参加者募集

手ぶらdeはじめてのスポーツ自転車体験会

東京多摩2020レガシーロードをより身近に感じられるよう、スポーツ自転車体験会を開催します。当日は手ぶらで参加可能です。スポーツ自転車が初めての方、乗り始めて間もない方も参加できます。詳細は、市Web（右記参照）をご覧ください。

対身長150cm以上の方
日11月7日（土）
※荒天時は11月8日（日）に延期
時○午前9時～11時
○午前11時30分～午後1時30分
○午後2時～4時
▷集合場所　市役所第三駐車場
定各回15人（申込者多数の場合は抽選）
内スポーツ自転車の操作方法、交通ルールの説明、場内・公道走行（約10km）、ゼブラコーヒーでのカフェタイム
講萩原 武氏（CC TOKYO）、半田 子竜氏（プロサイクリスト）
申市Web内申込フォーム
限10月16日（金）
主都内8市GOOD CYCLE JAPAN推進モデルルートに関する連携協議会
▷協力　ホダカ（株）
先問都内8市GOOD CYCLE JAPAN推進モデルルートに関する連携協議会事務局
✉tt2020lr@gmail.com、観光課観光係

▲萩原氏

▲半田氏

駅からハイキング＆ウォーキングイベント

「駅からハイキング」はJR東日本が主催するウォーキングイベントです。駅からハイキングアプリで参加するとチケットが貯まり、チケット数に応じて懸賞への応募ができます。

今回は、いなぎ発信基地ペアテラスから東長沼・南山地域を通り、矢野口へ向かう約3時間のコースです。コース内の対象店舗では参加者がお得に利用できるキャンペーンも実施します。ぜひご参加ください。

日10月3日（土）～19日（月）
▷受付場所　いなぎ発信基地ペアテラス
※アプリがない方は、受付時に紙マップを配布します。
▷受付時間　午前9時30分～11時
主JR東日本、（株）JR中央線コミュニティデザイン
▷協力　稲城市
問観光課観光係

▲駅からハイキングアプリ

健康医療

オーエンス健康プラザ 体育祭！スポーツの日イベント

お得に楽しめるスポーツイベントを開催します。特別プログラムもあります。詳細は「オーエンス健康プラザ」Web（下記参照）をご覧ください。

日10月12日（月・祝）
内○2時間の当日券で4時間ジム利用可
○有料プログラムの教室が全て100円（要当日券）
○体力測定・特別プログラムの開催
場問オーエンス健康プラザ
☎370・2280

オーエンス健康プラザ 11月オンライン教室

スタジオのレッスンがZoom（ズーム）を使用して気軽に自宅で受けられます。詳細は「オーエンス健康プラザ」Web（下記参照）をご覧ください。

代謝アップヨガ
日時火曜日午後7時30分～8時30分
ピラティス
日時土曜日午前9時～10時
ボクシングEX
日時土曜日午後3時25分～4時25分
パワーヨガ
日時日曜日午前9時～10時

◆共通事項
対16歳以上の方
定各25人（申込者多数の場合は抽選）
費1教室＝2150円、選べる3教室コース＝4650円、おまとめコース＝6150円
申申込フォーム［10月1日（木）午前9時～］
※オーエンス健康プラザの利用登録がない方は電話
限10月20日（火）
場先問オーエンス健康プラザ
☎370・2280、✉movie@kenkouplaza-inagi.jp

しごたま就職面接会in府中

面接対策セミナー
日10月26日（月）
時午後1時～3時（開場＝午後0時30分）
定30人（申込先着順）

就職面接会
日10月27日（火）
時○一部＝午前10時～午後0時15分（受付＝午前9時30分～11時15分）
○二部＝午後1時45分～4時（受付＝午後1時15分～3時）
定各部50人程度（申込先着順）
▽企業数　各部10社程度
持履歴書（面接を希望する企業数分）

