

スポーツ

秋の市民ハイキング

参加者募集

青梅丘陵を歩き、心身のリフレッシュをしませんか！

日程11月7日(日)※雨天中止

集合場所JR東青梅駅東口(午前9時10分より受付)

コースJR東青梅駅→青梅

鉄道公園→青梅丘陵ハイキングコース→JR二俣尾駅

※約5時間の行程(歩行時間約4時間)

費用一人1000円(雨天中止の場合でも返金はできません)※交通費は自己負担

持ち物弁当、水筒、雨具

対象市内在住・在勤・在学の方※小学生は保護者同伴

申込み11月2日(火)午後5時まで(休館日を除く)に参加費を添えて中央体育館へ。

※資料等を申し込み時に配付します。

問合せ中央体育館 ☎552・5511

セルフコンディショニング

4(体調改善運動)で、健康&キレイを手に入れよう!

肩こり、腰痛、冷え、むくみ等の不調や骨格の歪みを正しい呼吸・セルフリンパマッサージ・フットセラピーなどを応用し改善していきます。

日時11月10日(水)・17日(水)・24日(水)午前10時30分～正午

場所中央体育館内

対象市民(女性限定)

定員30人

指導インストラクター 参加費500円(初回に集金します。)

参加方法参加毎に券売機で個人使用券(150円)を購入して受付に提出後、直接会場へお集まりください。

申込み電子申請または往復はがきにて、教室名、住所、氏名、生年月日、電話番号、往復はがきは返信用宛名を記入のうえ、10月22日(金)当日消印有効)までに〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館内スポーツ振興課へ。申込み多数の場合は責任抽選。

※バスタオル、汗拭きタオル、飲料水が必要です。

問合せ中央体育館 ☎552・5511

よさこいソーラン節・健康ジャズダンス参加者募集!

日時【よさこいソーラン節】毎週木曜日午前11時～正午

【健康ジャズダンス】毎週木曜日正午～午後1時

※各レッスンとも月4回、第5週目はお休み

場所中央体育館

対象市民

指導インストラクター

参加費2,000円(各レッスンとも月4回分を初回に集金します)※中学生以下は半額。両方のレッスンは申し込んでも2,000円です。

参加方法電話で中央体育館へ申込みをしてください。また当日は、参加毎に券売機で

個人使用券(大人150円、小人70円)を購入して受付に提出後、直接会場へお集まりください。2つのレッスンを続けて参加の場合、個人使用券の追加購入なしで参加できます。※汗拭きタオル、飲料水もお持ちください。

問合せ中央体育館 ☎552・5511

福生地域体育館教室

託児サービス

運動したいパパ・ママのために、専門の保育士が託児を行ないます。

日時【毎週月曜日】午前9時～午後0時30分、午後1時～2時30分

【火曜日・金曜日】午前9時～午後1時(各曜日とも休館日、祝日を除く)

託児対象施設利用中の方のお子さん(1～3歳児)

託児定員5人

費用1歳児500円(90分毎)、2・3歳児300円(90分毎)

利用方法予約優先となります。電話または直接窓口でお申し込みください。

問合せ福生地域体育館 ☎530・8811、ホームページ

(http://www.tama-spo.com/fussa)

熊川地域体育館教室

託児付きYOGA

日時10月7日・14日・21日・28日の木曜日午後3時～4時

託児対象1～3歳

託児費用1歳児1回50

市制施行40周年記念事業 郷土資料室特別展示開催

問合せ郷土資料室 ☎530・1120

◆市制40周年記念郷土資料室特別展示「武州下原刀展Ⅱ」

第二次世界大戦後、GHQ(連合軍総司令部)により、日本軍の武装解除の一環として接収された刀剣類のうち、廃棄をまぬがれ日本側に返還されたものを「赤羽刀」といいます。平成11年、これらの赤羽刀が公開・活用を目的として、全国の公立博物館・美術館に文化庁より無償譲与され、当市郷土資料室にも97振の赤羽刀が譲与されました。

