

●プレ文化祭・高尾山登山

四季歩会の会員と一緒に高尾山に登りませんか。
日10月22日(出)午前9時～午後2時(雨天中止)
集京王線高尾山口駅改札
山歩きのできる方
定申し込み順6人
持弁当、雨具、山歩きできる服装
申10月7日(金)午前9時から受け付け
細詳細は、四季歩会担当者から電話連絡

西部公民館

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

●成人学級の公開講座

日・日(日)10月29日(出)・秋の寄せ植えと花壇メンテナンス
(「ウエストガーデンきらら」) 日(日)30日(日)・発達に凹凸のある子に寄り添うためにママたちと学ぼう
(「ぶくらム」) 日(日)11月5日(出)・家族を助けるための防災講座
～災害時に生きる知恵(「いのちの楽校」)
日(日)午後2時～4時 日(日)午前10時～正午
講(日)小林あずさ(フラワーデザイン講師)
日(日)進藤美左(自閉症スペクトラム診断士)
日(日)長田 香(防災士)

定申し込み順(日)6人(日)20人(日)30人

費(日)1000円(材料費。当日持参) 日(日)無料

日各講座とも10月6日(日)午前9時から電話で受け付け

●男の料理教室「秋の夜長のおつまみとおかず作り」

日・日(日)10月30日(日)・コンビーフと大根の煮物、ごぼう入り鯖だんごほか(「おやじの厨房」)
日(日)11月6日(日)・ピリ辛じゃこ白菜、芋の煮ころがしほか(「クッキ

ングパパ)

日(日)共に

日(日)午前9時30分～午後0時30分 日(日)男性

日(日)栗谷道代(料理研究家)

日(日)申し込み順6人

日(日)1500円(材料費)

日(日)エプロン、三角巾、手拭き、持ち帰り容器

日(日)10月6日(日)午後1時から電話で受け付け

●体験教室「歌ってリフレッシュ～岡田彩子さんと「アメージンググレイス」を歌おう」

日(日)11月1日(日)午後2時～4時

日(日)ボイストレーニングと歌

日(日)岡田彩子(声楽家)

日(日)申し込み順20人

日(日)10月6日(日)午前10時から電話で受け付け

●お茶会「蒼天会」(表千家)

日(日)11月2日(日)

日(日)受付時間/午前10時～午後2時(40分毎に入れ替えあり)

日(日)各回申し込み順5人 日(日)200円(抹茶、菓子代)

日(日)持白い靴下

日(日)10月6日(日)午前11時から電話で受け付け

●「秋を楽しむ女子会ランチ」クッキングママ

日(日)11月3日(日)午後1時～3時

日(日)手羽元ときのこのアкваパツツァ、秋野菜のもち麦グラタンほか

日(日)栗谷道代(料理研究家)

日(日)申し込み順6人 日(日)1500円(材料費)

日(日)エプロン、三角巾、手拭き、持ち帰り容器

日(日)10月6日(日)午後1時から電話で受け付け



北部公民館

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

●北の杜講座(地域連携事業)

「北の杜ほくほく散歩～上ノ原公園からかに山」

歴史的スポットなど上ノ原地域の見どころを紹介し

日(日)10月16日(日)午前10時～正午

日(日)小学生以上

日(日)講三宅栄治(上ノ原まちづくりの会運営委員)

日(日)定申し込み順15人

日(日)10月6日(日)午前10時から直接または電話、Eメール(hokubuk@w2.city.chofu.tokyo.jp)で申し込み

日(日)前半40分は講義、後半1時間は散策(歩行距離約2.5km)。雨天の場合は公民館で講義のみ実施

●東京都連携事業

「シニア向けスマートフォン体験会(10月)」

機器操作や各種アプリの活用を教室形式で体験。当日の使用機器(Android)は1人1台準備。

日(日)10月18日(日)

日(日)午前コース/午前9時30分～午後0時30分

日(日)午後コース/午後1時30分～4時30分

日(日)北部公民館2階学習室

日(日)市内在住で60歳以上のスマートフォン初心者(機器所持者、未所持者どちらでも可)

日(日)内集団講義と操作演習、質疑応答。安全使用の知識、SNS、チャット、ビデオ通話など

日(日)講東京都派遣のスマートフォン専門講師

日(日)定各コース申し込み順18人

日(日)講スマートフォン所持者は所有機器持参での参加を推奨

日(日)申10月6日(日)午後1時から受け付け

日(日)他スマートフォン未所持者にスマートフォンを体験会当日から11月18日(日)まで貸し出し(多数抽選)。希望者は申込時に要申し出



新型コロナウイルス感染症 療養の届出について

健康推進課 ☎441-6100

新型コロナウイルス感染症に係る届出方法が見直され、9月26日から、陽性が判明した方のうち、医療機関が保健所に届出を行う患者の対象が限定されました。詳細は都HPをご覧ください。



都HP

【届出の対象とならない方】

次の①～④に該当しない方は、ご自身で「東京都陽性者登録センター」に申請をお願いします。

①65歳以上 ②入院を要する ③重症化リスクがあり、かつ、新型コロナ治療薬の投与または新たに酸素投与が必要と医師が判断した ④妊婦

【自宅療養中の相談窓口】

うちさば東京 ☎0120-670-440 (24時間受付)

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は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。(広報課)

催し

- 絵手紙花の会 あくろす1作品展 日(日)10月6日(日)～19日(日)
■健康体操 日(日)10月6日(日)①10月6日(日)②13日(日)③20日(日)午後2時～4時
■「アウトドアを楽しもう」ボーイスカウト調布第3団

- 日(日)10月16日(日)午後1時～4時 深大寺自然広場(通称カニ山)
■～このままの日本でいいの?～ ジェンダーギャップのない社会をめざして 日(日)10月23日(日)午前10時～正午
■値上げラッシュ、生活を守るために家計簿を本気でつけましょう! 日(日)10月29日(日)午後2時～3時

- 482-4755※オンライン(Zoom)のみ。10月22日(日)までに要事前申し込み。メールアドレスの確認あり
■みんなで歌おう! シニアの合唱会 日(日)11月4日(日)午前10時～11時30分
■秋のコンサート2022 調布シニアアンサンブル花音 日(日)11月4日(日)午後2時開演

Table with 8 columns: 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. Rows include 東部フォトクラブ, 半藤一利『昭和史』を読む会, 調布市漢詩を楽しむ会, 調布少年空手道の会.

庭木1本からお手入れOK!
●庭木1本より明瞭料金 ●土日でもOKです
●トイレはお借りしません ●お茶はご遠慮します
生垣剪定 先着10名様 通常2,200円を1,100円!

市公式ホームページの広告主募集
掲載単位/1カ月(1日～末日)
掲載位置/市HPのトップページ下部
規格/GIFまたはJPEG形式、縦60ピクセル×横150ピクセル
広告料/1枠当たり1カ月3万円