



妊産期・授乳期の栄養について、調理実習も交えながら楽しく学んでみませんか。

とき 9月27日(火) 午前10時～正午

ところ 保健センター

対象 おおむね妊娠30週までの妊婦。パートナーも参加できます。

※ 初めての方を優先します。

定員 20人(申込順)

申込 9月1日から、電話で健康課へ。

と き 10月7日(金) 午後2時～4時

ところ 保健センター

内容 管理栄養士による栄養のお話、調理実習

対象 2～3歳の幼児と保護者(初めての方優先)

定員 10組(申込順)

申込 9月1日から、電話で健康課へ。

東京都・子供の健康相談室

受付時間 ▽平日 午後6時～11時 ▽休日(土曜・日曜・祝日) 午前9時～午後11時

☎#800011プッシュコールの固定電話、携帯電話 ☎031528518898

24時間テレホンサービス

▽東京消防庁救急相談センター ☎#711911プッシュコールの固定電話、携帯電話

☎04215212323

▽東京都保健医療情報センター！医療機関案内ひまわり ☎031527210303

聴覚障害者向け専用☎031528518080

▽小児救急(365日24時間)

▽武蔵野赤十字病院 ☎0422213211

▽武蔵野市境南町1-26-1 ☎0422213111

情報ア・ラ・カルト

このコーナーでは、市民グループなどの催し物等を紹介し、事業の実施内容に市および教育委員会は携わっていませんので、ご不明な点は、主催者にお問い合わせください。(掲載内容についての責任は主催者側にさせていただきます)

後援事業

掲載を希望する団体は、後援申請を行った担当課に記載方法・締切日などを確認してください。

催し・講座

- 相続と争族のはなし 9月3日(土)、講演会=午前9時30分(受け付けは9時15分)、個別相談=午前11時30分/市民会館・萌え木ホールA会議室/誰もが避けては通れない相続と争族についてお話しします/藤井隆之さん、加藤史郎さん(いずれも行政書士)/40人(当日先着順。個別相談は4人)/終活を考える会 小金井・藤井(☎042-316-6826)
- 小金井雑学大学 ①尊厳死・リビングウイールについて=9月4日(日)、吉成健吉さん(尊厳死協会事務局長) ②身近な品による理科・工作=9月18日(日)、鈴木誠史さん(工学博士)/いずれも午後2時～4時/市民会館・萌え木ホールA会議室/100円(資料代)/当日直接会場へ/田中(☎080-5645-1477)
- 精神保健福祉公開講演会「正しい抗精神病薬の減らし方」 9月10日(土)午後1時30分～4時/前原暫定集会施設A会議室/山之内芳雄さん(国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所所長補佐)/50人(当日先着順)/無料/精神障害者家族会あじさい会・森田(☎042-388-3729)
- 「障害者差別解消法」研修会 9月10日(土)午後3時～5時/市民会館・萌え木ホール/「障害者差別解消法」成立までの経緯と市の条例化の動きについて学びます/伊東弘泰さん(NPOアビリティーズ協会会長)、矢野典嗣さん(地域自立支援協議会副会長)/500円(資料代ほか)/申し込みは、にこにこパートナーズ・橋本(☎042-401-2925)へ。
- 緑町第四町会主催「秋祭り」 9月10日(土)午後5時30分～8時30分(雨天実施)/公民館緑分館中庭/駄菓子、ゲーム等の子どもコーナー。食べ物、飲み物もあります(有料)/当日直接会場へ/同町会・八木(☎042-381-1318)
- パソコンセミナー 9月11日(日)午後2時～5時/前原暫定集会施設/格安パソコン・ラズパイを使って無料のOS、Ubuntuと無料アプリでパソコンライフをはじめよう/200円(資料代)/当日直接会場へ/NPO法人シニアSOHO小金井・Ubuntu倶楽部(☎042-401-2249、http://ubuntupc.club/)
- ウォーク&ランフェスタ2016 9月19日(祝)午前10時～午後5時(一部9時から)/東京学芸大学/子どもから高齢者まで、障がいがある人もない人も楽しめます。ラン競技のほか、ピンポンや風船バレー、ドッチビー、屋台等/無料(ラン競技は有料)/ラン競技の申込方法等詳細はホームページ(http://www.nanfes.jp/wrfesta2016/)で/(一社)ナンフェス(☎080-8742-6215)
- NPO法人チャイルドラインむさしの公開講座「受けとめて 子どもの気持ち」 9月25日(日)午後1時30分～4時30分/

