スポーツ

■試してみよう歩行力 第62回歩行力測定会

三鷹市体育協会主催。対象は幼児から高齢者まで。▽10月27日㈰午前10時～午後3時、井の頭公園遊歩道で。※雨天時は11月3日㈷に順延。▼当日、同公園内の弁財天東、ひょうたん橋付近の2カ所で受付。⇩同協会☎43―2500

■井の頭公園の秋を満喫～歩こう会～

三鷹市体育指導委員協議会主催。チェックポイント・観察ゾーンを巡りながらのウオークラリーです。対象は在勤・在学を含む市民、未就学児は保護者同伴で。▽11月9日㈯（小雨決行）午前8時30分、井の頭公園西園トラック中央部に集合、11時30分ごろ解散予定。帽子・タオル・飲み物持参。歩きやすい服装と靴で。※雨天時の実施の可否は、当日午前7時30分以降に電話で市役所へ問い合わせを。▼10月30日㈬までに、スポーツ振興課☎内線3327へ直接または電話で申し込む。当日参加もあり。

■水泳講習会

三鷹市水泳連盟主催。①入門（全く泳げない方）、②初級、③上級の3コース。対象は在勤・在学を含む中学生以上の市民。▽11月2日～30日の毎週土曜日（全5回）の午後7時～9時、第二体育館屋内プールで。受講料4千円（傷害保険料含む）。▼10月26日㈯（必着）までに、往復はがきに希望のコース番号・住所・氏名・年齢・電話番号（必須）を記入し「〒181―8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟講習会係」へ申し込む。⇩一戸宅☎45―3507（夜間）

■第10回三鷹市混合ダブルス卓球大会

三鷹卓球連盟主催。▽11月23日㈷午前9時から第一・第二体育館で。参加資格はオープン。種目は混合ダブルスで2人の年齢（当日の満年齢）の合計が①一般の部＝130歳以上。②～④はイボ高、アンチ系ラバー使用不可。予選リーグの決勝トーナメント方式（上位、下位）。使用球ニッタク（オレンジ）40㎜。当日のメンバー変更は不可。▼10月25日㈭までに、現金書留または郵便為替で「〒181―8799三鷹郵便局留八木昌子」へ申し込む。参加費1組2千円。⇩八木宅☎44―4828

■卓球教室

三鷹卓球連盟主催。対象は小学生以上の市民。▽11月2日㈯午前10時～11時30分、南浦小体育館で。参加費小・中学生200円、大人300円。ラケット、体育館履き持参。▼当日、直接会場へ。⇩新関宅☎49―0718

■小学生卓球交流大会

三鷹市体育協会・スポーツ少年団など主催。対象は市内在住・在学の小学生。▽11月3日㈷午後1時から、三小体育館で。上履き、ラケットなど持参。ワンポイントレッスンあり。参加費100円。▼11月1日㈭までに、東宅☎55―7871へ申し込む。

■社交ダンス初心者講習会

三鷹市ダンススポーツ連盟主催。種目はワルツ、タンゴ、ジルバ、ルンバ。▽11月2・9・16・30日の土曜日（全4回）の午後4時30分～6時30分、三鷹駅前コミュニティセンターで。参加費500円。▼大内宅☎31―8656へ申し込む。定員男女各30人。

■正月スキー教室

三鷹市スキー連盟主催。SAJ公認指導員が親切・丁寧に指導します。バッジテスト付。経験者にはレーシングキャンプも。▽12月29日㈰夜～平成15年1月3日㈮朝、秋田八幡平スキー場で。参加費6万2千800円（全行程食事代、リフト代、傷害保険料などを含む）。講習を希望しない方、スノーボーダーも参加可（料金割引あり）。先着50人。▼申し込みなどくわしくは同連盟（沢）☎0425―93―3017・Eメールsawa@mocha.mitaka.ac.jpへ。

■第1回三鷹市民ゴルフ大会

三鷹市ゴルフ連盟主催。対象は、在勤・在学を含む市民および三鷹市ゴルフ連盟会員。▽11月8日㈮（雨天決行）、相模湖カントリークラブで。18ホール・ストロークプレー・新ペリア方式。参加費3千円、プレー費1万4千700円（昼食付き）。▼10月22日㈫までに、市内JA東京むさし各支店、ゴルフ練習場で申込書に参加費を添えて申し込む。先着50組（200人）。⇩同連盟（三鷹市ゴルフセンター内）☎44―6938・三鷹台綜合ゴルフ練習場☎43―1289

■12月の小学校校庭開放

いずれも団体貸切での開放です。種目は主に、少年野球、少年サッカー、ニュースポーツです。▼11月3日㈷～9日㈯（休館日を除く）に各コミュニティセンターへ申し込む。

■12月の小学校校庭開放

⇩スポーツ振興課☎内線3323

■11月の学校体育施設個人開放

◆土・日曜日の開放　対象は在勤・在学を含む小学生以上の市民。ただし、小学1～3年生は保護者同伴で。◆平日夜間の開放　対象は在勤・在学を含む市民。ただし、中学生以下は保護者同伴で。▼当日、直接会場へ。体育館は体育館履き、テニスはテニスシューズを持参。車での来場は不可。⇩スポーツ振興課☎内線3323

