

# みたか情報館

mitaka information

日日時 届場所 問い合わせ 申し込み

## 後藤新弥のおもしろスポーツ塾

対象は在学・在勤を含む20～60歳代の健康な市民。

内容 ジョギングから始めよう・減量とはなど、いつかやりたいフルマラソン・けがと故障の対策と心得など、自転車をスポーツ乗りしよう・安全規則を再確認するなど、楽しい筋肉トレーニングと体調調整・ジムやマシンの使い方など、加速理論の水泳・ペットボトルの救急法など、シーカヤック体験など。各回講義(45分)実技(30分)まとめ(15分)で行います。

内容・順番は変更する場合があります。

日10月～平成18年3月の毎月第3土曜日午後3時～5時(全6回)

届第二体育館競技場・トレーニングルーム・江ノ島海岸など。軽い運動ができる服装で参加ください。定員40人(申込多数の場合は抽選)

のみ実費がかかります。

届日 9月26日(月)までに 住所、氏

名(ふりがな) 生年月日、性別、電話番号、身体状況で心配なことを記入し、スポーツ歴・講座で聞きたいことを記入し、スポーツ振興課 ☎ 内線3325・3326・☎ 45-1167・✉ supotsu@city.mitaka.tokyo.jpへ直接または電話・ファクス・メールで。

### 【後藤新弥さんのプロフィール】



59歳。国際基督教大学卒。70年日刊スポーツ入社。記者としてオリンピック競技・ゴルフ・心理学・スポーツ科学などを担当。現在は日刊スポーツ編集委員、スポーツジャーナリスト。本の執筆・テレビ出演・講演などで活躍しながら、自らも陸上100m競技の現役選手として、山や海でさまざまな冒険に挑戦中。

## スポーツの楽しさを体験しよう! 2005みたかスポーツフェスティバル

日10月10日(体育の日)午前9時30分～午後3時30分  
届市役所市民センター、一中、南浦小。

スポーツの楽しさを観て、体験するイベントがいっぱい!

元オリンピック選手・長崎宏子さんの水泳クリニック

フリークライミング体験

お相撲さんとの相撲体験(ちゃんこ鍋の試食会もあり)

18×18mの巨大迷路

市役所中庭ステージで市内などで活動する25団体のダンスイベント

など  
くわしくは10月2日号の「広報みたか」でお知らせします。  
届スポーツ振興課 ☎ 内線3326



## 催し EVENT

### 雑学大学・西部地区講座

井口コミュニティセンター・西社会教育会館連携事業。市のコミュニティ行政の軌跡や活動状況、今後の方向性について学びます。

日10月8・22日、11月5日の土曜日午後1時30分～3時30分。

届井口コミュニティセンター。講師は郷土史研究家の相原悦夫さん。先着50人。

届日 直接または電話で同センター(木曜日休館) ☎ 32-7141

### 健康セミナー「ストレスは自分で減らせるの?」

三鷹駅周辺住民協議会主催。ストレスとの上手な付き合い方を考えてみませんか。

日10月1日(土)午後1時30分～3時。

届三鷹駅前コミュニティセンター。講師は日本カウンセリング学会会員・日本健康心理学会会員認定健康心理士の香椎健太郎さん。先着70人。

届当日、直接会場へ。  
届同センター(月曜日休館) ☎ 71-0025

## 箱根 市民保養所



西日を受けて燦々と輝いているスキの穂。遊歩道を行き交う人たちの表情も爽やかに感じる季節です。スキの穂を活けたロビーからは月や星空を眺めることができ、秋の夜長を満喫できます。

どうぞ、秋風に乗って「箱根みたか荘」へお越しください。みなさんのお越しを心からお待ちしております。

### 11月の空室情報 (9月12日正午現在)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
			休業日			
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

＝お待ちしています  
＝お早めどうぞ  
×＝別の日にご利用ください

### 市民がつくるパソコン教室 (第3期)

連雀地区住民協議会主催。内容はエクセルの初級・中級。

日10月5日～26日の毎週水曜日午後1時30分～3時30分(全4回)  
届連雀コミュニティセンター。先着20人。

原則としてノートパソコン1台を2人で使用。持ち込みのパソコンは所有者1人で使用できます。

届日 9月20日(火)からテキスト代1,000円を添えて同センター(木曜日休館)へ。

電話での申し込みは不可。

届同センター ☎ 45-5100

### 中高年のための健康講座

井の頭地区住民協議会・東社会教育会館連携事業。内容はホームドクターから見た健康管理と健康食品について。

日10月20・27日の木曜日午後1時30分～4時。

届井の頭コミュニティセンター。講師は三鷹市医師会の若林研司さん。筆記用具持参。定員40人。

届日 9月21日(水)から同センター(10月10日を除く月曜日・10月11日(火)休館) ☎ 44-7321

### 小・中学生初心者囲碁講習会

連雀地区住民協議会主催。

日10月22日～11月26日の毎週土曜日午前10時10分～正午(11月12日を除く全5回)

