

学ぶ楽しむ参加する

市民掲示板

会員募集

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 ファックス Eメール 託児あり 主催 共催 注意事項

学ぶ楽しむ参加する

シルバー人材センター入会説明会

日11月8日(金)・21日(木)午後1時30分～※同内容 場福祉センター※当日直接会場へ 市内在住の60歳以上で就業希望の方 無料 住所・年齢が確認できるもの、年会費2,000円(入会希望者のみ) → ☎(042)325-4011

裁判所の調停委員による無料調停相談会

土地建物・金銭債務・交通事故などの調停手続きに関して相談できます。

日11月9日(土)午前10時～午後3時30分 場立川市女性総合センター・アイム(立川市曙町2-36-2 5階)※当日直接会場へ → 東京民事調停協会連合会 ☎(03)5819-0267 ※月～金曜日午前10時～午後4時

J A 東京むさし国分寺支店から

①フラワーフェスティバル冬 市内で育ったきれいな花をご自宅にいかがですか。

日11月9日(土)・10日(日)・23日(祝)・24日(日)午前10時～午後4時 場同支店 ※当日直接会場へ

②カルチャー講座 クリスマスリース作り

日12月6日(金)午後1時30分～3時30分 場同支店 講中村久子さん(バラ苗生産者) 定10人 ¥3,000円(当日集金) 申11月2日(土)～25日(月)に電話で※先着順 物はさみ、作品を持ち帰る袋 → ☎(042)324-2115

相続と遺言の無料相談会

日11月12日(火)午後1時30分～4時30分 場リオンホール(cocobunji WEST5階)※当日直接会場へ → 都行政書士会 国分寺支部 ☎(042)324-5811

老人クラブ連合会芸能大会

日11月14日(木)午前10時15分～場いずみホール※当日直接会場へ → 同会・渡邊 ☎(042)323-7589

相続・贈与・譲渡税務相談

日11月16日(土)午後1時30分～4時30分 場東京税理士会立川支部(立川市曙町2-38-5立川ビジネスセンタービル10階) 申電話で → 同支部 ☎(042)525-1397

日立中央研究所 秋の庭園公開

日11月17日(日)午前10時～午後3時(受付=2時30分まで)※雨天中止。正門(東側門)で当日受け付け 無料 禁止事項 自動車・原動機付自転車・自転車での来場、ペット同伴、アルコール類の持ち込み 小学生以下は保護者同伴。公共交通機関または徒歩でお越しください → ☎(042)323-1111

女性の人権ホットライン強化週間

夫・パートナーからの暴力やストーカー行為など、女性の人権に関して相談できます。

日11月18日(月)～22日(金)午前8時30分～午後7時、23日(祝)・24日(日)午前10時～午後5時 専用電話 ☎(0570)070-810 相談員 人権擁護委員・法務局職員 → 東京法務局人権擁護部 ☎(03)5213-1234

明治神宮と外苑の銀杏並木を散策・東京五輪の施設を観る

日11月21日(木)午前8時30分～午後3時30分頃 ※雨天決行 場国分寺駅南口交番前(集合) → 信濃町駅 → 明治神宮外苑 いちょう並木 → 新国立競技場 → 竹下通り → NHK放送センター → 渋谷駅(解散) ※約7km 定40人 ¥500円(保険・資料代) 申11月2日(土)～14日(木)に、参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号・携帯電話番号、メールアドレス(任意)を明記し、往復はがき(必着)で〒185-0003 戸倉4-39-54 みんなで歩こう会・石川誠へ ※先着順 物 昼食・飲み物・敷物・雨具 → ☎(042)323-6034

ともしび工房バザー

冬物衣類のセールを開始します。

日11月21日(木)午前11時～午後1時 場ともしび工房(西恋ヶ窪4-10-2清掃センター隣) → ☎(042)324-7071

都立多摩図書館定例映画会

日11月21日(木)午後2時～場同図書館 ※当日直接会場へ 世界の建築 → ☎(042)359-4020

国分寺史跡めぐり

日11月23日(祝)午前10時～※雨天決行 場西国分寺駅改札(集合) → 東山道武蔵路跡 → 都立多摩図書館 → 武蔵国分寺跡資料館 → 真姿の池など ¥500円 ※小学生以下は無料 申11月2日(土)～15日(金)に、住所・氏名・電話番号・携帯電話番号を、電話またはファクスで 物 運動靴・飲み物 → 市レクリエーション協会・深瀬 ☎& ☎(042)577-2251

ふるさとの自然と歴史を訪ねる会 多摩丘陵の旧石器・縄文時代の歴史と自然を訪ねる

日11月24日(日)午前9時30分～午後3時頃 ※小雨決行 場多摩モノレール多摩センター駅改札口(集合) → 都埋蔵文化財センター → 旧富澤家(多摩中央公園内) → 多摩センター駅(解散) ※約6km 定40人 ¥1,000円(保険・資料代など) 申11月2日(土)～18日(月)に参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記し、はがき(必着)または hatamatu@mint.ocn.ne.jp で 〒185-0032 日吉町3-7-8 国分寺市にふるさとをつくる会・岡本浜夫へ ※先着順 → ☎(042)325-7616

