

ふあみさぼまつり

お店やさん、ゲーム、ショーなど。
8月30日(日)午前10時30分～正午
すくすくひろば
靴入れ(ビニール袋など)
当日会場へ
ファミリーサポートセンター(同ひろば2階)☎76-6817・FAX45-7702

寺子屋カフェ

「演劇的元気のつくり方とは」

講師は女優の木瓜(ぼけ)みらいさん。
NPO法人みたか市民協働ネットワーク
18歳以上、いずれも20人
①お話「演劇的元気のつくり方」～人生の演劇度をあげる法～9月4日、②体験「演劇的からだのレッスン」～体を緩める術を身につけよう～9月18日、③体験「演劇的からだのレッスン」～声を自由にしてみよう～10月2日、いずれも金曜日午後7時～9時
市民協働センター
¥1,000円(1回)
③好きな詩を一つ(長文でないもの)
同センター☎46-0048・FAX46-0148・kyoudou@collabo-mitaka.jp(先着制)



あのカリスマ主婦のお片づけ術「仕事も!家事も!!効率が10倍UPする」

講師はStudioHAGA主宰の芳賀裕子さん。
NPO法人みたか市民協働ネットワーク
片づけの極意を身につけ、市民活動、仕事や家庭で「イキイキ」活動したい方30人、保育(1歳～未就学児)6人
①お片づけの極意がわかる!9月7日(月)、②サクサク整理術が身につく!9月11日(金)、いずれも午前10時～正午
市民協働センター
¥1,000円(2回分)
同センター☎46-0048・FAX46-0148・kyoudou@collabo-mitaka.jp。保育は



講師はStudioHAGA主宰の芳賀裕子さん。
NPO法人みたか市民協働ネットワーク
片づけの極意を身につけ、市民活動、仕事や家庭で「イキイキ」活動したい方30人、保育(1歳～未就学児)6人

8月27日(木)までに電話またはファクスで同センターへ(いずれも先着制)

ふれあい給食の試食会

買い物や炊事が困難な高齢者にお弁当を届けているボランティア団体の活動紹介や、弁当の試食など。

40人
9月10日(木)正午～午後1時30分
井の頭コミュニティセンター新館
¥400円
8月31日(月)までに給食活動連絡会(沖谷)☎090-2204-7869へ(先着制)



基礎から学ぶ卓球教室

三鷹市体育協会、三鷹卓球連盟
在勤・在学を含む小学生以上の市民
8月8日、9月12日の土曜日午前9時45分～11時30分
第二体育館
中学生以下200円、大人300円
ラケット、体育館履き、飲み物
期間中会場へ
同協会☎43-2500、新関☎49-0718

50歳からの水泳講習会

三鷹市水泳連盟
在勤・在学を含む50歳以上の市民で連盟未加入の方20人
9月2日～30日の毎週水曜日午前9時～11時(9月23日(祝)を除く全4回)
第二体育館屋内プール
¥3,500円(傷害保険料を含む)
水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル、タオル、ロッカー代10円(返還式)
8月26日(水)(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)を記入し〒181-8799三鷹郵便局留 三鷹市水泳連盟講習会係へ(申込多数の場合は抽選)
野沢☎47-4750(夜間のみ)

インディアカ教室

在勤・在学を含む16歳以上の市民30人
9月3日～17日の毎週木曜日午後6時45分～8時30分(全3回)
第一体育館
物 体育館履き、タオル、飲み物

8月3日(月)午前10時からスポーツ振興課☎内線3324へ

市民体育祭 アクアスロン大会

種目 小学1・2年生=スイム50m、ラン750m、3・4年生=スイム100m、ラン1,500m、5・6年生=スイム150m、ラン2,250m、中学生=スイム200m、ラン3,000m、一般・高校生=スイム200m、ラン3,000m
市、市教育委員会、三鷹市体育協会、三鷹市トライアスロン連合
在勤・在学を含む小学生以上の市民200人
9月5日(土)午後1時～5時
所 五小
物 水着、ゴーグル、水泳帽、ランシューズ、着替え、タオル
8月9日(日)までに印鑑を持参して同協会へ(先着制)
同協会 ☎43-2500、楠 ☎090-4544-5559(夜間のみ)

市民体育祭 バレーボール大会

市、市教育委員会、三鷹市体育協会、三鷹市バレーボール連盟
中学生の部=市内中学校在校生、一般の部=在勤・在学を含む高校生以上の市民と連盟加盟チーム
中学生の部(6人制男女別)=9月6日、一般女子9人制=9月6日、一般男子9人制=10月18日、一般男女混成9人制(男子人数に制限あり)=11月15日、一般男子6人制=9月20日、一般女子6人制=10

月18日、いずれも日曜日
8月15日(土)～9月30日(水)(一般女子9人制、一般男子6人制は8月29日(土)まで)に三鷹市体育協会へ
※中学生の部は各市立中学校へ書類を送付します。