届連雀コミュニティセンター。講師は岩佐栄吉さん。先着20人。

届日 9月18日(日)～10月19日(水)に教材費100円を添えて同センター(木曜日休館)へ。

届同センター ☎ 45-5100

### 公開講座「わたしの風景写真」

三鷹市写真連盟主催。

日10月2日(日)午後1時30分～4時。  
届社会教育会館。講師は写真家の竹内敏信さん。参加費300円。先着120人。

届日 9月25日(日)までに吉川宅 ☎ 49-7480または村越宅 ☎ 45-3338

## スポーツ SPORTS

### 11月の小学校校庭開放

いずれも団体貸切での開放。  
日10月2日(日)～8日(土)(休館日を除く)

届各コミュニティセンター。

届スポーツ振興課 ☎ 内線3323

### 大沢野川グラウンドで「テニス講座」を開催

対象は在勤・在学を含む高校生以上の市民で、初心者の方。

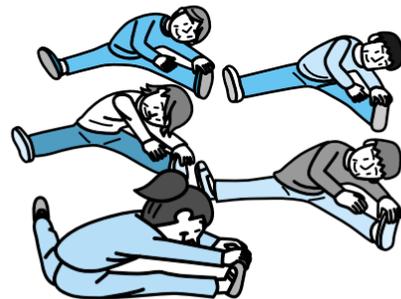
日10月12日(水)・14日(金)、A区分＝午前9時～10時30分、B区分＝午前10時40分～午後0時10分、C区分＝午後0時20分～1時50分。

届大沢野川グラウンドテニスコート。講師は市内で活動しているNPO法人「テニスネットワーク」のみなさん。各区分先着32人。

届日 9月18日(日)～30日(金)(必着)

に住所、氏名、電話番号、性別、年齢、希望区分を記入し「〒181-8505 三鷹市教育部スポーツ振興課」へ郵送、または同課 ☎ 内線3327へ。

### 初心者向け健康づくりプログラム(後期)参加者募集



対象は40歳以上の市民。

▷ ストレッチ入門コース(基本のストレッチ)＝10月14日～28日の毎週金曜日午前9時30分～11時30分(全3回)。

届運動不足解消コース(ストレッチ・ウォーキング・筋力をつける体操)＝11月4日～12月16日の毎週金曜日午前9時30分～11時30分(全7回)。

届うち1回は保健師などによる講義)いずれも第二体育館で。

の講義は総合保健センターで。定員は両コースとも40人(申込多数の場合は抽選、初めての参加者を優先)

届日 10月2日(日)(必着)までにはがきに希望のコース名(両コースの場合は別々のはがきに記入)住所、氏名、年齢、電話番号、健康上気になること(該当者のみ)を記入し「〒181-8505三鷹市教育委員会スポーツ振興課」へ。

届総合保健センター ☎ 46-3254

### 初心者のための山岳遭難防止講習会

健康のための登山・ハイキングがブームとなり、中高年層の登山者が増えています。しかし、登山者の増加に伴い遭難事故も多発しています。

遭難事故を防止するためのポイントを押さえながら、楽しく、安全な登山ができるよう学びます。

対象は在勤を含む大人の市民。  
日9月29日(水)午後7時30分～9時30分(受付開始7時)

届三鷹駅前コミュニティセンター。先着50人。

届当日、直接会場へ。

届日 体育協会 ☎ 43-2500(月曜日休館)

### 市民体育祭スポーツ大会

ゲートボール  
日10月1日(土)午前10時～午後1時。

届井口特設グラウンド(北側)  
届当日、直接会場へ。

届日 菅沼宅 ☎ 47-2124

第21回三鷹市なぎなた大会  
日10月2日(日)午後1時～4時。

届第二体育館。  
届日 届くわしくは荒瀬宅 ☎ 53-9636

市民ハイキング  
日10月16日(日)(雨天の場合は23日(日))

届奥多摩湖畔倉戸山。歩程約3時間。

### 9・10月の空室状況

9月12日正午現在、9月20、22、24～30日、10月1～10、13～21、23～31日に一部空室があります。3泊4日を限度にご利用の3日前までに市民課へ直接申し込みください。

#### 11月の空室受付について

9月20日(火)午前8時30分から市民課で先着順に受け付けます。2泊3日を限度にご利用の3日前までに直接料金を添えて申し込みください。

#### 12月以降の申込方法

▶ 抽選申込＝利用月の2カ月前の1日～7日(消印有効)に所定のはがきを市民課へ郵送または持参。2泊3日を限度に申し込みできます(洋室は抽選対象外です)。12月分の抽選申込は、10月1日(土)～7日(金)消印有効)となります。

12月の休業日は13日(火)・14日(水)です。

洋室の優先申込＝身体障害者手帳か愛の手帳をお持ちの方が洋室を利用する場合、3カ月前の1日から(それ以外の利用は2カ月前の20日から)市民課へ直接申し込みください。

▶ 1人利用＝1カ月前の1日から市民課へ直接申し込みください。

補助金について 70歳以上の方、身体障害者手帳や愛の手帳などをお持ちの方は、年度内1回に限り利用助成が受けられます。申し込みの際、助成対象者それぞれのご印鑑をお持ちください。

使用料(1泊2食付) 一般室(和室の使用料は、大人6,500円、小学生5,000円、3歳以上2,600円。  
届市民課 ☎ 内線2323