

催し・スポーツ

身体の痛みセルフケア

時10月15日(木)、22日(木)午後 2 時～ 4 時 (全 2 回)
所公民館本館
講中浦誠さん (柔道整復師)
対市内在住・在勤・在学の方
定20人 (多数抽選)
申9月28日 (必着) までに、市申込フォーム、往復はがきまたはEメールに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、公民館本館「セルフケア係」(〒184-0004本町 2 -15-11☎042-383-1184✉k020499@koganei-shi.jp)へ

秋の便り
絵手紙を描こう

時10月19日(月)、26日(月)午前10時～正午 (全 2 回)
所公民館貫井南分館
講桑原妙子さん (シニアライフアドバイザー)
対市内在住・在勤・在学の方
定20人 (多数抽選)
¥500円
申9月28日 (必着) までに、市申込フォーム、往復はがきまたはEメールに住所・氏名・年代・電話番号を明記し、公民館貫井南分館「絵手紙係」(〒184-0014貫井南町 4 -3 -23☎042-383-1168✉k020499@koganei-shi.jp) へ

ピラティスでカラダを整え健康になろう！
マイナス5才若返るコツ

時10月15日(木)、19日(月)、29日(木)、11月 2 日(月)午後 2 時～ 4 時 (全 4 回)
所公民館緑分館
講渡辺操さん (ピラティスインストラクター)
対市内在住・在勤・在学の方
定20人 (多数抽選)
¥110円
申9月28日 (必着) までに、市申込フォーム、往復はがきまたはEメールに住所・氏名・年代・電話番号を明記し、公民館緑分館「ピラティス

係」(〒184-0003緑町 3 -3 -23☎042-387-7301✉k020414@nifty.com) へ

子育てパパとママのための Me Time
ヨガと共に

時10月15日～29日の毎週木曜日午前 10 時～正午 (全 3 回)
所公民館緑分館
講shihoさん (ヨガインストラクター)
対市内在住・在勤・在学で未就学児を子育て中の保護者
定10人 (多数抽選)
他保育有り (おおむね 2 歳以上。10 人)
申10月 1 日 (必着) までに、市申込フォーム、往復はがきまたはEメールに住所・氏名・年代・電話番号・保育の有無 (保育有りの場合は子どもの氏名・年齢・性別) を明記し、公民館緑分館「子育てヨガ係」(〒184-0003緑町 3 -3 -23☎042-387-7301✉k020414@nifty.com) へ

男女共同参画講座
プロに学ぶ、
ドリップ珈琲の淹れ方

時10月18日(日)午前10時～正午 (初心者コース)、午後 2 時～ 4 時 (中・上級コース)
所公民館緑分館
講鈴木慎吾さん (珈琲店経営)
対市内在住・在勤・在学で珈琲に興味があり、2 人で参加可能な方
定各回 5 組 (多数抽選)
¥1 組2,000円 (材料費)
他保育有り (おおむね 2 歳以上。各回 3 人)
申10月 5 日 (必着) までに、市申込フォーム、往復はがきまたはEメールに、2 人の住所・氏名・年代・電話番号・保育の有無 (保育有りの場合は子どもの氏名・年齢・性別) を明記し、公民館緑分館「ドリップ珈琲係」(〒184-0003緑町 3 -3 -23☎042-387-7301✉k020414@nifty.com) へ

森を学びつくすラボ
参加者募集

森を守るための間伐体験と電動工作機械を使った木工制作を行います。
時所内
▷間伐体験＝10月11日(日)、18日(日)・相模原市内の森
▷木工製作＝10月24日(土)、25日(日)・東京学芸大学
※詳細は、市申込フォームをご覧ください
講宮村連理さん (東京学芸大学附属小金井中学校教諭)
対市内在住・在学の小学校 5 ・6 年生
定15人程度 (申込順)
申9月15日から、市申込フォームで
関環境政策課環境係 (☎042-387-9817)

市立清里山荘
りんご狩りバスツアー

■**集散日時・場所**11月 7 日(土)午前 8 時市役所本庁舎集合～ 8 日(日)午後 6 時ごろ同所解散
内りんご狩り (1 人10個土産付き)、昇仙峡散策、ランチバイキングなど
定10組 (多数抽選、1 組 5 人まで)
¥大人＝28,000円、小・中学生＝18,000円、幼児＝10,000円 (市外の

方は同山荘利用料金の差額分追加)
申9月15日～10月15日に、Eメールまたはファクスで、住所・参加者全員の氏名・生年月日・性別・電話番号を市立清里山荘 (☎0551-48-4649 FAX0551-48-4646✉information@koganei-kiyosato.com) へ

市民スポーツ祭
バレーボール大会

時家庭婦人の部＝10月18日(日)正午から、中学生の部＝25日(日)午前 9 時から
所総合体育館
対市内在住・在勤・在学の方
申9月21日～30日に、電話でバレーボール連盟・おび(☎090-6956-6329) へ

ジュニア野球教室
元・プロ野球選手が指導

時10月11日(日)午前 9 時～正午
所上水公園運動施設グラウンド
講元プロ野球選手ほか
対市内在住・在学の小学生
定80人 (多数抽選)
申9月27日 (必着) までに、Eメールで住所・氏名・電話番号・学校名・学年を少年軟式野球連盟・土居 (☎090-3577-0431✉t.doi0529@outlook.jp) へ

ボランティアの資質向上に関する
三市・東京学芸大学連携講座



現代に生きるさまざまな特性を持った子どもたちへの理解を深め、支援者としての役割について学ぶ、教育支援人材育成の講座です。

オンデマンド講座

■**視聴期間**10月 3 日(土)～29日(木)
定100人 (多数抽選)
申9月23日までに、申込フォームで

対面講座

時11月、12月で 8 回開催
※各講座の詳細は申込フォームをご確認ください
定各日80人 (多数抽選)
申10月25日までに、申込フォームで

— ◇ 共 通 ◇ —

関NPO法人東京学芸大こども未来研究所 (☎042-312-4112＝月曜～金曜日午前10時～午後 5 時)



..... 広告掲載等のお問い合わせは、株式会社ウィット (広告代理店) ☎ 072-668-3275へ

広告
枠

第 4 回 郷土の森

曼珠沙華まつり

MANJUSHAGE

約 40 万 株 が 咲 き 誇 る 真 っ 赤 な 絶 景 。

フィールドミュージアム 府中市郷土の森博物館

東京都府中市南町 6-32

2026 | 9.19 | 土 | -10.4 | 日 |

開 館 時 間 9:00～17:00 (入場は16:00まで)
入 場 料 大人300円・中学生以下150円・4歳未満無料
お 問 い 合 わ せ 042-368-7921

思い描いていたイメージを優に超える、
深紅に染まる郷土の森。
いままでの常識が覆るほどの壮大なロケーションを、
ぜひ現地でご体感ください。

開花情報は
こちら

公式HPは
こちら

住民票や税証明等は、マイナンバーカードを利用して全国のコンビニで取得できます。
また、市民課の混雑状況・呼出番号は右記の二次元コードから確認できます。混雑緩和にご協力をお願いします