

学ぶ楽しむ参加する

学ぶ楽しむ参加する

■都立多摩図書館から
 (1)企画展示「競技者たち Athletes」
 日9月4日(水)までの午前10時～午後9時(土・日曜日、祝日=5時30分まで)
 ※休館日=第1木曜日・第3金曜日

(2)定例映画会
 日①7月7日(日)②18日(木)午後2時～
 ①幽霊船・九尾の狐と飛丸②プロジェクトX 挑戦者たち(東京オリンピック開催の記録2本立て)

■共通事項
 場同図書館※当日直接会場へ ¥無料 /
 → ☎(042)359-4020

■相続と遺言の無料相談会
 日7月10日(水)午後1時30分～4時30分
 場リオンホール(cocobunji WEST 5階)※当日直接会場へ ①遺産相続・公正証書遺言など / → 都行政書士会国分寺支部 ☎(042)324-5811

■シニアミニテニス初心者講習会
 日7月11日(木)午後1時～4時 場市民スポーツセンター ①中高年 講長谷川勝美さん(日本ミニテニス協会指導者) 定15人 ¥500円(保険料など) 日7月2日(火)から、電話またはファクスで※先着順 物室内用運動靴・飲み物 催市体育協会・(公財)都体育協会・都 / → 国分寺ミニテニス連盟・宮原 ☎ & ☎(042)322-4706

■シルバー人材センター入会説明会
 日①7月12日(金)②25日(木)午後1時30分～※同内容 場①福祉センター②本町・南町地域センター※当日直接会場へ ①市内在住の60歳以上の就業希望の方 ¥無料 物住所・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

■ともしび工房バザー
 夏物衣類の売り尽くしセールです。
 日7月18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

■榊友会学習会 映画を読む会「流れる」
 日7月20日(土)午後1時30分～4時30分 場東京経済大学※当日直接会場へ 講菊地史彦さん(東京経済大学講師) ¥500円 / → 中村 ☎(042)313-8442

■カルチャー講座 ハーブ&アロマとポーセラーツのコラボレッスン
 市内産ハーブを使ったバスソルトとオリジナルマグカップを作ります。

日7月24日(水)午後1時～4時 場JA東京むさし国分寺支店 講越塚絵美子さん(アロマセラピスト)・須子有紀さん(ポーセラーツインストラクター) 定20人 ¥中学生以上=2,800円・小学生=1,800円※当日集金。小学生のみの参加不可 日7月2日(火)から電話で※先着順 物筆記用具 / → 同支店 ☎(042)324-2115

■ごみのゆくえを知ろう 夏休み処分場見学会

日①8月2日②9日③16日(金) 場二ツ塚・谷戸沢処分場と①柳泉園組合②八王子市戸吹クリーンセンター③武蔵野クリーンセンター ①多摩地域在住の小学4～6年生と保護者、多摩地域在住・在勤・在学の中学生以上 定各80人 ¥500円 日7月22日(月)までに、HP <https://www.tama-junkankumiai.com/> またははがき(必着)に見学会参加希望と住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・携帯電話番号・参加希望日、通勤・通学先(多摩地域にお住まいでない方のみ)を明記し、〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合「夏休み処分場見学会」係へ※多数の場合抽選 / → ☎(042)597-6152

■野川・生きもの観察会(夏季)
 日8月4日(日)午前10時～正午※小雨決行 場野川公園自然観察センター前(集合) ①生き物観察と小川の補修作業 定50人※小学3年生以下は保護者同伴 ¥無料 日7月12日(金)までに参加者全員の氏名(高校生以下は学年または年齢も)、代表者の住所・電話番号を明記し、はがき(必着)または ☎(042)369-3890で〒183-0006府中市緑町1-27-1都北多摩南部建設事務所工事第二課へ※多数の場合抽選 / → ☎(042)330-1845

■国分寺の街コン「第4回ぶんじコン」
 日8月25日(日)午後2時～4時45分(受付=1時～) 場国分寺駅周辺の飲食店6店舗 ①20歳～45歳くらいの独身の方 定男女各40人 ¥男性=9,000円・女性=4,000円(飲食費込み)※詳しくは「ぶんじコン」で検索 日7月2日(火)～31日(水)にHP <http://www.bunji-impulse.sakura.ne.jp/> または電話で※先着順 / → 市商工会青年部 ☎(042)323-1011