同協会 ☎43-2500

フィットネスサーキット教室

在勤を含む40歳以上の市民50人
9月11日～10月16日の毎週金曜日午後1時15分～2時45分(全6回)
第二体育館
物 タオル、室内履き、飲み物
8月10日(月)午前9時からスポーツ振興課☎内線3324へ(先着制)



三鷹いきいきプラス 無料パソコン講習会

文字入力、マウス操作、インターネット、電子メールなどを2日間で体験。
55歳以上の市民でパソコン初心者または未経験者12人
①8月10日(月)・13日(木)、②8月31日(月)・9月3日(木)のいずれも午前9時30分～午後0時30分
三鷹産業プラザ
同月・水・金曜日の午前10時～午後4時に三鷹いきいきプラス事務局 ☎70-5753へ(先着制)

子どもたちの声、高らかに 稲村なおこさん高山小学校を訪問

7月6日、高山小の4、5年生を対象とした稲村なおこさんによる訪問授業が行われました(写真)。同小の校歌は三木露風作詞によるものですが、幼いころから実母と離れて暮らさなければならなかった露風の生い立ちなどを稲村さんが紹介し、子どもたちと一緒に露風作詞の「赤とんぼ」「夕焼け雲」や「高山小校歌」を歌い、歌唱指導を行いました。



この稲村さんのコンサートが8月8日(土)、芸術文化センター風のホールで開催されます(くわしくは下の枠内)。稲村さんの透明な歌声で、美しい日本語の響きを再発見できる、心温まるコンサートです。この公演では一般の方と一緒に歌うコーナーがあり、高山小の有志の子どもたちも舞台上で一緒に歌います。

チケットインフォメーション

mitaka city arts foundation

三鷹市芸術文化振興財団 ☎47-5122
http://mitaka.jpn.org

マキノ雅弘監督映画特集 その4 芸術文化センター

星のホール 全席指定
8月22日(土) 各回2本立て
昼夜入替制
昼の部11:00/夜の部16:00開演
チケット発売中
会員=900円 一般=1,000円
学生=800円
「次郎長三国志 次郎長売出す」(1952年/82分)
「次郎長三国志 次郎長初旅」(1952年/83分)
一癖も二癖もある男たちが、清水の次郎長のもとに集まる次郎長シリーズ、いよいよ開幕です。
「次郎長三国志 次郎長売出す」 ©東宝株式会社



沖仁 フラメンコ ギター・コンサート

芸術文化センター 風のホール 全席指定
9月18日(金) 19:15開演
チケット発売中
会員=3,500円 一般=4,000円
学生=2,000円
シニア(60歳以上)=3,500円
共演:大儀見元(パーカッション)、石塚隆充(歌)、伊集院史朗(踊り)、小林智詠(ギター)
フラメンコの本場、スペインでも高い評価を受ける沖仁。5人の名手が織りなす、スリリングなフラメンコ・セッション!
沖仁



ランチタイム・コンサートvol.5 難波薫フルートリサイタル

芸術文化センター 風のホール 全席指定
9月15日(火) 11:30開演(終演は12:30)
チケット発売中
会員=1,000円 一般=1,500円
曲目:フォーレ/ファンタジー、シチリアーノ、ビゼー/アルルの女より「メヌエット」ほか
日本フィルハーモニー交響楽団の団員としても活躍する難波薫。三鷹市出身の俊英指揮者で、ピアニストとしても逸材の沼尻竜典とのカップリングによる注目のコンサート。
※終演後に本公演のチケット半券を提示すると、各種優待が受けられるレストランがあります。くわしくはホームページをご覧ください。
沼尻竜典 ©三浦興一
難波薫 ©栗井理紗子



稲村なおこ ころろを紡ぐ日コンサート

～三鷹で暮らした詩人 三木露風と作曲家 中田喜直～
後援:三鷹市教育委員会
芸術文化センター 風のホール 全席指定
8月8日(土) 14:00開演
チケット発売中
会員=2,000円 一般=2,500円
シニア(60歳以上)=2,000円 子ども(4歳以上中学生以下)=1,000円 シニアと子ども券のペア割引=2,700円
ピアノ:秋山玉美 フルート:近藤智子
曲目:「夏の思い出」「小さい秋みつけた」「赤とんぼ」「この道」「四季の歌」「高山小学校校歌」ほか
元NHK歌のお姉さんの稲村なおこさんの透明な歌声で紡ぐ心温まる日本の歌の数々を。
稲村なおこ



チケット予約方法
●芸術文化センター ☎47-5122
●パソコン http://mitaka-art.jp/ticket
●携帯電話 http://mitaka-art.jp/ticket-m (座席自動採番)
※インターネット予約には事前登録が必要です。

窓口販売 10:00～19:00 月曜休館
芸術文化センター/三鷹市公会堂/美術ギャラリー
※学生券をお求めの方は当日学生証を提示してください。
●料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む)
※特に記載のない場合は、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

友の会「マークル」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイント還元、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)、レストランの割引など。