||河市内在住の方||||伊東伸一さん

めの疑問や課題を専門家がアド きがいを持って豊かに暮らすた 計)を見直してみませんか。 退職などを節目にした人生設

8 2 課

**7** 

0 4

321

健康推進

**沙筆記用** 

具記未就学児6人

ライフプラン(就職・

から電話で健康推進課

へ※先着

△¥無料申2月17日月午前9時

橋本直季さん 20市内在住 えします。

(精神科医)

定 30

在学の方

はテキスト代別途

■(2)3月9日(月)まで(3)2月20日(木)

5時※1-3月9日・16日別午後1時~ もとまち地域センター ファイナンシャル・プランナ によるライフプラン相談 自主事業もとまち地域センター 人45分



ドリンク付き ンバー) **¥**1千円 職坂本浩史朗さん・柴本春香さ ・大石岳人さん・岩本華苗さ (国分寺赤米プロジェクトメ (軽食・ワン

ター 川から電話でもとまち地域セン 2 325 1 9 時~午後5時 ※先着順。 (ファイナンシ 協働コミュ 0 4 2 324 9 9 1 1 4人半無料申2月17 水曜日を除く午前 ニテ 課 プランナ **7** 0

日

題を考える参加型ワークショ トを中心に紹介し、 カフェローカル(cocobunji) 2月28日蛍午後7時~9時 WEST5階)※当日直接会場へ のイベントやプロジェク 新企画や課

# 創業個別相談会

街の仲間と育む国分寺米

cocobunji プラザ自主企画

カル

テー

### 2月27日(木)

午後1時~5時※1人1時間場市役所第 3庁舎2階会議室対創業を考えている方、 創業後5年未満の方定4人¥無料申2月 17日(月)から電話で経済課へ※先着順 →経済課(内396)

# 東京しごと センター多摩の

甲電話で※先着順

づけるチェックポイントもお

場間東京しごとセンター多摩☎(042)329-4524※詳しくは₩https://www.tokyo shigoto.jp/tama/でも

家族などの健康に生かしません

身近な人の心のサインに気

とうつ病の話を聴

自身や

の健康にとって大切な睡

**→経済課(内351)** 

いずみプラザ 3月16日 月午後 2時 ~ 4

うつ病と睡眠のお話

れないは、心のサイン

全年齢

健康講座

対 象 セミナー・イベント名 プラスワンプレミアムセミナ 誰にでもはじめられる

努力のトリセツ 再就職を考えている方へ 建100人

ニューヨーク州の弁護士であり、幅広く活躍している 山口真由さんが、どのよう に目標を達成してきたのか を話します

内容

3月25日(水) 午後2時~ 3時30分 (受付=1時30分)

日時

学ぶ	楽 しむ ―――
	参 加する

#### 国際協会から

(1)外国籍保護者のための小学校入学 ガイダンス

■3月7日(土)午後2時~4時場ひかり プラザ※当日直接会場へ

(2)世界の家庭料理を楽しむ会 日本 の飾り巻き寿司料理

■3月15日(日)午後1時~場本多公民 館以飾り巻きずし(四海巻き・動物・小 花) 闘大和屋眞美さん(飾り巻きインス トラクター)定40人¥1,000円物エブ ロン・筆記用具・布巾・巻きす(任意)

(3)英語で語る易しい文化論 ミネソタ 州ってどこ そして、美しい日本での生活 ■3月28日(土)午後2時~4時場本多 公民館職エミリー・クレメンソンさん (ミネソタ州出身)定40人¥800円注 通訳なし

(4)KIA英会話教室①大人初中級②小 学校低学年向け

■4月7日~令和3年3月23日の第1・ 2.4.5火曜日(3学期制全30回)①午後 1時30分~2時50分②4時10分~4時 55分<mark>場</mark>アクティ・ココブンジ(cocob unji EAST3階) 定 12人 210人 ※ 最 少催行人数①7人②5人¥①40,000円 ②33,500円※学期ごと分割払い。①

