

試してみませんか？
「こころの体温計」



パソコンやスマートフォンなどで、いつでも気軽にストレス度や落ち込み度を確認できます。

医学的診断を示すものではありませんが、心配なことがありましたら、早めに専門家への相談をおすすめします。

■おもなコンテンツ

- ▷本人モード
 - ▷家族モード
 - ▷赤ちゃんママモード
 - ▷ストレス対処タイプテスト
 - ▷アルコールチェックモード
- ☎健康課 (☎042-321-1240)

市民公開講座

「お口のエイジングサインについてー食事と会話の中に隠れた健康のサイン、見逃していませんか？」をテーマに講演会を開催します。

時11月26日(水)午後1時～2時30分
所市民会館・萌え木ホール（商工会館3階）

講佐藤路子さん（日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック准教授）

定50人（申込順）

申10月15日から、電話で小金井歯科医師会（☎042-385-0303）へ

各種事業案内

☎※1 = こども家庭センター (☎042-321-6296)
☎※2 = 健康課 (☎042-321-1240)

	と き	ところ	内 容	
乳幼児健康相談 （のびのび広場相談） ※1	11月7日(金) 13：30～15：00	婦人会館	▷身体測定・育児および保健・栄養相談・母乳相談 ▷歯科相談（保健センター・公民館東分館のみ実施） ☎乳幼児、妊産婦	
	11月13日(木)、27日(木) 9：30～11：00	保健センター		
	11月19日(水) 9：30～11：00	公民館東分館		
	11月28日(金) 13：30～15：00	前原町丸山台集会所		
歯科健康相談（歯科医師）※2	11月19日(水) 15：00～16：15	保健センター	〔担当医〕 松本	▷要予約
栄養相談（管理栄養士）※2	11月21日(金) 13：30～15：30	保健センター	▷食生活で気になること、離乳食など	

◆保健師・管理栄養士・歯科衛生士による電話相談は随時受け付けます

情報

ア・ラ・カルト

後援事業

催し・講座

●ピアノ名曲コンサート 時10月25日(土)午前10時15分開演所小金井 宮地楽器ホール講木村翠さん（ピアノ講師）ほか☎小学生以上の方定150人（申込順）¥1,500円申10月15日から、電話またはホームページではじめてピアノの会・直井(☎070-9299-8417☎https://hajimetepiano.org)へ

●桜町病院市民公開講座 時10月25日(土)午後1時30分～2時30分所聖ヨハネ会本館戸塚ホール（桜町1-3-22）☎更年期をどう乗り切るか、更年期と漢方薬講大石康文さん（医師）ほか定30人（当日先着順）☎桜町病院 (☎042-383-4111)

●前原町連合大運動会 時10月26日(日)午前9時～午後1時（雨天中止）所前原小学校☎前原町連合町会・渡辺 (☎042-383-1545)

●マンション管理セミナー 時10月26日(日)午前10時～11時所市民会館・萌え木ホール（商工会館3階）☎東京都とどまるマンション活用で防災力強化、高齢化と高経年建物二つの老いへの対応申電話またはEメールで、東京都マンション管理士会・下山 (☎090-9132-8578☎scram01@outlook.jp)へ

●「職」フェスこくまる文化祭 時10月26日(日)午前10時～午後4時所国分寺マルイ（国分寺市）☎多摩地区専門学校6校の職業体験ブースを出展☎市内在学の子どもと保護者定¥申詳細はホームページを参照☎国際文化理容美容専門学校国分寺校

(☎042-321-0002☎https://tamasen.org/events/jobfes.html)

●相続・遺言等暮らしの手続きの無料相談会 時10月26日(日)午前10時～午後4時所小金井 宮地楽器ホール講行政書士会多摩中央支部会員申当日直接会場へ☎同支部・片岡(☎042-306-9450)

●映画アラビアのロレンスを読む会 時10月26日(日)午後1時15分～3時45分所市民会館・萌え木ホール（商工会館3階）☎英国陸軍将校ロレンスの栄光と苦悩そして現在のパレスチナ問題の発端を考える講寺地五一さん（元東京経済大学教員）¥1,000円申当日直接会場へ☎映画を読む会・坂倉 (☎042-324-0044)