12月の小学校校庭開放

学校	使用できる日	窓口
三小 四小	7 8 14 15 21～23 26 27 1 8 15 22 23 26 27	三鷹駅前コミュニティセンター（月曜日休み）☎71―0025
大沢台 羽沢小	1 7 8 14 15 21～23 26～28 1 7 8 14 15 21～23 26～28	大沢コミュニティセンター（火曜日休み）☎32―6986
中原小 東台小	1 7 8 14 15 21～23 26～28 1 7 8 14 15 21～23 26～28	新川中原コミュニティセンター（月曜日休み）☎49―6568
二小 井口小	1 8 14 15 21～23 26～28 1 7 8 (14) 15 21～23 26～28	井口コミュニティセンター（木曜日休み）☎32―7141
六小 七小 南浦小	1 7 8 14 15 21～23 26～28 1 7 8 14 15 21～23 26～28 1 7 8 14 15 21～23 26～28	連雀コミュニティセンター（木曜日休み）☎45―5100
一小 北野小 高山小	1 7 8 14 15 21～23 26～28 1 8 14 15 21～23 26～28 1 (7) 8 (14) 15 (21) 22 23 26～28	牟礼コミュニティセンター（火曜日休み）☎49―3441
五小	1 7 8 14 15 21～23 26～28	井の頭コミュニティセンター（月曜日休み）☎44―7321

※1　使用区分　A9：00～11：30　B11：30～14：00　C14：00～16：30　ただし、土曜日の午前中は遊び場開放のため、団体使用はできません。
※2　（　）印は一部の区分のみ使用できます。くわしくは各コミュニティセンターへお問い合わせください。

11月の学校体育施設個人開放

施設	学校	曜日	時間	種目	11月の開放
体育館	一小	日	10：00～11：30	健康体操㋮	3 10 17 24
		土	9：00～12：00	卓球・バドミントン㋬	2 9 16 23 30
	二小	日	9：00～12：00	卓球・バドミントン㋬	10 17 24
		土	10：00～11：30	エアロビクス・ダンスなど㋮	9 30
	四小	日	9：30～11：30	ミニテニス・シャフルボードなど（きらめきクラブ日曜版）	3 10 24
	五小	日	9：00～12：00	卓球・バドミントン㋬	24
	六小	日	10：00～11：30	バスケットボール㋮	開放なし
	中原小	日	9：00～12：00	卓球・バドミントン㋬	3 10 17 24
	羽沢小	金	18：30～21：00	フットサル㋬	1 29
三中多目的室		金	19：00～20：30	ジャズダンス㋮	1 8 15 22 29
テニス	一中	日	9：00～12：00	硬式テニス(№3コート)㋮	10 17
		日	9：00～12：00	軟・硬式テニス(№1,2コート)㋬	10 17
		金	18：30～21：00	軟式・硬式テニス㋬	1 8 15 22 29
	六中	水	18：30～21：00	硬式テニス㋬	6 13 20 27
	七中	日	9：00～12：00	軟式・硬式テニス㋬	10 17 24

※㋮＝初心者対象。指導者によるレッスン形態の開放。
㋬＝指導者による順番調整や希望者へのアドバイスなどがあります。
※学校行事などの関係で日程が変更になることがあります。

遊びましょう

【東児童館】☎44―2150

◆わくわくランド（乳幼児の遊び広場）

▽10月21～31日の月・火・木曜日のいずれも午前10時～正午。トランポリンや滑り台、マットのお山などで楽しく遊びましょう。▼当日、直接会場へ。

◆ひよこランド（0・1歳児の遊び広場）

▽11月7日～28日の毎週木曜日（全4回）午前10時～11時、同館で。講師は、「リトミック音楽の森」の永井悦子さん。▼10月24日㈭午前10時から、同館へ電話または直接申し込む。先着40組。

◆親子リトミック教室

リズムに合わせて体を動かし、親子で音楽遊びを楽しみましょう。対象は、平成12年4月1日以前に生まれた幼児とその保護者。▼当日、直接会場へ。

◆自由遊び

小さな滑り台やトンネル、ふわふわマットで遊びましょう。手遊びタイムも。▽10月30日㈬午前10時～正午。▼当日、直接会場へ。

◆親子の運動遊び　親子で体を動かして遊びましょう。

▽10月23日㈰午前10時～10時40分＝1歳3カ月～2歳、午前11時～11時40分＝0歳～1歳2カ月。講師は、幼児健康体育協会の高橋隆子さん。親子とも動きやすい服装で。▼当日までに、同館に電話または直接申し込む。

◆ちびっこの日

乳幼児の遊び広場。赤ちゃんもお母さんお父さんもおばあちゃんもおじいちゃんも、みんなで元気に遊ぼう。▽開館日（日曜・祝日を除く）の午前9時～正午。乳幼児向けの遊具で遊べるよ。

