

北コミュニティ便り

次世代につなぐイベント

第1部 高取しづか氏の講演会

第2部 小中学生による

グループワーク

参加費
無料

会場 地下会議室

申込先 ☎0422-22-7006

共催：武蔵野市 子ども家庭部 児童青少年課

四小地区福祉の会

後援：青少協第四地区委員会

2024

11.23(土)

1部 10:00～11:30

2部 14:00～15:00

地下会議室

第1部

「ことば力のある子は必ず伸びる!」

自尊他尊®のコミュニケーション力をつけて
自立した子どもを育てるお手伝いをします

・対象者：保護者 社会人 教諭

・就学児童以上入場可

(ジョイントマットプレイスペース設置)



高取しづか氏 プロフィール

ことばキャンプ主宰。コミュニケーション育成活動歴20年。7つの力によるトレーニング「ことばキャンプ」プログラム」を全国で実施。令和2年度「子どもと家族・若者応援団表彰」内閣総理大臣賞受賞。

本年4月、21年間つとめた NP0法人JAMネットワーク代表を退任。

第2部

「若者たちが

使いやすいコミセンとは？」

グループワークによる話し合い・発表

・対象者：小中高校生 (先着20名)

・第2部参加者全員に
図書券500円 進呈

吉祥寺北コミュニティ協議会 広報部

〒180-0001東京都武蔵野市吉祥寺北町1-22-10

吉祥寺北コミュニティセンター

開館時間9:00～21:00 休館日：毎週月曜日/年末年始

メール kita-c@bz04.plala.or.jp

ホームページ https://kitakomi.sakura.ne.jp/



0422-22-7006



オープンチャット



HP

薬剤師による無料健康相談会

12/4(水) 9時～12時

於 北コミセン・地下会議室

第1部 講話 不眠症のセルフケア
9～10時

第2部 相談会 健康に関すること何でも!
10～12時

「病院にかかるほどではないが、気になることが?」というような日常の健康に関する疑問に対して、お気軽に薬剤師に聞く事ができます。

第1部内容 不眠症の基礎から生活習慣までの予防、市販薬、サプリメント、漢方薬について優しくお話しを。
照会先:緒方さん 携帯 080(4622)1109

第2部内容 不眠以外のことも、健康や病気、その他食事や運動の生活習慣など幅広く相談を受け付けます。**どちらかの参加でも大丈夫**です。

無料



お灸教室 (自宅でできるセルフケア)

健康イベント2
好評

12/7(土) 10時～11時30分

於 北コミセン・ロビー



大鐘善恵 鍼灸師

参加費
500円
(お灸代)

【コンテンツ】

年間5回シリーズで、お灸の知識や歴史、経絡(けいらく=気血の運行経路)、ツボを知り「もぐさ」を作り「お灸の使い方」を学んでいただけます。

【第1回目】「お灸の使い方」と「もぐさひねりの練習」ほか

成蹊大学 お笑いサークルが北コミセンにやって来る!

12/14(土) 13時～15時 予定

於 北コミセン・ロビー

無料

【第1幕】 軟式お笑いサークル
『漫才・お客様とのふれあい漫談』

【第2幕】 お笑いサークル “トンチキ”
『漫才・コント』



ヨンボリー ～北コミスペシャル編～ 8/26(月) 終了

青少協ホームページ
でも写真と詳細記事
紹介



『むさしのジャンボリー』中止の代替事業として、青少協第四地区は『ヨンボリー～北コミスペシャル編～』を行いました。ジャンボリーに参加予定だった4～6年生とサブリーの中高生が参加し、段ボールで秘密基地を作りました。

4班に分かれ、班のメンバーで相談し、独創的な基地を完成させました。

また、武蔵野市役所防災課から提供いただいたアルファ米を利用してカレーを食べたり、水遊びをしたりと楽しい一日を過ごすことができました。

段ボールをご提供くださった武蔵野市の企業・お店の皆様、会場を貸してくださった吉祥寺北コミュニティセンターの皆様、ありがとうございました。



年末年始の休館日：12/29(日)～1/6(月)

北コミセンを 知る！(第3弾)

北コミセンは、開設45年目を迎えました。日々ご利用頂きありがとうございます。更にコミセンを知っていただきたいと思います。お気軽にご来館・おくつろぎください。

Q ①運営委員と②協力員の違いは？

A ①施設の管理運営、コミュニティづくり、防犯・防災の仕事を交代制で担当。
②コミセンの事業運営のサポート役をお願いしています。
(例) コミュニティ便り配布、イベントお手伝いほか

