

からすやま 総合支所

精神講演会～睡眠とうつ病 ～インターバル速歩による予防

対 烏山地域在住・在勤の方優先
日 12月1日(月)午後6時～7時30分
場 上北沢^{まち}センター
講 鈴木宏(青葉こころのクリニック精神科医師) **申** 区HPからオンライン
 手続き、**問**へ電話 先着15人
問 健康づくり課
☎ 3308-8228 **FAX** 3308-3036
区HP **Q** **26977**

認知症の方の家族の会～心理相談
から皆さんへ伝えたいメッセージ

日 11月25日(火)午前10時～11時30分
場 烏山区民センター
講 宮本典子(臨床心理士)
申 問へ電話・FAX(記入例4面)
 先着10人
問 保健福祉課
☎ 3326-6136 **FAX** 3326-6154

千駄山ふれあいまつり

日11月15日(土)午前10時～午後0時
 30分(荒天中止)
 場烏山公園(当日会場へ)
 問地域振興課
 ☎3326-9249 FAX3326-1050

第34回上北沢区民センター文化祭

■11月1日(土)午前10時～午後4時、

11月2日(日)午前10時～午後3時
他当日会場へ。子ども将棋大会(2日)への参加は要申込**(問へ電話)**。
場・問上北沢区民センター
☎3290-3701 **FAX**3290-3471

粕谷区民センターから

1 第28回粕谷区民センター文化祭

日 11月1日(土)午前10時～午後5時、
 11月2日(日)午前10時～午後3時
他 当日会場へ。
2 千歳村文学講座「徳富蘆花を知る」
対 全3回参加できる方
日 11月13・20・27日いずれも木曜
 午前10時～正午 **費** 1000円
申 問へ電話(午前10時～午後4時)・
 FAX(記入例4面) 先着25人

共通事項

場・問 粕谷区民センター
☎3305-3131 FAX3305-3134

烏山区民センターから

1 秋の朗読会

日11月13日(木)午後2時～4時
他当日会場へ。先着80人。
2うたごえ喫茶「ともしび」

日11月29日(土)午後1時～4時
費200円(チケット代)

他11月23日(祝)午前10時から烏山区民会館集会室でチケットを販売(1人3枚まで)。先着300席。歌集本別売480円。

共通事項

場・問 烏山区民センター
☎3326-3511 FAX 5313-0009

まちづくりセンターから

担当=各まちづくりセンター

内容・日時・申込方法等	
上北沢	1歩こう会 日 11月14日(金)午前9時30分・八幡山駅改札前集合～蘆花恒春園～午前11時頃・武者小路実篤記念館(調布市)解散(約4.5*。雨天中止) 費 30円(保険料) 他 飲み物持参。
	2健康教室「骨粗しょう症予防」 日 11月26日(水)午後2時～4時 場 上北沢区民センター
	共通事項 対 上北沢・八幡山在住の方優先 申 問 へ電話・FAX(記入例4面) 11月 1 7日 2 14日まで 先着各20人 問 上北沢まちづくりセンター ☎3303-0111 FAX 5374-7030
上祖師谷	1トライアングルフェスタ 内容 / ミニSL乗車体験や模擬店ほか 日 11月9日(日)午前11時～午後2時(雨天中止) 場 祖師谷公園(当日会場へ) 他 駐車場はありません。
	2秋の健康ハイク「小金井公園・江戸東京たてもの園散策コース」 対 粕谷・上祖師谷在住の方優先 日 11月18日(火)午前8時20分・烏山区民センター前広場集合～JR中央線東小金井駅(小金井市)～江戸東京たてもの園散策～昼食(弁当)後解散(約2.8*。雨天の際は20日(木)に延期) 費 65歳以上=300円、64歳以下=500円(入園料ほか) 他 弁当、本人確認書類ほか持参。交通賃は自己負担。
	3ぬか漬けクラブ 対 粕谷・上祖師谷在住で全2回参加できる方 日 ぬか床作り=12月13日(土)午後2時～3時30分、試食会・意見交換会=8年1月17日(土)午後2時～3時 場 粕谷区民センター 費 500円
	共通事項 申 2 3 問 へ電話・FAX(記入例4面) 2 11月6日まで 先着 2 15人 3 20人 問 1 🐼 せたがやコール 2 3 上祖師谷まちづくりセンター ☎3305-8611 FAX 5384-7196
烏山	1秋の健歩会～閑静な路地で见つける秋 対 給田・南烏山・北烏山在住の方優先 日 11月11日(火)午前10時・京王線笹塚駅(渋谷区)集合～幡ヶ谷氷川神社～新国立劇場～正午・京王線初台駅解散(雨天中止) 費 50円(保険料)
	申 問 へハガキ(記入例4面。年齢も明記) 10月31日(必着)まで 抽選20人
	2ごみ・リサイクル講習会「ごみ・資源のゆくえ」 日 11月21日(金)午前10時～11時 場 烏山区民センター(当日会場へ) 講 占 清掃事務所職員 他 先着100人。
	共通事項 問 烏山まちづくりセンター 〒157-0062南烏山6-4-26 4階 ☎3300-5420 FAX 6909-0038