商工会館/須永祐慈さん(NPO法人ストップいじめ!ナビ事務局長)/一般1,000円、学生800円、高校生以下無料/当日直接会場へ/養成講座も行なっています/NPO法人チャイルドラインむさしの(☎080-5679-5100=月曜～金曜日午前9時～午後5時)

●第12回小金井音楽談話室「ヴィルタス・クワルテット-弦楽四重奏の楽しみ」 9月26日(月)午後7時開演/小金井 宮地楽器ホール小ホール/日本屈指の弦楽四重奏団ヴィルタス・クワルテットの演奏を、解説付きでお気軽に。曲目=ベートーヴェン弦楽四重奏曲第14番ほか/一般2,800円、65歳以上2,300円、学生1,800円/同談話室・足立(☎042-388-8099)

●知的障害者ガイドヘルパー養成講座 10月1日(土)、2日(日)、8日(土)いずれも午前9時～午後5時/市民会館・萌え木ホールほか/障がいのある方の外出をサポートしませんか/ガイドヘルパーとして働くことを希望する方/20人/10,000円(教材費含。学割あり)/申し込みは、電話でNPO法人Passo a passo(☎042-385-7401)へ。

●高齢者筋力トレーニング 10月20日(木)午前10時～正午/総合体育館/家庭でできる転倒予防運動/内田英利さん(ヘルスケアトレーナー)/市内在住のおおむね60歳以上の方/9月28日(必着)までに、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、悠友クラブ連合会(〒184-0004本町5-36-17☎042-301-6363)へ。

●「名曲」コンサート 11月20日(日)午後1時30分開演/小金井 宮地楽器ホール小ホール/ピアノ、ヴァイオリン、フルート、声楽によるクラシックコンサート。曲目=ショパン・ノクターン、モーツァルト・アレルヤ、ロンドンデリーの歌ほか/150人/1,000円/チケット販売は9月1日から同ホール2階事務室で/ソルフェージュコンサート実行委員会・市村(☎042-325-4796)

スポーツ

●秋季弓道教室 9月17日～10月9日の毎週土曜・日曜日午後2時～4時(全8回)/小金井神社弓道場(中町4丁目)/初心者に対する弓の取り扱いから弓射までの練習/市内在住・在勤・在学の方/20人(申込順)/1,000円(8回分)/弓具貸与、靴下着用/9月17日午後1時30分から、直接会場で受け付け/市弓道連盟・東(☎090-6549-2733)

●第8回市オープン紅葉祭チーム戦卓球大会 10月13日(木)午前9時～午後9時/総合体育館/1チーム4～5人の団体戦/女性の方/72チーム(申込順)/1チーム4,000円/ゼッケン着用/9月1日～20日に、電話またはファクスで参加者氏名とチーム名を市卓球連盟事務

局・小島(☎FAX=0422-88-7213)へ。
●第51回市剣道選手権大会 11月6日(日)午前9時～午後5時/東中学校体育館/一般男子、一般女子の個人戦および団体戦/市内在住・在勤・在学の高

生以上の方/9月15日(必着)までに、所定の申込書(総合体育館で配布)に必要な事項を記入し、郵送で市剣道連盟・柄澤(〒184-0011東町4-34-19)へ。/同連盟・大久保(☎070-5467-2381)

官公署 だより

●2016夏耐震キャンペーン ①耐震フォーラム=9月1日(木)午後1時～4時10分。都庁都議会議事堂1階②建物の耐震改修工法等の展示会=9月1日(木)午前10時30分～午後5時30分。都庁議事堂前広場、入退場自由/詳細はホームページ(http://www.taishin.metro.tokyo.jp/)で/都都市整備局建築企画課(☎03-5388-3347)