今回の特別展示では、研磨修理が終了した赤羽刀のうち、多摩の郷土刀である武州下原刀を展示します。武州下原刀とは、室町時代から江戸時代を通じて現在の八王子市を中心に制作された刀剣類のことです。郷土資料室では、平成10年度に「武州下原刀展」を開催しました。今回の展示は「武州下原刀展」の第2弾と位置づけ、新資料を展示する武州下原刀展示の集大成です。郷土の美術・歴史資料である武州下原刀をぜひご覧ください。

開催日時10月9日(土)～12月5日(日)午前10時～午後5時※毎週月曜日休館(月曜日が祝日の場合は開館し、翌火曜日が休館※なお、展示替えのため10月5日(火)～8日(金)まで休館します。)

◆「福生刀」制作プロジェクト 多摩川砂鉄集め

多摩川自然环境を学び、砂鉄を採取して刀剣の材料を収集します。

日時10月10日(日)午後2時～3時30分 集合場所南公園駐車場※収集場所は多摩川 講師佐藤重利氏(現代刀匠) 参加費100円(保険代) 申込み郷土資料室 ☎530・1120へ。(受付中)

◆記念講演会のお知らせ

戦国時代から江戸時代にかけての領主と下原鍛冶の関係を探ります。

日時10月16日(土)午後2時～4時 場所中央図書館2階研修室 演題「大石・後北条・徳川家の抱え工としての下原鍛冶」 講師後藤安孝氏(財日本美術刀剣保存協会事務局長) 定員先着80人 申込み10月5日(火)から電話で郷土資料室 ☎530・1120へ。

◆研磨実演会のお知らせ

刀剣研磨の実演を行ないます。直接会場にお越しください。

日時10月30日(土)①午前11時～正午②午後2時～3時 場所郷土資料室展示室 講師春藤秀樹氏(研師)



公民館

子どもクライミング教室

クライミングで全身の筋力、バランス力、思考力まで鍛えよう!

日時10月30日、11月13日・27日、12月11日の土曜日(全4回)午後1時～3時

対象小学1～6年生

定員10人

参加費1,200円(4回分)

持ち物室内履き・汗拭きタオル・水分補給用の飲み物

申込み直接窓口か電話でお

申し込みください。

問合せ熊川地域体育館 ☎552・1980、ホームページ

(http://www.tama-spo.com/fussa)

託児定員5人(事前予約)※詳しい内容はお問い合わせください。

地方自治講座「自治基本条例(試案)を作ってみよう」第2弾(全12回予定)

今年度も昨年度に引き続き、自治基本条例試案作りを行ない、福生の特徴や地方自治の学びを深めます。初めての方・関心のあ

る方も一緒に楽しく自治基本条例を作ってみましょう。

日時10月19日(火)・26日(火)午後7時30分～9時、以後平

常開催

12月12日、平成23年1月23

成23年3月まで月1～2回程度開催します。

場所さくら会館第4集会所等

講師池上洋通氏(自治体問題研究所理事長)

定員25人

申込み10月5日(火)午前9時から公民館本館 ☎552・2118へ。

国際交流講座「異文化キング」(全6回)

外国人の講師と一緒に、簡単に作れる現地料理を通して、異国の文化を知ったり、文化の違いを通して国際交流をしてみませんか?

日時10月17日、11月21日、12月12日、平成23年1月23

日、2月20日、3月6日の日曜日午前10時～午後2時

場所公民館本館調理室

対象市内在住・在勤・在学の方

講師野村サオピア氏(カンボジア人講師)、今井マリオンチェ氏(インドネシア人講師) メニューノンパン・チョコック(チキンスープのソーメン)、ナエム(生春巻)、ガドガド(茹でた野菜にピーナッツソースをかける料理)、レンドダン(牛肉を香辛料で煮込んだ料理)など 定員先着16人 費用3,000円(材料代) ※全6回分を初回に集金 共催福生国際交流協会 申込み10月5日(火)午前9時から公民館本館 ☎552・2118へ。