介護職員初任者研修

日11月25日(月)～令和2年1月27日(月)の主に月・水・金曜日 場地域保健企画ビル(立川市錦町1-17-15)ほか 都内在住・在勤の15歳以上の方 定24人 ¥83,000円(都福祉人材センターで介護職場体験を終了し、都内で介護業務への就労を希望する方は無料) ※別途教科書代5,830円が必要 申11月5日(火)～18日(月)に電話で※先着順 物 運転免許証など本人確認のできるもの → (社福)三多摩福祉会 ☎(042)526-1899

こども作文コンクール

対市内在学の小学5・6年生 テーマ 国分寺のまちが、障害のある人やお年寄り、

私たちにとって暮らしやすくなるには 申11月6日(水)までに各小学校へ 申込 書配布各小学校で表彰式 日12月7日(土)場リオンホール(cocobunji WEST5階) ※詳しくは電話で → (社福)けやきの杜(ワークセンターさくら)・島中 ☎(042)324-3376

家族の日・家族の週間 やっぱり、家族っていいね

内閣府では、生命を次代に伝え育ていくことや、子育てを支える家族や地域の大切さに関する理解を深めるため、11月17日(日)を家族の日、11月10日(日)～23日(祝)を家族の週間として、啓発活動を行っています。この機会に家族や地域の大切さを考えてみましょう。 → 内閣府子ども・子育て本部 ☎(03)5253-2111

11月は労働保険適用促進強化期間

労働者(パート・アルバイトを含む)を1人でも雇用している場合は、必ず労働保険(労災・雇用)にご加入ください。加入手続きがまだの事業主は、管轄の公共職業安定所・労働基準監督署に届け出を行ってください。 → 立川公共職業安定所 ☎(042)525-8602・立川労働基準監督署 ☎(042)523-4474

市民掲示板

●真向法体操 身体を柔らかくしましょう

日11月11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 → 国分寺真向会・伊勢 ☎(042)323-3644

●映画上映会「わたしは、ダニエル・ブレイク」

日11月22日(金)午前10時～11時40分(開場=9時30分) 場いずみホール※当日直接会場へ ¥1,000円 ※中学生以下無料 → 国分寺親子のよい映画をみる会・武田 ☎(042)575-0583

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をお願いします
○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
自立生活体操クラブ・グランプラド	毎週木曜日午後2時45分～4時15分	キッズルーム(東恋ヶ窪3-20-9)	500円	月1,500円	泉 ☎(042)325-4260	認知症予防に効果のある有酸素運動やいすを使った筋力トレーニング
健康体操クラブ・北町	毎週金曜日午後1時～2時	北町地域センター	500円	月1,700円	堀内 ☎(042)301-1626	易しいエアロビクスで筋力トレーニングと脂肪燃焼 膝痛・腰痛のない70歳までの方
樺友会	1月～6月土曜日午後1時30分～3時30分	東京経済大学	なし	年3,000円	中村 ☎(042)313-8442	多彩な学識者を講師に迎えた生涯学習会。年10回。12月15日(日)募集締め切り
国分寺太極拳一楽会	月3回月曜日午前9時30分～10時30分	リオンホール(cocobunji WEST5階)	2,000円	月2,000円	出井 ☎(042)321-1971	健康長寿のための優雅な太極拳です。心身を易しく鍛えます。初心者歓迎
こぶしクラブ(体操・バドミントン初級)	毎週金曜日午後2時～4時30分	市民スポーツセンター	1,000円	月1,000円	園谷 ☎(042)573-5350	初心者や中高年、どなたでも楽しめます
トリム体操・あずさ	毎週月曜日午前10時～正午	本町・南町地域センター	1,000円	月2,000円	稲村 ☎(042)325-6321	ストレッチ体操・ラジオ体操・軽い筋力トレーニングで体幹を整えましょう
よさこい一美会	月9回火曜日午前・木曜日夜・土曜日午前	市民室内プール体育室ほか	なし	年2,400円 600円/回	大空 ☎(080)1202-1103	お祭りやイベントでよさこいを一緒に楽しく踊りませんか
スポーツ雪合戦レディースチーム七花 篠乱	月2～4回程度、土・日曜日	ひかりスポーツセンター	なし	月500円	青柳 ☎(090)5524-9974	1年中できるスポーツ雪合戦。初心者から全国優勝目指しましょう
自立生活体操クラブ・月曜西町	毎週月曜日午後1時～2時15分	西町地域センター	500円	月1,500円	江角 ☎(042)575-4441	腰や膝が痛い、糖尿病や高血圧でも医師の勧めがあれば、参加できます
社交ダンス ステップ・ジョイ	毎週月曜日午後2時20分～4時20分	リオンホール(cocobunji WEST5階)	なし	月4,000円	二瓶 ☎(042)325-8752	丁寧で楽しいレッスンです。新しいホールで踊りませんか。経験者歓迎
市民中高齢者最適運動インターバル散歩会	第1土曜日午前10時～11時30分 ※雨天中止	都立武蔵国分寺公園	なし	なし	川上 ☎(090)1793-4945	中高齢者最適運動「3分ゆっくり3分速く歩く」を運動専任トレーナーが指導
水交会	毎週月曜日午前9時30分～11時30分	市民室内プール	1,000円	月2,000円	市川 ☎(042)325-1914	前半アクアビクス、後半水泳を楽しんでいる中高年女性のクラブです

○「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