●自殺防止!東京キャンペーン・9月は東京都の自殺対策強化月間 ①特別相談=東京都自殺相談ダイヤル(☎0570-087-478=9月12日～16日24時間受け付け) ②自死遺族のための電話相談(☎03-3261-4350=9月10日～12日午前11時～午後7時、☎03-3796-5453=9月13日～16日午前10時～午後10時)

●多摩府中保健所・骨髄ドナー登録(予約制) 10月4日(火)、18日(火)午前9時30分～11時30分/予約は、実施日の1週間前までに同保健所地域保健担当(☎042-362-2334)へ。

●高齢者・障害者の人権あしん相談 高齢者や障害者をめぐるさまざまな人権問題解決のための相談に応じています/電話相談(☎0570-003-110=月曜～金曜日午前8時30分～午後5時15分)/9月5日～11日は強化週間のため、5日～

9日は、午後7時まで。10日・11日は、午前10時～午後5時に相談を受け付けます/東京法務局および都人権擁護委員連合会(☎03-5213-1234)

●多系統萎縮症の理解と療養のポイント 10月7日(金)午後2時～4時/多摩府中保健所5階講堂/飛澤晋介さん(都立神経病院脳神経内科医長)、中村元子さん(都難病相談・支援センターピア相談員)/市内在住の多系統萎縮症で療養中の方およびその家族/30人(申込順)/9月1日～30日に、電話で同保健所地域保健担当(☎042-362-2334)へ。

●毎月第3土曜日は救命救急講習 午前9時～正午/小金井消防署/15人/1,400円(教材費)/9月9日は救急の日、9月4日～10日は救急医療週間です。これを機に普通救命講習を受講しませんか/申し込みは、前月の15日までに同署救急係(☎042-384-0119)へ。

●シルバー人材センター体験講習 10月5日(水)午前9時15分～午後0時30分/東京学芸大学/定年退職後の新しい働き方として地域に根ざす、シルバー人材センターの活動内容等を紹介し、体験実習(樹木剪定)を行います/20人(申込順)/無料/9月1日から、電話、ファクスまたはEメールで、東京しごと財団(☎03-5211-2326FAX03-5211-2329)sc_kousyu@shigotozaidan.or.jp)へ。

連絡は赤川(☎0422-53-1835)へ。

◆女声合唱団 マードレ・コール 原則毎週月曜日午前10時～正午、公民館貫井南分館で。指導は筋川玲子さん。初心者も大歓迎。連絡は藤巻(☎042-384-0264)へ。

サークルのひろば

掲載を希望する団体は、公民館各館へ。開催日・場所等の詳細は、各団体へ。

◆体操・美容健康婦人の会 原則毎週月曜日午前10時30分～正午、公民館本館で。簡単な動きで脳や筋肉を整えます。

スポーツ博覧会・東京2016

と き 10月8日(土)、9日(日) 午前10時～午後5時

ところ 都立小金井公園、都立駒沢オリンピック公園(世田谷区駒沢公園1-1)

【小金井会場プログラム】

▷ 8日=卓球体験、スポGOMI大会 in スポ博、ウエイトリフティング体験、妖怪ウオッチキャラクターショー

▷ 9日=アスリートトークショー、パラリンピアンに挑戦!吉田信一車椅子卓球、パワーリフティング体験、オリンピックが楽しく指導!ウオーキング教室

▷ 両日=エアジャンパー、器械体操体験、フェンシング体験、トランポリ

ン体験、ボルダリング体験、ポッチャ体験、お笑い芸人ステージ、ヨガ教室

※ 駒沢会場でもさまざまなプログラムを用意しています。詳しくは、ホームページ(http://www.sports-expo.jp/)をご覧ください。

問合先 スポーツ博覧会・東京2016運営事務局(☎03-6272-4151)、都オリンピック・パラリンピック準備局事業推進課(☎03-5320-7714)

