

第25回2008年人権ふれあい写真コンテスト

テーマ 「ふれあい」親子・お年寄り・友達などの微笑ましいふれあい、動物・植物・自然とのふれあいなど。
 賞品 デジタルカメラなど。
 申込 9月30日(火)(消印有効)までに「〒197-0004福生市南田園3-61-3東京法務局西多摩支同人権ふれあい写真コンテスト係」へ
 問合せ 同局 ☎042-551-0937、相談・情報センター ☎内線2131

第30回福祉バザー

模擬店、ボランティア活動展示、折り紙、パルーンアート、包丁研ぎ、まな板削り、育児相談など。収益金は市内の福祉施設やボランティア団体の活動資金になります。ふるしき市同時開催。
 主催 三鷹市社会福祉協議会
 日時 10月5日(日)午前10時～午後2時(整理券を9時から配布)
 所 三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)
 当日会場へ
 物品(特に新品雑貨)の提供をお願いします。
 問合せ 同協議会 ☎46-1108

歩いて健康サポート

健康維持のため、歩数計を活用して歩く楽しみを味わってみませんか?
 事前説明会
 主催 三鷹市社会福祉協議会
 対象 55歳以上の市民
 日時 10月14日(火)午後1時30分から、10月21日(火)午前10時30分から
 所 福祉会館
 費用 歩数計をお持ちでない方には、1,500円(同会会員は1,300円)で歩数計を交付
 歩数計持参でも参加可。
 申込 9月30日(火)(必着)までに往復はがきに歩数計交付希望の有無(歩数計を交付されたことのある方はその旨を記載)、説明会参加希望日、会員資格の有無、必要事項(11面参照)を記入し「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会歩数計担当」へ(歩数計は申込多数の場合は抽選)
 問合せ 同会在宅サービス係 ☎42-0404



ジュニア女子ソフトボール講習会

主催 東京都、(財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
 対象 小学生女子(初心者歓迎)
 日時 9月21日～10月5日の日曜日午前10時～午後3時
 所 大沢総合グラウンド
 物 弁当、飲み物、運動ができる服装(あればグローブ)
 申込 9月19日(金)までに三鷹市ソフトボール連盟事務局(松野) ☎・☎45-5581、指導担当(白井) ☎090-2758-5570へ

ウォーキング教室

講師は日本航空健康管理センター専任トレーナーの松浦良一さん。
 主催 三鷹駅周辺住民協議会
 対象 30人
 日時 10月4・11日の土曜日午前10時30分～午後0時30分(全2回)
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 物 タオル、水、帽子、運動靴、筆記用具
 申込 直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

水泳指導講習会

講師はロサンゼルスオリンピック選手の坂大平さん。
 主催 三鷹市水泳連盟
 対象 指導者および指導者を目指す方80人
 日時 10月4・11・25日の土曜日午後7時～9時(全3回)
 所 第二体育館屋内プール
 費用 3,000円
 申込 9月14日(日)(必着)までに往復はがきで「〒181-8799三鷹郵便局留 三鷹市水泳連盟講習会係」へ
 問合せ 二宮 ☎47-8491

アクアエクササイズ指導講習会

講師は全米アクアエクササイズ協会(AEA)認定インストラクターの井上みどりさん。
 主催 三鷹市水泳連盟
 対象 指導者および指導者を目指す方80人
 日時 10月18日(土)午後7時～9時
 所 第二体育館屋内プール
 費用 1,000円
 申込 9月14日(日)までに往復はがきで「〒181-8799三鷹郵便局留 三鷹市水泳連盟講習会係」へ
 問合せ 二宮 ☎47-8491

2008市民ハイキング



対象 在勤・在学を含む16歳以上の市民22人(最少催行人数15人)
 日時 10月25日(土)・26日(日)午前6時30分市役所集合、6時45分出発(雨天決行)。(1日目)南相木ダム(昼食)～ハイキング～川上村自然の村(夕食)～レクリエーション、(2日目)自然の村～金峰山荘～ハイキング～金峰山荘(入浴・昼食)～市役所
 費用 6,000円
 申込 9月8日(月)～16日(火)(必着)に往復はがきで「〒181-8505教育委員会スポーツ振興課「市民ハイキング」係」へ(申込多数

の場合は抽選)、当選者は9月25日(木)までに参加費を添えてスポーツ振興課へ
 問合せ スポーツ振興課 ☎内線3325



覚えて役立つパソコン教室「パソコンゆうゆう教室」

OSはXP、Vistaのどちらかを指定してください。
 対象 マウス操作、文字入力ができる方、若干名
 日時 9月～12月の水・金曜日の午前10時～正午、金曜日の午後1時～3時(いずれも毎月4回)
 所 シルバー人材センター
 費用 月額5,000円(3カ月分前納。別途教科書代がかかります)
 申込 9月16日(火)(必着)までに往復はがきに希望の曜日・時間を記入し「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター(パソコン教室)」へ
 問合せ 同センター ☎48-6721

