

体育施設

学ぶ楽しむ参加する

市民掲示板

会員募集

凡例 日時 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

森の地図スタンプラリー Go To 散歩、Go Toむさしの編

本市と近隣市をのんびり巡る散策イベントです。

11月1日(日)～12月6日(日) 無料(入場料などは自己負担) ※詳しくはHP <https://www.musashino-cots-wolds.jp/>または電話で→武蔵野コッツウォルズ☎(0422)32-0962

相続と遺言の無料相談会

11月6日(金)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 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

シルバー人材センター入会説明会

11月13日(金)・26日(木)午後1時30分～ ※同内容 場福祉センター 市内在住の60歳以上で就業希望の方 定10人 無料 11月2日(月)から電話で※先着順 住所・氏名・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

こくめし「からあげ」

国分寺で食べたくなる飯をコンセプトに開催します。

11月16日(月)～29日(日) 参加店舗 味源Z・居酒屋よっちゃん・大人の食堂 シロボシ・お料理結い・くいしん坊国分寺・日本橋亭国分寺・日本料理天松・チャイニーズレストランオトメ・参百圓 食堂日吉小町・海月・100時間カレー A MAZING 国立店・萬月 特典①期間中に参加店舗でこくめしメニューを注文した方に紙コースター1枚②国分寺情報アプリ「ぶんじch」でQRコードを読み取り、スタンプを2つ集めた先着60人の方に、こくめし参加店舗で使用できる500円分食事券を進呈 ※詳しくは東京経済大学鈴木特別ゼミTwitter・Instagram(@kokumeshi_tku)またはHP <https://www.facebook.com/こくめし-848157552230695/>で→同ゼミ・岡田☎(090)5997-4869

ふるさとの自然と歴史を訪ねる会 晩秋の小金井で、次郎物語の舞台浴 恩館公園を訪ねる

11月20日(金)午前10時～午後3時 30分頃 ※小雨決行 場東小金井駅中央改札口(集合)・浴恩館公園・小金井市文化財センター・都立小金井公園・江戸東京たてもの園・武蔵小金井駅(解散) ※約7km 定20人 1,000円 ※当日徴収 11月2日(月)～12日(木)に、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・電話番号と、件名に自然を訪ねる会に参加を明記し、hatamatu@mint.ocn.ne.jp またははがき(必着)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 物 昼食・雨具・敷物・保険証→☎(090)6937-8070

紅葉の谷戸沢処分場自然観察会

12月3日(木)午前8時30分～ 場八王子駅付近(集合・解散)、八王子市戸吹クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場 多摩地域在住・在勤・在学の方 定20人 500円/人(昼食代含む・当日徴収) 11月16日(月)までにHP <https://www.tama-junkankumiai.com/>または、はがき(必着)に参加する方全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・携帯電話番号(お持ちの方)、通勤または通学先(多摩地域以外に在住の方のみ)と、件名に自然観察会参加希望を明記し、〒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「谷戸沢処分場自然観察会」係へ※多数の場合抽選→☎(042)597-6152

冒険遊び場の会スタッフ募集

乳幼児親子や子どもの遊び場の安全管理・見守りをしながら、共に遊んで楽しい遊び場を作る仕事です。 場日吉町なかよし・窪東・並木町・けやき・西恋ヶ窪若松の各公園のいずれか 雨天、祝日、小学校の春・夏・冬休みを除く 毎週水曜日午後1時30分～5時30分に働ける方 時給1,020円～ ※経験等による。研修期間あり 問電話または mail@boukenasobibanokai.or.jp で→認定NPO法人冒険遊び場の会・武藤☎(042)202-0017

11月の体育施設個人開放日予定表	
オパール会員証または生きがいセンター利用登録者証を提示すると無料で利用できます。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用人数・時間などの制限や施設利用ルールがあります。詳しくは各施設へお問い合わせください	
市民スポーツセンター☎(042)326-2211 休16日(月)	
第一体育室	親子プレイルーム(未就学児)=水曜日12:00～16:00/卓球=水曜日12:00～16:00/バスケットボール=水曜日16:30～21:30/バドミントン=金曜日16:30～21:30/スポレク広場=7日(土)14:00～16:30/バウンドテニス=14日(土)11:30～15:30
フィットネスルーム	ストレッチ・エアロバイク・ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00～22:30 ※初めての方は講習の受講が必要(受付=10:00～20:30)/中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
けやき運動場	グラウンドゴルフ=金曜日9:00～11:00/ターゲットバードゴルフ=24日(火)9:00～11:00
戸倉野球場☎(042)326-2211 (市民スポーツセンター)	
戸倉野球場	ターゲットバードゴルフ=7日(土)・12日(木)11:00～13:00/グラウンドゴルフ=10日・17日・24日(火)9:00～11:00
ひかりスポーツセンター☎(042)595-8865 休9日(月)・24日(火)	
第一体育室	ミニテニス=6日・20日(金)11:30～15:30/卓球=7日・21日(土)9:00～13:00/バスケットボール=14日・28日(土)9:00～13:00/バドミントン=14日・28日(土)13:00～17:00/スポレク広場=21日(土)14:00～16:30
フィットネスルーム	ストレッチ・エアロバイク・ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00～21:30 ※初めての方は前日の20:00までに講習の予約が必要/中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
市民室内プール☎(042)325-6868 休2日(月)	