◆共通事項
対求職中の方
場府中市市民活動センタープラッツ（府中市宮町1の100ルシーニュ5・6階）
申「東京しごとセンター多摩」Web内申込フォーム（下記参照）、電話
先問東京しごとセンター多摩
☎042・521・6761

市民活動サポートセンターいなぎ

第25回いなぎ市民まつり ふれあいまつり部門 各イベント

稲城市和太鼓まつり
日10月12日（月・祝）
時午後1時30分～
場iプラザホール
▽出演　和太鼓城児、和太鼓じゅげむ、大丸囃子保存会、鼓遊、市外招待団体
問市民活動サポートセンターいなぎ　☎378・2112、✉info@i-inagi-support.org

楽しく第九を歌う合唱団2026演奏会
打楽器・マーチングパフォーマンス集団であるパーカッションパフォーマンスプレイヤーズと楽しく第九を歌う合唱団による演奏会を開催します。
日10月18日（日）
時午後3時～（開場＝午後2時30分）
場iプラザホール
費1千円
問楽しく第九を歌う合唱団2026事務局　✉inagidai9@yahoo.co.jp

社会福祉協議会

精神保健福祉ボランティア養成講座

精神保健福祉への理解を深め、精神疾患のある方との関わり方を学び、地域でのボランティア活動に活かしてみませんか。

対市内在住・在勤で全回参加でき、修了後ボランティアとして活動できる方
日時内○10月23日（金）午後1時30分～3時30分＝精神疾患についての基礎知識
○12月4日（金）午後1時30分～3時30分＝精神疾患のある方への理解と関わり方
場福祉センター2階
定15人（申込先着順）
申申込フォーム（下記参照）［10月1日（木）～］
限10月20日（火）
先問社会福祉協議会地域活動支援センター　☎370・2480

ご活用ください 地域福祉推進事業への助成金

歳末たすけあい運動助成事業（C配分）
対市内に所在する地域福祉の推進を目的とする事業を行う法人格を持たない団体
※NPO法人と認可地縁団体は対象
▽助成金額　10万円以内（上限＝申請事業費の80％）

令和8年度地域配分（B配分）
対市内に所在する地域福祉の推進を目的とする事業を行う団体
▽助成金額　30万円以内（上限＝申請事業費の65％）

◆共通事項
申請方法等、詳細は「社会福祉協議会」Webをご覧ください。
▽助成対象事業　令和9年度実施事業で他の補助金と重複のないもの
限11月30日（月）
問東京都共同募金会稲城地区配分推せん委員会　☎378・3800

シニア就活支援セミナー 採用担当者に欲しいと思わせる応募書類の書き方と面接対策

求人票の見方や履歴書作成の基本、職務経歴書の作り方、採用担当者の目線からシニア面接で重視するポイント等をお話しします。

対おおむね55歳以上の方
日11月13日（金）
時午後1時30分～4時
場地域振興プラザ4階会議室
定40人（申込先着順）
講大嶽 圭子氏（国家資格キャリアコンサルタント）
持雇用保険受給資格者証（お持ちの方）
申電話、ファクス、メール（必要事項○住所○氏名○年齢○電話番号）［10月2日（金）～］
先問はつらつワーク稲城　☎379・13333、FAX370・2321、✉hatsuratsu@inagishakyo.org

自衛官募集中

各種試験の受験会場や書類請求等は、「東京地方協力本部府中分駐所」Web（右記参照）をご覧ください。

陸上自衛隊高等工科学校生徒
対中学校卒業（見込み含む）で17歳未満の男子
限○推薦＝11月27日（金）
○一般＝令和9年1月14日

一般曹候補生
対18～32歳の方
限11月20日（金）

2等陸・海・空士（任期制自衛官）
対18～32歳の方
※随時募集しています。
問自衛隊東京地方協力本部府中分駐所
☎042－365－5011

1等・前後賞合わせて4億円！ パソコンやスマートフォンからも購入できます。▽発売期間 10月16日（金）まで 問宝くじコールセンター ☎0570・01・1192