

●手工芸教室「かぎ針で編むアラン風模様の帽子」
(全3回)

日①11月11日(火)②18日(火)③25日(火)

時午前10時～正午

図かぎ針編みの輪の作り目、長編みが編める方

図長編み、引き上げ長編み、パプコーン編みを織り交ぜたアラン風模様のニット帽作り

演遠山美沙子（編み物講師）

定14人（多数抽選）

費3000円（材料費。初回持参）

持かぎ針7/0号、手芸用はさみ、とじ針、筆記用具

日10月7日(火)午前9時～13日(火)午後9時に受け付け

図結果通知時に3色から希望の色を伺います



西部公民館

〒182-0035 上石原3-21-6
☎042-484-2531 図042-484-3704

●【西部地域文化祭】サークル体験おやじの厨房

「包丁研ぎと鰯の三枚おろしに挑戦！」

日11月3日(祝)午前9時30分～午後0時30分

図男性

図三枚おろしのあと、アジフライをつくります

演栗谷道代（料理研究家）

定申し込み順9人

費1500円（材料費。当日持参）

持エプロン、バンダナ、手拭きタオル、食器用ふきん、マスク

日10月6日(火)午前9時から受け付け

●体験教室「マクロビオティック講師が教える！旬の野菜で、冬に負けない体づくり」

日11月14日(土)午後4時～7時

図秋のごちそうおこわ、里芋じゃこ炒め、大根もち、生姜と卵のスープ、豆腐のデザート

演兵頭英理子（料理研究家）

定12人（多数抽選。初参加優先）

費2000円（材料費。当日持参）

持エプロン、バンダナ、手拭きタオル、食器用ふきん、マスク

日10月27日(火)正午までに電話または市HPの専用フォームから申し込み



●文学講座
「古典に親しみながら『論語』の世界を学ぶ」(全2回)

日・図①11月17日(火)・漢文の基礎知識・孔子と「論語」について②24日(火)・「論語」の楽しみ方

時午前10時～正午

演窪田守弘（子ども国語教育学会会長）

定申し込み順24人

日10月6日(火)午前10時から受け付け

北部公民館

〒182-0014 柴崎2-5-18
☎042-488-2698 図042-488-2787

●共催事業「折り紙体験～ひつじを作ろう」

日11月4日(火)午前10時～正午

演紙遊びの会会員

定申し込み順10人

日10月6日(火)午前10時から受け付け

●共催事業「絵画体験～色鉛筆・水彩・パステル等で「秋」(花、樹、風景等)を描く」

日11月6日(金)午後1時～3時

演吉村周子（画塾北社会講師） 定申し込み順6人

日10月6日(火)午前10時から受け付け

●文化教室「ものづくり体験！
ガラスのミニリース作り」

日11月7日(土)



調布FM83.8MHzで



『調布市役所、出張します!』放送中

お昼休みの10分間、市職員があなたの街にお邪魔します!

今年6月に放送を開始した新コーナー。市職員がマイク片手に街へ繰り出し、時には気になるスポットでさまざまな体験取材に挑むなど、全力で体当たりリポート中!「調布で働く当事者」の目線で、地域のディープな魅力を親しみやすく、等身大のトークでお届けします。今後は一体どこへ出張するのか、これからの放送もお楽しみに!