Q 会議室で利用できる楽器！ できない楽器は？

A 防音構造に無いため、打楽器、管楽器は使用できません。それ以外の楽器の持込みは原則自由です(例) ピアノ、弦楽器

Q 会議室、体育館の予約は、いつからできますか？

A 一般の方は、利用予定日の1ヶ月前の同日より受付けています。
(なお、1ヶ月前の利用同日が休館の場合は、1ヶ月前の前日から予約可。)

ご不明な点は、ホームページ又はお気軽にお問い合わせください

Q 体育館での禁止事項は？

A 野球、サッカー(各種ボールを蹴る事も含む)。
また、飲食はロビーでお願いします(水分補給は可)。
プレー終了後は、モップ掛けにご協力ください。

Q 体育館(バスケットボール一面)の利用時間など

A 基本曜日/時間帯別に6枠制。また、一般予約、自由解放、卓球一般開放、小・中学生のみ、バスケットボール高校生以上一般開放 枠に分別。詳細窓口まで

Q 連続して2枠利用可能なお部屋は？

A 体育館は利用率も高いことから、原則1枠制。
その他の会議室は、連続2枠まで予約可能。



(注) 社会情勢により変更あり

月日	内容
11/5 (火)	青少協地区 委員会 (第1回)
17 (日)	東京都議会議員補欠選挙 (北コミセン)
23 (土)	火垂るの墓 上映 (武蔵野市公会堂)
24 (日)	清掃美化デー、武蔵野市平和の日
12/1 (日)	マイNo.カードと健康保険証一体化
7(土)	コミセン花市
3 (火)	四小地域防災会 運営委員会
13 (金)	みんなのクリスマス会 (月見路&四小地区福祉の会共催)
2025/1/11 (土)	新年琴始め
18 (土)	MMM (塚本桃子氏) 新年音楽始め

男性のための料理教室 9/29 (日) 無事終了

R6年度「高齢者食事学事業」の一環で、竹内・佐野管理栄養士のご指導のもと、60歳以上の男性(5名参加)の料理教室を開催。主菜は『鮭のクリームシチュウ』。かぶの葉混ぜご飯。副菜は、蒸しにんじんとごま和え。意外や意外! みじん切りの達人もいました! 楽しい会食でした。



写真承諾済

コミセン活動予定

※ 予約不要、お時間に間に合うようにお越しください

	時間帯	11月予定		12月予定	
運営委員会	①9:30 ②18:00	① 4日(月)		② 2日(月)	
親子ひろば ♣	10:00	8日(金)・23日(土)		13日(金)・28日(土)	
おもちゃ病院 ♣	10:00～12:00	16日(土)	ロビー	ロビー	21日(土)
おはなしの会 さくらんぼ ♣	14:00		多目的室		
おもちゃ図書館 ♣	10:00～12:00	13日(水)・27日(水)	つばき・こぶし	11日(水)のみ	
歌 広 場 ♣	13:30	14日(木)・26日(火)		12日(木)・24日(火)	
水 彩 画 ♣	9:30	7日(木)		12日(木)	
生 け 花 ♣	10:00	14日(木)・28日(木)		12日(木)・26日(木)	
P C 学 習 会 ♣	13:00 13:30	10日(日)・24日(日) <館内> 17日(日) <オンライン>		8日(日)・22日(日) <館内> お休み <オンライン>	
四小地区福祉の会 にこカフェ ♣	13:30 ～ 15:00	19日(火) 【クリスマス飾り】	ロビー	17日(火)	
Mother Seed ♣	①10:30 ②13:30	16日(土) ①おむすびの会 ②心が軽くなる心理学講座		お休み	
地域健康クラブ P	10:15	火曜日			受講決定者に 開催日連絡済
// L	13:15	水曜日			
不 老 体 操	14:00	毎週木曜日			

編集後記

めっきり鍋物が恋しくなる季節となりました。朝起きるのも億劫になりますね。お昼から湯舟に浸かるのも至福のひとつかもしれません。湯に浸かりながらポ〜ッと気ぜわしい時間から離れることもストレス解消につながります。お身体の冷えは大敵! 首回りを防寒いたしましょう。