

学ぶ楽しむ参加する

学ぶ楽しむ参加する

僕たち私たちのなつメロ
懐かしいフォークソング・ポップスと一緒に歌いましょう。
日11月17日(日)午後7時～(開場=6時30分)場いずみホール※当日直接会場へ¥500円/→ザ・グリッターズ・市村 ☎(042)325-4796

JA東京むさし国分寺支店から
(1)鉢花の寄せ植え講座
日①11月23日(祝)②24日(日)午後1時30分～3時※同内容場同支店講壇坂井咲子さん(グリーンアドバイザー)定各10人¥花・鉢・土代(当日購入)日11月16日(土)～22日(金)に電話で※先着順物園芸用の手袋
(2)五節句のしつらいと行事食を楽しもう お正月
お正月のしつらいを学びます。餅花作りやお正月にちなんだ試食もあります。
日12月12日(木)午前11時～午後1時30分場同支店講壇大田サチさん(しつらい教室主宰)定15人¥1,000円※当日集金日11月16日(土)～12月1日(日)に電話で※先着順物筆記用具
→ ☎(042)324-2115

市民掲示板

会員募集

リサイクル

凡例 日日時場所会場対象内容講師定員費用申込方法物持ち物お問い合わせ先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

東京しごとセンター 多摩の就労支援

☎電話で(*)予約制・先着順
場未記載の場合東京しごとセンター多摩 ☎(042)329-4524
※詳しくはHP <https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>でも →経済課(内351)

対象	セミナー・イベント名	内容・場所	日時(12月)
全年齢	①直前対策セミナー 定30人(*) ②就職面接会	②は書類選考なしで複数の企業と面接できます。約10社が参加予定 場武蔵野スイングホール(武蔵野市境2-14-1)※②のみ当日直接会場へ。入退場自由物②のみ面接を希望する数の履歴書	6日(金) ①午前10時～正午(受付=9時30分～) ②午後1時～4時(受付=0時30分～3時)
おおむね55歳以上	就職面接会	書類選考なしで複数の企業と面接できます。約25社が参加予定。当日直接会場へ。入退場自由物面接を希望する数の履歴書	19日(木)午後1時～4時(受付=0時30分～3時30分)

ターゲット・バードゴルフ体験会
日11月27日(水)午前11時～午後2時場都立武蔵国分寺公園※当日直接会場へ対20歳以上¥無料物運動靴※用具は貸し出し活動しやすい服装で参加/→国分寺ターゲット・バードゴルフ協会・藤井 ☎(080)1023-7540

災害時運動支援研究会
日12月1日(日)午前10時～正午場国分寺労政会館対市内在住で運動指導経験があり、災害時に運動支援ができる方内災害時に提供する運動内容の研究と研修、安全なラジオ体操、エコノミークラス症候群予防の体操など¥500円(資料代)日11月18日(月)～29日(金)に電話で/→認定NPO法人健康体操指導ワーカーズ ☎(042)329-1227

都立多摩図書館定例映画会
日12月1日(日)午後2時～場同図書館※当日直接会場へ内クリスマスアニメ

スノーマンほか/→ ☎(042)359-4020

多摩に歩く会 ちょっとリッチな Walking
日12月5日(木)午前9時～午後3時30分頃※雨天中止場西国分寺駅南口噴水前(集合)→四ツ谷駅→明治神宮外苑いちよう並木→新国立競技場→日本オリンピックミュージアム→鳩森八幡神社→国立能楽堂→明治神宮→原宿駅(解散)※約8km 定30人¥500円(保険・資料代など)※交通費・昼食代別途日11月16日(土)～25日(月)に、多摩に歩く会参加希望と参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記し、往復はがき(必着)または nemimi2006@adagio.ocn.ne.jp で〒186-0013 国立市青柳2-25-8-406 酒井幸幸へ※先着順/→酒井 ☎(070)6667-9241

国際協会から
①国際理解講座 逃げ水のヨーロッパイギリスのEU離脱問題から、ヨーロッパへの理解を深めませんか。
日12月14日(土)午後2時～4時場本多公民館講壇渡邊 尚 さん(京都大学名誉教授)定40人¥500円
②日本語指導法研修会 初級の日本語で会話を楽しむ
外国人学習者に日本語を楽しんでもらうための指導ポイントを考えましょう。
日12月21日(土)午前10時～午後2時40分場本多公民館講壇木戸恵子さん(目白大学留学生別科講師)定40人¥2,000円(資料代含む)物筆記用具・昼食