日毎月最終木曜日 午後0時30分頃～

他過去の放送は調布FM公式HPのポッドキャストでいつでも聴くことができます

時午前10時30分～11時30分、午後1時～2時※各回同内容

図小学3年生以上（市民優先。小学3年生以下は要保護者同伴）

演東川良子（ガラス工芸作家）

定各回申し込み順15人

費500円（材料費。当日持参）

日タテ15cm×ヨコ15cm×高さ2cm以上の空き箱（作品持ち帰り用）

日10月7日(火)午前9時から受け付け

●親子ふれあい教室

「親子で楽しいリトミック体験～音楽と動きでリズム感・音感・表現する力を育てよう～」

日・図11月14日(土)・自力歩行

可～2歳の子どもと保護者、21日(土)・3歳～就学前の子どもと保護者

時午前10時～11時30分（11時～30分間は交流タイム）

演永田衣里（リトミック講師）

定各回10組20人（多数抽選）※保護者2人まで可

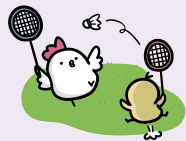
日タオル、動きやすい靴と服装

日Eメールまたは往復はがきに保護者と子どもの名前（ふりがな）、子どもの年齢、お住まいの町名、電話番号を明記し、10月27日(火)（必着）までに「リトミック教室」係



市民の広場

本欄は市民同士の交流を目的としています。掲載内容の確認や入会申込などは、直接問い合わせ先へ連絡してください。掲載を希望する方は、掲載基準を確認の上お申し込みください。掲載基準を満たさない場合や申し込みが多い場合、掲載できないことがあります。掲載内容の責任は主催者が負います。



催し

■健康体操体験会日①10月8日(火)②15日(火)午後2時～4時
演文化会館たづくり①9階②10階 費無料 図図間 ☎042-487-3406※気功体操、筋力アップ、呼吸法などで運動不足を補います

■「国際語エスペラント」無料講座 楽しみ方と学び方日
10月18日(日)午前10時～正午 演文化会館たづくり11階 費無料
図図間 ☎042-453-6658※講師：山野 裕 Eメール：sono.kuzume@gmail.com

■パパママ&小学生集合!!クイズで楽しく知ろう、お金のこと日11月1日(日)午前10時～11時30分 演市民プラザあくろす3階 費700円（材料費、資料代） 図宇野Eメール：tomonokai.chofumoyori@gmail.com※野菜スタンプカードも作るよ

会員登録	サークル名	活動日時	活動場所	入会金	会費	問い合わせ	備考
	シニアのためのらく楽ピアノサークル	第2・4火曜日午前10時～	調布ヶ丘地域福祉センター	ナシ	月3000円	小池 ☎090-9689-0243	音楽を楽しみながら認知症を予防
	もり着物着付教室	第1・3木曜日午前9時30分～正午	深大寺地域福祉センター	ナシ	月2000円	五十嵐 ☎042-489-6695	

調布市民のための基礎から学べる相続対策実務セミナー
不動産・保険・遺言など具体的な相続対策や進め方を専門家が解説

◎10月25日(日)参加無料・要予約
調布市市民プラザあくろすで開催

相続対策は、資産の内容や家族構成によって最適な方法が異なります。そこで「B.F.クリエイト」では、10月25日(日)に「相続対策実務セミナー」を開催。セミナーでは、不動産や自社株の評価、生命保険の活用方法、遺言や贈与を使った相続対策など、実務で役立つポイントをわかりやすく解説します。また、家族に負

担をかけないための二次相続対策などについても紹介。参加者には特典として、セミナーだけでは解決できなかった悩みや疑問を解決するための「個別相談」「相続診断サービス」も無料で受けることができます。この機会に気軽に参加を。

日時 10月25日(日)【午前の部】10時～12時(受付9時30分から)【午後の部】13時30分～15時30分(受付13時から) 会場 調布市市民プラザあくろす研修室3(調布市国

領町2-5-15コクティエー3階) 講師 ファイナンシャルプランナー・白水満治さん 定員 各部申し込み順20人 費用 無料(要予約) 申込 セミナー事務局(わかば企画) ☎0120-661-339 受付 10時～17時 ※応募者の個人情報は受付と会場の案内に利用します



参加者にはお土産としてガトーフエスタハラダの人気焼き菓子「グーテ・デ・ロワ」を進呈



WEBの申込は
こちらから



市報の配布を
中止したい方はこちら



配布が必要ない場合は、左のQRコードから連絡または
市報ちょうふ配布コールセンター（配布受託業者㈱小平広告） ☎042-300-3131へ

市報ちょうふは、
市HPでもご覧いただけます