11月の西元町ゲートボール広場予定表 木曜日9:30～11:00 ※当日直接会場へ 無料 ※体育施設使用状況と申し込み方法は、市HP <http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1011357/1011397/1002609.html>をご覧ください

令和3年1月・2月の戸倉野球場利用時間の変更

戸倉野球場の1月・2月の利用時間を右表のとおり変更します。申し込みの際、お間違いのないようご注意ください。 →スポーツ振興課(内278)

1月・2月の利用時間		
使用区分	令和3年1月	2月
使用区分	午前11時～午後1時	
	午後1時～3時	
	午後3時～5時	
休場日	1日(祝)～3日(日)	なし

家族の日・家族の週間 やっぱり、家族っていいね 写真コンクール開催 内閣府では、家族や地域のつながりや、子どもを育てていくことの大切さに関する理解を深めるため、11月15日(日)を家族の日、11月8日(日)～21日(土)を家族の週間として、啓発活動を行っています。また、家族や地域の大切さに関する写真を募集します。応募方法など詳しくはHP <https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/family/index.html>または電話で→内閣府子ども・子育て本部☎(03)5253-2111

市民掲示板

●川崎平右衛門研究会 11月20日(金)午前10時～午後5時 場いずみホール ※当日直接会場へ 映画上映「ワーカーズ」や研究会(講演など) ¥1,000円(研究会参加費) ※映画は無料 →同会・木谷☎(080)5895-3960

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
国分寺ターゲット・バードゴルフ協会	毎週火曜日午前9時～11時 毎週金曜日午前11時～午後1時	けやき運動場	1,000円	年6,000円	藤井☎(080)1023-7540	ゴルフ感覚で誰でも楽しめる生涯スポーツです。初心者の方歓迎
太極拳L(エル)の会	毎週金曜日午前10時～11時30分(月4回)	リオンホール(cocobunji WEST5階)	なし	月2,500円	宇野☎(090)3342-6948	初心者歓迎。無理をしない、競わない、心と身体に優しいLの会です
健康体操クラブ・西町	毎週木曜日午後2時30分～4時	西町地域センター	500円	月1,700円	渡辺☎(042)573-5072	健康運動指導士の下で行っています。運動不足の方、体操しませんか
杉の子クラブ	毎週月～土曜日午前9時～9時30分	すぎのご公園(内藤神社隣)	1,000円	年2,000円	加藤☎(042)327-9261	練功十八法・太極柔力球(ラケットとボールを使用)で体力向上
国分寺市釣連盟	月2回主に月・土・日曜日、祝日	金沢八景沖・溪流管理釣場	なし	年5,000円 別途保険	辛島☎(090)4965-4636	海釣りや川釣りに月1回ずつ行きます。シニア世代、女性歓迎。初心者には丁寧に指導
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	信保☎(042)502-7383	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
自立生活体操クラブ・金曜戸倉	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	河崎☎(042)323-3568	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・火曜内藤	原則毎週火曜日午前9時30分～11時	内藤地域センター	500円	月1,500円	黒川☎(042)573-6975	有酸素運動や座っての筋力トレーニングで楽しく健康作り。男性の方歓迎
楊名時太極拳・花沢教室	毎週水曜日午後0時50分～2時30分	セミナールーム(cocobunji WEST5階)	なし	月2,000円	中泉☎(080)1197-9969	一緒に太極拳を楽しみませんか。見学・体験歓迎
気功を楽しむ会	毎週水曜日午後2時15分～3時45分	市民室内プール体育室	なし	月2,500円	矢形☎(042)321-0812	初心者歓迎。八段錦・太極拳を中心にゆったりとした運動です。無料体験あり

○「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