1時30分) 場いずみホール※当日直接会場へ 柳家小団治さんの落語、三小・中央大学音楽研究会の演奏など ¥無料/→中央大学学生会国分寺白門会支部・新井 ☎(090)8776-7781

●子育てママのミニ家計講座

日2月15日(金)午前10時～11時30分 場子育て広場ぶらんこ国分寺(泉町3-33-2-203) 定10組 ¥500円申 1月16日(水)から電話で※先着順 託生後6か月から(¥500円)/→生活クラブ子育て広場ぶらんこ国分寺 ☎(042)312-2576

リサイクルコーナー

→ごみ減量推進課 ☎(042)300-5303

譲ってください 食器棚・衣装ケース・洗濯機・ファンヒーター・キーボード・フルート

譲ります

電気ストーブ・乗馬式健康器具・介護用バスチェア・ソファ(2人掛け)・折り畳み式シングルベッド・整理たんす・二段ベッド・ホットカーペット(2畳)・ベビーベッド・敷布団(乳児用)・チャイルドシート・おむつ入れ

譲渡は無料です。当事者間でやり取りしてください。詳しくはお電話でお問い合わせください

今月のリサイクル家具販売会

1月27日(日)午前10時～正午

場ストックヤード(西元町2-9-6)

※荒天中止/駐車場数台あり/配送不可
→ごみ減量推進課 ☎(042)300-5303

会員募集

○「市民掲示板」「会員募集」の各サークルの活動・掲載内容の確認、トラブルの解決は当事者間でお願いします
○見学・無料体験ができます(日時・会場は施設の予約が取れない場合があるため、目安になります)

サークル名	日時	会場	入会金	会費	問い合わせ	備考
国分寺走ろう会(国分寺ランニングクラブ)	毎週日曜日午前7時30分～	都立武蔵国分寺公園内	なし	月100円	半田 ☎(090)8442-7812	初心者歓迎。ランニングをみんなで楽しみましょう(6kmコース)
ゲートボール ゴールデンアロー	毎週火・水・金～日曜日午前9時～11時30分	西元町ゲートボール場	なし	年2,000円	植田 ☎(042)323-0392	一緒にゲートボールを楽しみましょう
健康麻雀 戸倉クラブ	毎週日曜日午後0時30分～4時30分	福祉センター	2,000円	年1,000円	田中 ☎(090)6045-6946	賭けない、飲まないの健康麻雀を楽しんでいます。初心者の方もどうぞ
共益クラブ(ゲートボール)	毎週月・水・金曜日午前9時～正午	新町ゲートボール場	なし	年3,000円	安藤 ☎(042)407-4371	適度な運動量があり、頭脳も使うスポーツで健康保持と老化防止に最適
自立生活体操クラブ・内藤	毎週火曜日午前9時30分～11時	内藤地域センター	500円	月1,500円	齋木 ☎(042)574-8105	腰や膝が痛い、糖尿や高血圧でも医師の勧めがあれば体操できます
健康体操クラブ・戸倉	毎週金曜日午前10時30分～11時30分	福祉センター	1,000円	月1,500円	多賀 ☎(042)502-6918	運動が苦手でも楽しくできる、健康運動指導士による健康作りの体操
日本スポーツ吹矢協会国分寺支部	毎週水曜日午後2時～5時	本多公民館など	1,000円	月1,500円	根本 ☎(090)4452-2354	本多公民館でもスポーツ吹矢教室を始めました
自立体操クラブ・金曜けやき	毎週金曜日午前9時15分～10時30分	市民スポーツセンター	500円	月1,500円	植村 ☎(042)312-2510	健康寿命を延ばそう。筋力トレーニング・有酸素運動ストレッチの総合体操

○「市民掲示板」「会員募集」の掲載申し込み用紙は市政戦略室広報担当(内409)で配布。市HPからダウンロード可。掲載申し込み締め切りは掲載希望号の1か月前です

○「会員募集」の掲載は、原則、公民館を除く市内の公的・公共会場のものに限ります