- 本紙は新聞折込のほか、区施設、駅（一部除く）、郵便局、ファミリーマート、一部商業施設などで配布しています。アプリ（マチイロ、カタログポケット（多言語対応））、**区HP**からもご覧になれます。
- 新聞を定期購読されていない方へ本紙を無料でお届けします。 **区HP** **7687** からオンライン手続き、☎せたがやコール（☎03-5432-3333 FAX 03-5432-3100）へ電話・FAXでお申し込みください。
- 区HP** **26421** のアンケートから、読んでみたい特集記事のテーマや紙面へのご感想・ご意見などをお聞かせください。
- 詳しくは、**区HP** **6262** へ



詳しくは、

HPQ 6262 ^

＋健康づくり ホットライン



予約制

11月

	こころの健康相談	こころの健康相談 (子ども・思春期)	食生活相談室	すくすく 歯科相談 (4歳未満)	依存症相談 (アルコール等)	予約・問合せ先 (予約は電話のみ)
世田谷	11日(火) 13:30～15:30 13日(木) 9:30～11:30	13日(木) 13:30～15:30	19日(水) 9:00～11:00	7日、14日、 28日(金) 9:00～10:30	20日(木) 13:45～15:45	▶世田谷・健康づくり課 ☎5432-2893 図5432-3074
北沢	28日(金) 13:30～15:30	27日(木) 14:00～16:00	17日(月) 13:00～15:00	5日、19日(水) 9:00～10:30	—	▶北沢・健康づくり課 ☎6804-9355 図6804-9044
玉川	5日(水)、27日(木) 13:30～15:30	20日(木) 14:30～16:30	7日(金) 13:00～15:00	5日、19日(水) 9:00～10:30	—	▶玉川・健康づくり課 ☎3702-1948 図3705-9203
砧	10日(月)、28日(金) 13:30～15:30	5日(水) 14:30～16:30	12日(水) 9:00～11:00	14日、28日(金) 9:00～10:30	21日(金) 15:00～17:00	▶砧・健康づくり課 ☎3483-3161 図3483-3167
烏山	13日(木)、17日(月) 13:30～15:30	27日(木) 9:30～11:30	13日(木) 9:00～11:00	12日(水)、25日(火) 9:00～10:30	11日(火) 13:30～15:30	▶烏山・健康づくり課 ☎3308-8228 図3308-3036

●育児の相談は常時受け付けています。相談の際には、母子健康手帳を持参してください。

あなたの街の総合支所

世田谷区の農産物「せたがやそだち」を楽しもう

世田谷区は23区で第2位の農地面積があり、季節の野菜や果実、美しい花がつくられています。「せたがやそだち」は、区内200か所以上の直売所やファーマーズマーケット等での取り扱いもあります。中でも、玉川地域は、農業が大切に引き継がれ、年2回、等々力の農家による朝市が玉川総合支所コミュニティ広場で開かれます。次回は12月に開催されますので、新鮮な「せたがやそだち」をお楽しみください。都市農業には農産物の生産、街の景観づくり、防災や地下水の涵養かんようなど多くの機能もあります。これからも「せたがやそだち」、そして貴重な都市の農地に関

心を持っていただけだと思います。

玉川総合支所では、「二子玉川アクティブチャレンジデイ 2025」を11月15日(土)に二子玉川公園前の多摩川河川敷で、(一社)二子玉川エリアマネジメンツとともに開催します。多摩川の自然・みどりに親しみながらスポーツテストや体を動かすレクリエーションを楽しむ、子どもから大人まで参加可能なイベントです。事前申込や参加費は不要です。昨年も多くの方に参加いただきました。詳しくは、区のホームページをご覧ください。

 **区HP** **27891**



玉川総合支所長 羽川 隆太