#### 共通事項

から(4)3月10日(火)までに、住所・氏 名・電話番号〔(2)は年齢・職業・参加動 機、(4)②は子どもの学年も)を明記し、 はがき(必着)〔(4)は往復はがき〕・孤 (042)505-6138または図info.1991k ia@gmail.comで〒185-0034光町1-4 6-8ひかりプラザ内国際協会へ※(2) (4)は多数の場合抽選(3)は先着順/→ **☎**(042)505-6132

#### ■国分寺スポーツ少年団(硬式テニス) 募集

■毎週土曜日または日曜日午前9時~ 11時場戸倉第二テニスコート対市内在 住の新小学3・4年生以練習・夏合宿・親 子ハイキング・スキー合宿・スケート教 室など¥入会金=2,000円・年会費= 23,000円(練習費) = 2月22日(土)まで に往復はがき(必着)に、住所・氏名(ふり がな)・年齢・性別・新学年・保護者の氏 名・電話番号を明記し、〒185-0003戸 倉2-2-26国分寺スポーツ少年団・北島 へ※多数の場合抽選/→☎(042)326-4454

### 非常勤職員募集(保育補助)

場恋ケ窪保育園(東恋ヶ窪2-6-13)対 月~金曜日の①午前7時30分~午後8 時30分、②午後4時30分~7時③8時 に働ける方※③は要保育士資格。勤務 日・時間は応相談定2人時給資格なし =1,050円・あり=1,250円※交通費 支給(上限20,000円) | 電話で/→☆ (042)321-0465

■パート職員募集(保育補助)

場私立やなぎ保育園(日吉町1-46-7)

# リサイクルコーナー

譲って ください

二段ベッド、ベビーベッド、ホットカーペット、大人用三輪車・ 自転車、ランドセル (女児用)、レース糸、刺しゅう糸

譲ります

ドレッサー、エレクトーン、プランター、ファクス付き電話、除湿 機、掃除機、浴室用いす、ダイニングテーブルセット、スキー板、毛 糸、パッチワーク用布

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

## 靴・かばん・ベルト類・ぬいぐるみ・食用油の 拠点収集



3月5日(木)午前9時~11時 福祉センター※当日直接会場へ



᠌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-

対月~金曜日の午後2時50分~6時20 分、土曜日は月1・2回程度働ける方※ 応相談定1人時給資格なし=1,100円・ あり=1,250円目電話で/→☎(042) 576-0773

●ひょうたん島祭り

■3月7日(土)午前11時30分~午後3 時場リオンホール(cocobunji WEST 5階)※当日直接会場へ以障害者も参 加するオペレッタ・音楽・出店など※入 場料無料/→NPO法人ひょうたん島・ 堀越☎(090)3009-4173

●不登校の親のための雪どけティール

■3月7日(土)午後2時~4時場アクテ ィ・ココブンジ(cocobunji EAST3階) ※当日直接会場へ内不登校の子どもた ちの子育で・進路のことを先輩の親た ちと語り合いましょう¥300円(茶菓 子代) /→雪どけ・前納☎(090)4222-7952



○「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
自立生活体操クラブ・水曜戸倉	毎週水曜日午前9時30分~10時45分	福祉センター	500円	月1,500円	加納☎(042)301-4739	有酸素運動・いすを使った筋力トレーニン グやストレッチで健康寿命を延ばします
健康体操クラブ・ひかり	毎週水曜日午前11時30分~午後1時	ひかりプラザ	500円	月1,700円	武田☎(042)575-0628	易しいエアロビクスで筋力トレーニングと 脂肪燃焼が70歳までの膝や腰の痛くない方
自立生活体操クラブ・多喜窪	毎週木曜日午前9時15分~10時45分	多喜窪公会堂	500円	月1,500円	中田☎(090)6525-2719	有酸素運動、いすを使った筋力トレーニン グやストレッチで健康寿命を延ばします
透明水彩グループアカンサス	第2•4土曜日午前9時30分~正午	ひかりプラザ	1,000円	月2,000円	鈴木☎(042)576-2369	一緒に楽しく絵を描きませんか。風景 画など本格的に描きたい人もどうぞ
自立生活体操クラブ・火曜もとまち	毎週火曜日午後1時30分~3時	もとまち地域センター	500円	月1,500円	栗原☎(042)324-4750	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