●6回目のおまつり・蛇の目通り商店会 時10月26日(日)午後2時～7時所蛇の目通り（本町1丁目）☎サンバ、ダンス、子どもみこしなどのステージ。出店も有り☎同会・山中(☎042-301-0888)

●家事力アップと家計レッスンー物価高に対応する家計簿と料理の工夫 時11月8日(土)午前10時～11時45分所公民館貫井北分館定10人（申込順）¥500円申10月15日から、電話またはEメールで多摩友の会小金井府中方面・吉村 (☎042-381-3923☎tamatomofuchu.koganei@gmail.com)へ

●全国シニア大学院生研究大会 時11月15日(土)午後0時30分～6時5分所東京経済大学（国分寺市）☎全国の大学院で学ぶシニア世代の研究発表¥無料申11月7日までに、HPから☎同大学・研究課 (☎042-328-

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。

7741☎https://www.tku.ac.jp/event/2025/2025-1115-021.html)

●中附ホールコンサート 時11月15日(土)午後2時開演所中央大学附属中学校・高等学校講堂☎1部＝生徒演奏、2部＝ミュージカル俳優とピアニストの演奏申当日直接会場へ☎同学校後援会 (☎042-381-5413)

●小金井市文化協会講演会ーだれもが反対した でもそこに道があった 時11月16日(日)午後2時開演所小金井 宮地楽器ホール講東田茂正さん（陶芸家）定130人（申込順）申10月15日から、Eメールで氏名・電話番号を同会・大嶋 (☎080-3404-4940☎kimonono43y@yahoo.co.jp)へ

●イングリッシュハンドベル無料体験講座 時所11月21日(金)＝公民館貫井北分館、28日(金)＝小金井 宮地楽器ホールいずれも午前10時～11時（全2回）☎簡単な楽譜が読める方定10人申11月14日までに、Eメールで氏名・電話番号をベル・プリーモ (☎handbell.primo@gmail.com)へ

●楽しい家族クラシックコンサート アンサンブルマタンの宇宙旅行 時11月23日(水)午前10時15分開演所小金井 宮地楽器ホール¥前売り2,000円、2歳以下膝上無料申H P (https://ensemblematin.jimdofree.com/) から☎アンサンブルマタン・山口 (☎090-1447-9625)

●桂蝶の治独演会 時11月29日(土)午後2時開演所小金井 宮地楽器ホール小ホール講桂蝶の治、神田京子、立川のの一定150人¥前売り1,500円、当日2,000円申電話またはEメールで、小金井落語会 (☎050-3033-0666☎katsuratyonozi@gmail.com)へ

●ジャム！参加型コンサート 時12月7日(日)午後3時開演所東京学芸大学芸術館☎楽器や身体を使って音で遊ぶ。小学生対象のワークショップも有り¥大人1,000円（高校生以下無料）申H P参照☎同大学アート・アスレチック教育センター (☎042-329-7901☎https://www2.u-gakugei.ac.jp/~caaee24/)

スポーツ

●クラブ対抗ソフトテニス団体戦 時11月2日(日)午前8時30分から所市テニスコート場☎一般、シニアの男女別3ペアの団体戦¥1チーム6,000円申10月25日までに、ファクスまたはEメールで市ソフトテニス連盟・磯部 (☎FAX = 042-385-2834☎koganei.st.r@gmail.com)へ

●ゲートボール選手権大会 時11月5日(水)午前9時～午後3時所上水公園運動施設グラウンド☎市内在住・在勤・在学の方定20人（申込順）¥1チーム2,000円申10月22日～30日に、電話で市ゲートボール協会・山田 (☎090-9677-9649)へ

●硬式テニスダブルス団体戦 時11月9日(日)午前9時から所市テニスコート場☎市内在住・在勤・在学の方¥1チーム10,000円申10月26日午前9時～正午に市テニスコート場へ☎市テニス連盟・田家 (☎090-1795-8265)

●秋季市民ソフトボール大会 時11月9日(日)、16日(日)午前9時から所上水公園運動施設グラウンド☎一般男子の部・女子の部☎市内在住・在勤の方¥1チーム5,000円（年間登録費は別途5,000円）申10月30日までに、電話で市ソフトボール連盟・渡辺 (☎090-2666-0066)へ