■子育て支援員研修(第2期)
 子育て支援分野で従事するうえで、必要な知識や技能等を有する子育て支援員の養成研修(地域保育コース)です。申し込み方法など詳しくはHP <http://www.fukushizaidan.jp/111kosodatashien/> または電話で / → (公財)都福祉保健財団 ☎(03)3344-8533

■国分寺消防署から
 梅雨が明け、本格的な夏の暑さがやってくるこれからの季節は熱中症が増える時期です。熱中症は、屋外だけでなく室内でも発生するため、次の点に注意しましょう。①エアコンや扇風機等を活用し、室内温度を調整する②水分補給はこまめに行う③規則正しい生活をし、体調を整える④子どもの体調変化に注意する。
 → ☎(042)323-0119

浅川清流環境組合(*) 議会
 日7月30日(火)午後2時～
 場東京自治会館
 (府中市新町2-77-1)
 問浅川清流環境組合
 ☎(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

- ここからフェスタ
 日7月6日(土)午前11時～午後5時 場海山(本町2-8-16)※当日直接会場へ ①手作り雑貨販売、各種ワークショップ ¥無料※一部有料 / → 同実行委員会・金城 ☎(080)3249-1146
- 開けてびっくり玉手箱
 多彩な声楽・器楽のアンサンブル。
 日7月14日(日)午後2時～(開場=1時30分) 場本多公民館※当日直接会場へ ¥無料※終演後ワンコインワインパーティーあり(希望者 ¥500円) / → 国分寺チェーンパークワイア・中重 ☎(090)4934-0019
- 野の風季節の朗読会
 日7月14日(日) 午後2時～4時(開場=1時30分) 場りとるぷれいハウス「昔の家」(泉町3-26-6) ①梓澤たまきさんのバイオリンと共に朗読 定60人 ¥1,000円 日7月2日(火)から電話で※先着順 / → 飯田 ☎(090)1500-2448

市民掲示板

会員募集

凡例 日日時 場場所 会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 物持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ FAX ファクス Eメール 託託児あり 催主催・共催 注注意事項

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・南町	毎週土曜日午前9時30分～正午	本町・南町地域センター	500円	月1,500円	高橋 ☎(042)324-6494	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など
国分寺真向会体操	毎週月曜日(祝日を除く) 午前9時15分～10時15分	もとまち地域センター	なし	月1,000円 年3,000円	伊勢 ☎(042)323-3644	何歳からでも、面白いほどできるようになります。柔らか体操です
健康体操クラブ・内藤	毎週月曜日午前9時～10時	内藤地域センター	1,000円	月1,500円	大木 ☎(042)573-2623	健康運動指導士の下で元気になりませんか ①運動の苦手な75歳までの方
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
トリム体操・光	毎週火曜日午前9時30分～11時30分	ひかりスポーツセンター	1,000円	月2,000円	石橋 ☎(042)571-0150	無理のない運動なので気軽に始められ、何歳になっても続けられます
愛唱歌を楽しむ会	第2・4火曜日午前10時～正午	いずみホール	なし	月3,000円	北林 ☎(042)324-6740	先生の指導で童謡からクラシックまで楽しく学びます。男性・女性共に歓迎
ゆうゆう(硬式テニス)	毎週火・水・金曜日午後1時～5時	戸倉第二テニスコート	1,000円	月2,000円	本間 ☎(080)9983-2239	火曜日は初中級。水曜日は試合のできる方。金曜日は基礎練習 ①シニア男女
自立生活体操クラブ・金曜戸倉B	毎週金曜日午前9時30分～10時30分	福祉センター	500円	月1,500円	北 ☎(042)327-5648	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
自立生活体操クラブ・北の原	毎週金曜日午前10時30分～11時30分	北の原地域センター	500円	月1,500円	村越 ☎(042)301-0905	腰や膝が痛い、糖尿病や高血圧でも医師の勧めがあれば、体操ができます

○「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

室内への遮光や涼しい服装などで、冷房の設定温度を低くしすぎないようにしましょう