◆ちびっこの日スペシャル

▽10月22日㈫午前11時30分から「10月生まれの誕生会」誕生月のお子さんと保護者の方には写真付きカードをプレゼント。誕生月で写真をご希望の方は、当日11時までに事務室で申し込みを受け付けます。②10月30日㈬午前10時から「ミニミニハロウィン・パーティー」好きな衣装を手作りしたら、近くのおうちへお菓子をもらいに出かけましょう。▼当日、直接会場へ。※親子で体操・手遊びを楽しむサークルタイムを、毎日午前11時30分から実施中。

【西児童館】☎31―6039

◆ちびっこの日

乳幼児の遊び広場。赤ちゃんもお母さんお父さんもおばあちゃんもおじいちゃんも、みんなで元気に遊ぼう。▽開館日（日曜・祝日を除く）の午前9時～正午。乳幼児向けの遊具で遊べるよ。

◆ちびっこの日スペシャル

▽10月22日㈫午前11時30分から「10月生まれの誕生会」誕生月のお子さんと保護者の方には写真付きカードをプレゼント。誕生月で写真をご希望の方は、当日11時までに事務室で申し込みを受け付けます。②10月30日㈬午前10時から「ミニミニハロウィン・パーティー」好きな衣装を手作りしたら、近くのおうちへお菓子をもらいに出かけましょう。▼当日、直接会場へ。※親子で体操・手遊びを楽しむサークルタイムを、毎日午前11時30分から実施中。

CAPワークショップ

CAPとは、子どもが、いじめ・虐待・痴漢・誘拐など、さまざまな暴力にあった時にどう対処することができるかを教える教育プログラムです。対象は市内在住の小学生と、その親（おとな学習会）で、午後3時～4時30分（高学年）、14日㈭午後3時～4時30分（低学年）、いずれも西児童館で。講師はCAP青い空の吉丸普子さんほか。※保育（1歳～就学前、20人まで）あり（0歳は膝上でお願いします）。▼10月21日㈪午前10時から、西児童館☎31―6039へ申し込む。定員は低・高学年各30組。先着順。

■保育園で遊びましょう

市内の保育園では、地域にお住まいのお子さんや保護者のみなさんを対象に、楽しい園の行事への招待を行っています（別表）。子育てのご相談や仲間づくりの場としてご利用ください。くわしくは各保育園に直接、お問い合わせください。

市立保育園

園名 電話番号	11月の予定
中央保育園 40―7540	14日(木)　お庭で遊ぼう 21日(木)　新開プールで遊ぼう
南浦東保育園 40―7166	7日(木)　スタンプ遊び
あけぼの保育園 40―7555	7日(木)　リズム遊び(ホールで身体を動かそう) 27日(木)　お楽しみ会(パネルシアター)
新川保育園 40―7553	7日(木)　乳児お楽しみ会 28日(木)　お誕生日会
南浦西保育園 40―7551	27日(木)　おたのしみ会
西野保育園 39―7030	8日(金)　リズム遊び・手の汚れを調べてみましょう
三鷹台保育園 40―7164	1日(金)　身体測定・肌着について 21日(木)　消防自動車がきたよ
山中保育園 40―7542	7日(木)　小麦粉ねんど 21日(木)　消防自動車がやってくる
高山保育園 40―7162	7日(木)　消防車が来るよ！(みる・触れる)・スタンピング
中原保育園 40―7170	21日(木)　おたのしみ会Ⅰ(パネルシアターなど)
下連雀保育園 40―7160	21日(木)　リズムあそびを楽しもう (ホールでからだを動かしましょう)
上連雀保育園 40―7168	12日(火)　リズムにのって！(ホールで体操など)
野崎保育園 39―7050	6日(木)　あそびましょ・からだの話パート2 19日(火)　一緒に誕生会を楽しむ(けやき苑との交流)
東台保育園 79―7728	9日(土)　おしゃべりしましょう「病気」　13日(水)　なかよし広場(身体測定)　27日(木)　なかよし広場(おたのしみ)

私立保育園

園名 電話番号	11月の予定
第二小羊チャイルドセンター 43―9754	15日(金)　子どもの発達や心理相談(予約制) 講師:カウンセラーの青木福代さん
井の頭保育園 43―7916	22日(金)　地域公開保育
みたか小鳥の森保育園 45―4558	21日(木)　体験保育
あかね保育園 49―2671	15日(金)　育児講座「わらべうたを子どもたちに」 16日(土)　保育所体験保育(食事あり)
みたか つくしんぼ保育園 03―3308―3507	5日(火)　保育所体験保育(小児科医による健康診断・医療相談) 10日(日)　保育展
椎の実子供の家 32―4103	6日(木)　園庭開放・お店やさんごっこ 13日(木)　絵本貸出し 20日(木)　離乳食講習会 27日(木)　絵本返却・身体測定
木の実保育園 31―9088	1日(金)　誕生会(ベネッセくらら・おじいちゃま、おばあちゃま招待)