第4回菊作り講習会

主催 三鷹菊友会
 日時 9月7日(日)午後1時30分から
 所 連雀コミュニティセンター
 当日会場へ
 問合せ 下田 ☎44-8553

コミュニティビジネスサロン「身の丈起業塾ティータイムサロン」

「身の丈起業塾」の著者前田隆正さんをコーディネーターに、NPO法人鷹口コ・ネットワーク大楽の林田昭子さんと生きがい作りについて楽しく語り合いませんか。
 対象 10人
 日時 9月10日(水)午後3時～4時
 所 三鷹産業プラザ地下1階 コミュニティビジネスサロン
 費用 300円

シルバー人材センター生涯学習教室追加募集

所 シルバー人材センター、は牟礼教室
 申込 9月8日(金)から同センター ☎48-6721へ

教室名(内容)	講師	募集人数	日時	月謝
梵字教室(塔婆文字から般若心経)	安念弘さん	6人	毎月第1～4木曜日 午前10時～正午	3,100円
木彫教室(初心者～)	二階堂安雄さん	7人	毎月第1～4火曜日 午前10時～正午	3,100円
俳句教室(初級者～)	飯田富男さん	3人	毎月第2・4火曜日 午後1時30分～3時30分	2,300円
英語教室(中2程度の内容)	奥津成子さん	5人	毎月第1～3木曜日 午前9時30分～11時	2,400円
英語教室(中3程度の内容)	奥津成子さん	5人	毎月第1～3木曜日 午前11時～午後0時30分	2,400円
油絵教室(初心者向け)	伊藤雄三さん	5人	毎月第1・2・4金曜日 午後1時30分～3時30分	2,700円
水彩画教室(初心者向け)	望月美江さん	8人	毎月第1・2・4火曜日 午後1時30分～3時30分	2,700円
実用書道教室(初心者向け宛名書きなど)	倉持智子さん	10人	毎月第2・4水曜日 午前9時45分～11時45分	2,300円
囲碁教室(初心者～級位者まで)	柳沢浩二さん	6人	毎月第1～4火曜日 午後1時30分～3時30分	3,100円
かな書道上級(古今和歌集、寸松庵、継色紙など)	佐藤京子さん	5人	毎月第2月曜日 午前10時～正午	1,600円
かな書道初級(高野切古今和歌集など)	佐藤京子さん	8人	毎月第2・4月曜日 午後1時～3時	2,300円
俳画(俳句が言葉で表す詩情を絵画に表現)	南三子子さん	3人	毎月第3月曜日 午後1時30分～3時30分	1,600円
コットンアート(絵を布と糸で表現する手芸講座)	我妻和子さん	3人	毎月第1・3木曜日 午後1時30分～3時30分	2,300円
初級英会話教室(楽しい実践英会話)	佐藤政彦さん	8人	毎月第1～4金曜日 午後1時30分～3時30分	3,100円
表装教室(書画の表装を基礎から学びます)	鈴木理一郎さん	5人	毎月第1～3土曜日 午前10時～正午	2,700円

申込 同サロン ☎・☎40-0320、☎ cbs @mitaka.ne.jpへ(先着制)

健康セミナー「メタボってな～に？」

講師は高松メディカルクリニックの高松慶太さん。
 対象 60人
 日時 9月13日(土)午後1時30分～3時
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 当日会場へ(先着制)
 問合せ 同センター ☎71-0025

介護予防講座

講師は どんぐり山地域包括支援センター主任介護支援専門員の香川卓見さん、東京都老人総合研究所研究員の河合恒さん。
 主催 大沢住民協議会
 対象 50人
 日時 介護保険制度あれこれ=9月13日(土)、いつまでもイキイキ生活=9月20日(土)、いずれも午後1時30分～3時10分
 申込 大沢コミュニティセンター ☎32-6986(先着制)

市民健康講座「おひとり様のクッキング～！」

キーマカレー、クラムチャウダー、水餃子、鶏肉のソテーオレガノ風味の中から1つを選び調理します。
 対象 65歳以上の男性市民16人(一人暮らしの方優先、各料理4人)
 日時 9月17日(水)午前10時～正午
 所 連雀コミュニティセンター
 物 エプロン・三角巾またはタオルなど頭を覆うもの・筆記用具・市民健康手帳(お持ちの方)
 申込 9月8日(月)午前8時30分から、メニューを選んで直接または電話で総合保健センター ☎46-3254へ(先着制)
 今回の料理レシピ集を30部用意しました。ご希望の方は電話でお申し込みください。窓口で差し上げます(1人1部。郵送不可)

第41回 三鷹阿波おどり が開催されました

三鷹市長賞	みたか連
三鷹市議会議長賞	井之頭連
三鷹阿波踊り振興会長賞	むつみ連
三鷹商工会長賞	りずむ連
みたか都市観光協会賞	さざんか連
日の出町賞	みたか市役所連
三鷹の森ジブリ美術館賞	JR三鷹連
朝日新聞さわやか賞	きまぐ連
日刊スポーツやまもも賞	朱雀連

8月9、10日の2日間、今年で41回目になる三鷹阿波踊りが開催されました。あいにくの天気でしたが、市内・市外から参加の約30連が日ごろの練習の成果を発揮していました。
 問合せ 生活経済課 ☎内線2542



市長賞を受賞した「みたか連」