福祉のひろば

プールで始める！フレイル予防体験会

水の浮力で腰やひざへの負担が少ないプールで、楽しく全身運動を体験してみませんか。
時11月26日㈬、12月３日㈬午後０時30分～２時30分
所ルネサンス武蔵小金井（本町５-38-36）
対市内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方
定各回15人（申込順）
¥500円（キャッシュレス決済）
申11月16日から、電話で介護福祉課包括支援係（☎042-387-9845）へ

親族後見人等のつどい

親族後見人等を対象に権利擁護センターみたかと共同で連絡会を開催します。日ごろの活動における悩みなどについて情報交換をしませんか。
時12月17日㈬午後２時～３時30分
所社会福祉協議会
講金澤裕子さん（司法書士）
定10人（申込順）
申11月16日から、電話で権利擁護センター（☎042-386-0121）へ

子どもたちのためのフードドライブを開催

生鮮食品や冷蔵品以外で賞味期限が１か月以上あるものをお持ちください。集まった食料品は子どもたちの居場所などに届けます。
時11月28日㈯午前10時30分～午後３時
所社会福祉協議会
問小金井ボランティア・市民活動センター（☎042-387-0011）



東京都シニア・コミュニティ交流大会 カラオケ大会参加者募集！

趣味を通じて交流の輪を広げ、日々の生活が健康で心豊かなものにしましょう。
時令和９年１月23日㈮午前10時30分～午後５時30分
所小金井　宮地楽器ホール大ホール
演川中美幸さん（歌手）ほか
対令和９年４月１日現在、都内在住の60歳以上の方
定120人（多数抽選）
¥1,000円（参加費）
他出場はソロ（１人）、１コーラス（１番）を歌います
■申込書配布場所介護福祉課（市役所第二庁舎２階）、主な公共施設
申12月３日（必着）までに、郵送で東京都シニア・コミュニティ交流大会事務局またはホームページから
問同事務局（〒107-0061港区北青山１-３-６SIビル青山７階☎03-6434-9026＝土曜・日曜・祝日・年末年始を除く午前10時～午後５時）、市介護福祉課高齢福祉係（☎042-387-9843）

縁ジョイサポーター 川中美幸さん

昭和52年デビュー
代表曲に「ふたり酒」「二輪草」など歌に芝居に多方面で活躍中



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ます。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、掲載内容の詳細は、主催者にお問い合わせください。費用の掲載のないものは、原則無料です。掲載内容についての責任は主催者側に負っていただきます。

後援事業

催し・講座

●集まれ！はたけアトリエin大久保園芸　時11月21日㈯午前10時～午後３時30分（荒天中止）所大久保園芸（前原町２-７）内農地活用アートイベント。アート公開制作、ワークショップ、演奏、花・野菜・軽食販売など問はたけアトリエ実行委員会（✉sonohenhouse@gmail.com）

●中央線からはじまるしぇ　時11月21日㈯午前10時～午後４時所コミュニティステーション東小金井広場（梶野町５丁目）内コーヒーと焼き菓子をテーマに沿線地域のお店が出店。詳細はHP参照問JR中央線コミュニティデザイン（☎042-686-3100 HPhttps://chuosuki.jp/40205/）

●ねんきん仲間の文化・美術作品展　時11月21日㈯～23日㈷午前10時～午後５時（21日は１時から、23日は４時まで）所小金井　宮地楽器ホールマルチパーパススペース¥無料問年金者組合小金井支部・長谷川（☎070-6666-7717）

●てんこもり秋祭り－朗読・殺陣（たて）・ダンスでさあ宴です　時11月21日㈯午後２時から所武蔵野スイングホール（武蔵野市）¥4,000円申Eメールで劇団芝居屋樂屋・石川（✉i.a.main.note@gmail.com）へ

●小金井ファーマーズ・マーケット秋の感謝祭　時11月21日㈯～23日㈷午前９時～午後４時所JA東京むさし小金井ファーマーズ・マーケット（中町４-16-22）内小金井産農産物や提携JA商品を販売、全品２割引き問同マーケット（☎042-385-3281）

●「遺言と相続」無料相談会　時11月27日㈮午前９時20分～11時40分所小金井　宮地楽器ホール申当日直接会場へ問遺言と相続をサポートする行政書士の会・千葉（☎080-3381-5337）

●ピンポンパネルのパネルシアター　時11月28日㈯午前11時～正午所公民館貫井北分館内世界のおともだち、いっすんぼうし、八百屋のお店、きのこ、ほしぞらほか定70人（当日先着順）¥無料問ピンポンパネル・こうだ（☎0422-53-3521）

●秋のあたたか体験　落ち葉拾いで落ち葉足湯作り＆焼き芋試食、活動会員募集　時11月29日㈰午前９時～正午所みみコンeco畑（桜町２-７）定親子30人（申込順）¥500円申11月15日～23日に、Eメールで住所・氏名（ふりがな）・参加人数を環境再生機構・ヒナミ（☎090-3133-8386✉info@kankyo-saisei.net）へ

●クリスマス昭和歌謡コンサート　時12月７日㈪午後１時～３時（０時30分開場）所小金井　宮地楽器ホール大ホール定350人¥前売り2,500円、当日3,000円申同ホール２階事務室で問武蔵野法人会（☎0422-51-1441）

●そらcafeわくわくクレープ教室　時12月12日㈯午後３時～４時所わくわく都民農園小金井（本町）対小学生以上の方（小学生は保護者同伴）定12人（申込順）¥3,000円申11月15日から、ホームページ（https://keyaki.info）で問けやきのまち振興会「まちの達人ワークショップ」（✉keyakinotatsujin@keyaki.info）

●小金井音楽談話室－ヴィルタス・クァルテット－弦楽四重奏の愉しみ　時12月18日㈮午後７時15分開演所小金井　宮地楽器ホール小ホール¥一般2,800円、65歳以上2,500円、25歳以下2,000円申電話で同談話室・足立（☎042-388-8099）へ

●イングリッシュハンドベル無料体験講座　時12月25日㈮午後２時～３時所公民館貫井北分館対小学校４年生～中学生で簡単な楽譜が読める方定20人（申込順）申11月15日～12月11日に、Eメールに氏名（ふりがな）・学年・保護者の電話番号を明記しベル・プリー モ（✉handbell.primo@gmail.com）へ

スポーツ

●ゲートボール寿大会　時12月２日㈬午前９時～午後３時所上水公園運動施設グラウンド対市内在住・在勤の60歳以上の方定25人（申込順）申11月20日～28日に、電話でゲートボール協会・山田（☎090-9677-9649）へ

官公署だより

■東京農工大学科学博物館企画展「テオリモケイ、ふたたび」　時令和９年６月26日㈮までの午前10時～午後５時（入館は４時まで）内当館収蔵の15／100手織模型の展示ほか¥無料他休館日等詳細はHP参照問同館博物館係（☎042-388-7163HPhttps://www.tuat-museum.org/）

■災害時の断水に備えましょう　日ごろから近隣の給水拠点を確認し、水道水の汲み置き等備えをお願いします。市内給水拠点は、梶野配水所、上水南給水所です。お近くの災害時給水ステーションはこちら（HPhttps://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shinsai/map）問都水道局（☎042-548-5353）

・掲載内容の詳細や最新情報については、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。費用の記載のないものは、原則無料です
・各記事中の二次元コードは、事業の詳細や申込フォーム等へご案内するものです