→ ☎(042)623-3278

市身体障害者福祉協会(身障協)に入りませんか
仲間作りをしながら楽しく交流を深めませんか。
対身体障害者手帳をお持ちの方、活動に賛同する方内サークル活動、日帰りバス旅行、秋の運動会、バスハイクなど
¥年会費1,200円/→同会・大島 ☎(042)301-1313

市民掲示板

●段ボールコンポスト講習会
段ボールコンポストを使用して生ごみをなくす方法を教えます。
日11月21日(木)午後2時～3時30分場恋ヶ窪公民館定10人¥700円日11月16日(土)～19日(火)に電話で※先着順物ガムテープ/→5303の会・田浪 ☎(042)393-0152

●ひかり星の会 天体観望会
日11月30日(土)午後5時～7時30分※曇天・雨天時は翌日に延期場二小校庭対どなたでも※小学生以下は保護者同伴内土星などの観察¥無料日11月16日(土)から電話で/→藤岡 ☎(042)325-4045

●クリスマス 手作りバザール
日12月2日(月)・3日(火)午前10時～午後3時場ナイトウ果樹園内広場(内藤1-17-5)/→内藤手作りバザールの会・伊藤 ☎(042)573-0760

●シュプールスキークラブ入会説明会
基礎を中心に、初心者からベテランまで活動しています。一緒にスキーを楽しみませんか。
日12月5日(木)午後7時～場本多公民館※当日直接会場へ/→同クラブ・芦田 ☎(042)323-4934

●五平餅作りを楽しむ会
日12月8日(日)午前9時～場西町プラザ定15人¥500円日11月16日(土)から電話で※先着順物エプロン・三角巾・布巾・タオル/→市長野県人会・井下 ☎(042)324-0393

リサイクルコーナー

譲ってください 自転車(大人用・子ども用・電動)、犬用キャリーバック、座いす、麻雀用具一式

譲ります 炊飯器、ライティングデスク、ソファベッド、シングルベッド、ソファ、乳児用歩行者、ベビーゲート、ひな人形、体重計、毛糸玉、掃除機、電子レンジ、ソファ

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
11月24日(日)午前10時～正午 ※荒天中止
ストックヤード(西元町2-9-6) 駐車場数台あり 配送不可

靴・かばん・ベルト類・ぬいぐるみ・食用油の拠点収集、ごみの分別相談
12月5日(木)午前9時～11時
内藤地域センター

注破れた・穴が開いた物、車輪が付いたかばん、ゴルフバッグ・スーツケース・長靴・スパイク・スリッパ・人形などは収集できません
食用油はペットボトル・缶に入れてお持ちください
→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行います
○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
すこやか健康クラブ	第2土曜日午後2時～4時	ひかりプラザ	500円(保険代/年)	500円/回	深瀬 ☎(042)577-2251	健康のためのいろいろな種目の軽体操と一緒に楽しみませんか対高齢者
生涯テニス	毎週水曜日午後1時～3時	戸倉第二テニスコート	1,000円	月2,000円	本間 ☎(080)9983-2239	健康維持のためのテニスを楽しみますか。基礎練習もできます対シニア男女
杉の子クラブ	毎週月～土曜日午前9時～9時30分	すぎのこ公園(内藤神社隣)	1,000円	年2,000円	加藤 ☎(042)327-9261	練功十八法・ラジオ体操で健康保持。活動日は自由によびます
ダンスサークルこすもす	月3回火曜日午後7時15分～8時45分	市民スポーツセンター	3,000円	月3,500円	神野 ☎(042)325-8764	初めての方、初心者～中級者歓迎。見学の方は事前に要問い合わせ
Orange Poodle	毎週金曜日午後5時45分～6時45分	四小ホールひだまり	500円	月3,200円	真木 ☎(042)312-4872	小・中学生のチアダンスチーム。小学1～3年生を募集します
自立生活体操クラブ・西町	毎週木曜日午後1時15分～2時30分	西町地域センター	500円	月1,500円	勝山 ☎(042)502-8211	認知症予防にも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
自立生活体操クラブ・高木町	毎週火曜日午後1時15分～2時45分	高木町市営住宅集会所	500円	月1,500円	神谷 ☎(042)575-9855	腰や膝が痛い、糖尿病や高血圧でも医師の勧めがあれば体操できます

○「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