

催し

学び・暮らし

第29回こがねいパレット ストレスに対処するしなやかなココロのつくり方

こがねいパレットは、男女共同参画推進事業の一環として、毎年、公募市民の実行委員の企画・運営により開催しています。

今年も、心理学博士の石井朝子さんを講師として、呼吸法や飲み物を活用したさまざまなストレスへの対処法を、実際に体験しながら、紹介していただきます。

日常へのストレスを抱えている方だけでなく、ちょっとしたイライラの対処法を知りたい方など、ぜひ、ご参加ください。

また、当日は、こがねいパレットに賛同する市民団体の

展示コーナーもあります。
※ 講演内容等が変更になる場合があります。

とき 11月8日(日) 午後1時30分～3時45分(1時間開場)

ところ 公民館貫井北分館北町ホール

定員 50人(当日先着順)

その他 ▽飲み物持参 ▽保育あり(1歳以上の未就学児。6人。要事前申込) ▽手話通訳あり

問合せ 企画政策課男女共同参画室(☎042-387-9853)

就職フェア in 小金井 合同就職面接会

ハローワーク立川と小金井市、国分寺市、国立市との共催により、合同就職面接会を開催します。

とき 11月5日(木) 午後

1時30分～4時
ところ 小金井 宮地楽器ホール(小金井市民交流センター)小ホール

参加企業数 10社程度

その他 申し込み不要です。面接を希望する企業の数だけ写真を貼り付けた履歴書をご持参ください。

問合せ ハローワーク立川(☎042-525-8607)

清里山荘バスツアー 山梨の極上温泉めぐり

清里山荘に宿泊する1泊2日のバスツアーです。牛乳工場も見学します。

とき 12月9日(水) 午前8時リサイクル事業所集合～10日(木) 午後6時同所解散

参加費 市内在住・在勤・在学の方1万5千円、その他の方1万7千円(宿泊・食事・バス・保険代等)

その他 ▽団体申込も受け付けます。団体の場合は、指定の集合場所へバスを配車することもできます。▽申込人数が15人以下の場合は運行を中止します。

申込方法 10月16日～11月15日に、電話で参加者全員の氏名・生年月日・年齢および代表者の住所・電話番号を清里山荘申込専用ダイヤル(☎0120-484-647)へ。

問合せ 清里山荘(☎0551-48-4649)

市民講座「戦後70年 映像を見て戦争を考える ―戦争を繰り返さないために―

空襲の映像を見て戦争を振り返り、平和について考えます。

とき 10月31日(土) 午後2時～4時

ところ 公民館本町分館

講師 鈴木賢士さん(フォ

トジャーナリスト)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 30人(申込順)

申込 10月16日から、電話または直接、公民館本町分館(☎042-383-1170)へ。

成人学校

〈そば打ち体験〉

自然豊かな埼玉県秩父郡で、そば打ち体験をしませんか。

とき 11月6日(金) 雨天実施

集散時間・場所 午前8時公民館貫井南分館集合～午後4時ごろ同所解散

講師 赤岩泰代さん(そば職人)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 20人(多数抽選)

参加費 600円(材料費)
申込 10月26日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、公民館貫井南分館「そば打ち体験係」(〒184-0001 4貫井南町4-3-23 ☎042-383-1168)へ。

〈美しい文字の書き方〉

手書き文字(硬筆)の字形の整え方のコツを学びます。

とき 11月12日(木)、19日(木) 午前10時～正午(全2回)

ところ 公民館本町分館

講師 米本美雪さん(文教大学講師)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 20人(申込順)
参加費 400円(筆記具代等)
申込 10月16日～30日に、電話または直接、公民館本町分館(☎042-383-1170)へ。

へ。
まち歩き「水と緑のまち・小金井の原点を探そう」参加者募集

平代坂や花と緑の小径、はげの上遺跡などの小金井の水と緑と歴史を訪ね、まちのいろいろなところを一緒に探しませんか。散策の後、参加者で意見交換を行います。

とき 10月23日(金)、11月1日(日) 午前9時50分～正午(両日とも同じ内容です)

※ 雨天中止
ところ 環境学習館ほか

定員 各15人(申込順)

共催 環境市民会議

ボランティアの資質向上に関する三市・学芸大連携講座

学校内外での子ども活動を実践的にサポートできる方を育成する講座です。
とき・ところ等 左表のとおり

※ 12月3日(木) 午後1時から、三市交流会を実施します。

定員 各回40人

申込 受講希望講座の開催日の3日前までに、電話、ファクスまたはEメールで受講希望講座名・住所・氏名・電話番号をNPO法人東京学芸大子ども未来研究所講座担当大子ども未来研究所講座担当和田(☎FAX 042-312-4112 ☎codomokuzusa@gmail.com)へ。

申込 10月16日から、電話で環境政策課環境係(☎042-387-9817)へ。

梶野公園まつり 第5回防災・交流イベント

とき 10月25日(日) 午前9時～午後3時

ところ 梶野公園ほか
内容 ▽第三小学校での防災訓練に参加 ▽公園内参加型防災企画 ▽各種イベントやお菓子等の販売

その他 ▽ごみはお持ち帰りください。▽駐車場はありません。▽雨天時は、婦人会館で午前10時30分～11時30分に

実施します。

共催 梶野公園サポーター会議

申込方法 当日直接会場へ。

問合せ 環境政策課緑と公園係(☎042-387-9860)

週末は都会の森で遊ぼう!

広域スタンプラリーと無料レンタサイクルにより、調布市・三鷹市・小金井市の魅力

を、自然やグルメなどを通して再発見するイベントを実施します。

問合せ 経済産業振興係(☎042-387-9831)

東小金井駅北口駅前広場ほか)およびフリーポイント(江戸東京たてもの園ほか)で配布する台紙に、5か所以上でスタンプを押すと抽選で賞品が当たります。

心算方法等詳しくは、経済課(市役所第二庁舎4階)などで配布するちらしや市ホームページをご覧ください。

とき 10月24日(土)～11月29日(日)の毎週土曜・日曜日、11月23日(祝)

問合せ 経済産業振興係(☎042-387-9831)

市立はげの森美術館企画展

生誕100周年 串田孫一

自然を愛し、小金井に居を構え、哲学者であり詩人、エッセイストとさまざまな分野で幅広く活動した串田孫一。

登山の際に風景をスケッチしたり、自著の挿絵や装丁を数多く手掛けたりと、画人としての顔も持っていました。

生誕100周年を記念して開催する本展では、串田孫一と美術の関係をとり上げ、油彩画、スケッチなどを紹介します。

とき 11月3日(祝)～平成

28年1月17日(日) 午前10時～午後5時(入館は4時30分まで)

休館日 毎週月曜日、年末年始
※ 11月23日(祝)、平成28年1月11日(祝)は開館し、翌日休館します。

観覧料 一般500円、小・中学生200円(未就学児および障害者手帳をお持ちの方と付き添いの方1人は無料)

問合せ 同美術館(☎042-384-9800) 午前10時～午後5時

【広告掲載欄】