

### 第179回市民歩こう会 奥多摩・吊り橋「紅葉のむかしみち」をたずねて

在勤を含む16歳以上の市民60人  
11月21日(日)午前7時15分三鷹駅南口デッキ集合～奥多摩駅～奥多摩湖～むかしみち～道所吊り橋～しだくら吊り橋～白髭神社～小中沢橋～槐木(さいかちぎ)休憩所～奥氷川神社解散(雨天中止)  
¥1,230円(片道交通費)  
物 昼食、飲み物、敷物(シート)、タオル、ティッシュ、帽子、雨具、ゴミ袋、リュックサック、ハイキングシューズなど滑りにくい靴、お持ちの方はIC乗車券  
10月15日(金)(必着)までに往復はがきに参加者全員の必要事項(11面参照)と、健康上気になることがあれば記入し「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は初めての方を優先後、抽選)  
同課 ☎内線3326

## スポーツ

### 親子フットサル教室

在園を含む市内の4・5歳のお子さんと保護者、各回25組  
10月29日～11月26日の毎週金曜日①午後2時30分～3時30分、②午後3時45分～4時45分(全5回)  
所 第一体育館  
物 運動着、室内履き、タオル、飲み物  
10月4日(月)午後1時からスポーツ振興課 ☎内線3324へ(先着制)

## 講座

### 星と風のカフェ 10月の催し

①身近な科学現象のふしぎを撮る=7日、②「私の星」から「みんなの星」へ一星のもとに集うぼくら「星の語り部」=14日、③みたか星と宇宙の日前夜祭—中島真美・ミニ・ライブ「願いの糸」=21日、④科学の目で見る昆虫の世界=28日、いずれも木曜日午後7時～8時30分  
¥各日1,500円(飲み物、500円商品券付き)  
当日会場へ  
同店 ☎44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後7時)

### 大菊づくり講習会

輪弁の付け方、展示会などへの出展準備事項。  
三鷹菊友会  
10月10日(日)午後1時30分～3時30分  
所 市民協働センター  
当日会場へ  
同 ☎31-7510

### 栄養料理教室 「油を上手に使った健康料理」

講師は中屋貴志子さん。  
大沢住民協議会  
24人  
10月15日(金)午前10時～午後1時  
所 大沢コミュニティセンター  
¥500円  
物 エプロン、三角きん、筆記用具  
参加費を添えて同センターへ(先着制)  
同センター ☎32-6986

### 知って得する! MYケア・MYトレーニング—フットケアでむくみと冷え性解消!

足裏のケアでむくみなどを解消するほか、正しい姿勢へ導きます。  
医師から運動を止められていない30歳以上の市民20人  
10月15日(金)午後2時～4時(1時45分受付)  
所 総合保健センター  
10月4日(月)午前9時から直接または電話で同センター ☎46-3254へ(先着制)

### 三鷹いきいきプラス 無料パソコン講習会

55歳以上の市民でパソコン初心者または未経験者12人  
10月18日(月)・21日(木)午前9時30分～午後0時30分  
所 三鷹産業プラザ  
10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)  
※受講者は三鷹いきいきプラスの会員になっていただきます(入会金・会費無料)。

### 認知症サポーター養成講座 「つながり、ひろがり、みまもり」地域で見守る社会をめざして!

講師は地域包括支援センター太郎センター長の加藤充良さん。  
きらきら通り商店会、(株)まちづくり三鷹  
10月18日(月)午後7時～9時(6時30分開場)  
所 三鷹産業プラザ

### 同課 ☎40-9669へ 不用になったTシャツから エコ布ぞうり作り

10人  
10月21日(木)午後1時～3時45分  
所 リサイクル市民工房  
物 大人用Tシャツ2枚、筆記用具、はさみ  
10月13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「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)

### 同課 ☎内線2534

### 市民大学総合コース 公開講座

講師は①三鷹光器(株)代表取締役会長の中村義一さん、②法政大学大学院政策創造研究科教授の小峰隆夫さん。  
在勤・在学を含む16歳以上の市民、各回50人  
①次世代に向けたものづくり 三鷹発、ビームダウン式太陽熱集光装置=10月22日(金)、②日本経済の将来=10月23日(土)、いずれも午前10時～正午  
所 社会教育会館  
当日会場へ(先着制)  
同館 ☎49-2521

### 第2回学習講演会「一人じゃできない!子育てをみんなで支えるまにしようPart1」

講師は東京女子大学名誉教授の柏木恵子さん。手話通訳付き。  
三鷹市女性問題懇談会、市  
30人程度、保育(1歳～未就学児)5人  
10月23日(土)午後2時～4時(1時30分開場)  
所 三鷹駅前コミュニティセンター  
当日会場へ。保育申込者は10月18日(月)までに必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)・年齢を企画経営課 ☎内

線2115・☎45-1271・✉kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)

### 風景写真の撮り方セミナーと公開講習会

講師はまちづくりフォトコンテスト審査員で写真家の茶谷茂さん。  
小学生以上16人  
10月23日(土)午後2時～4時30分  
所 三鷹産業プラザ  
¥500円  
10月4日(月)から必要事項(11面参照)を(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669・☎40-9750へ(先着制)

### 分譲マンション維持管理セミナー 「マンションならではのコミュニティをハグくもう!—コミュニティのセーフティネット」で居住価値、資産価値を高める!

講師は(株)マンション管理センター総合研究所主席研究員の廣田信子さん。  
市、一般社団法人首都圏マンション管理士会東京むさしの支部  
市民①70人、②6組  
10月24日(日)①講演会=午後1時30分～3時15分、②個別相談=午後3時30分～4時30分  
所 三鷹産業プラザ  
①10月4日(月)～22日(金)に直接または電話でまちづくり推進課 ☎内線2867へ、②と事前質問は10月15日(金)(必着)までに所定の用紙(まちづくり推進課、市政窓口で配布。市のホームページからもダウンロードできます)を持参または郵送・ファクスで「〒181-8555まちづくり推進課」・☎46-4745へ(いずれも先着制)  
同課 ☎内線2867

### 川上郷 自然の村

#### 川上郷自然の村臨時休館のお知らせ

大・小浴室の大規模改修工事のため、12月下旬(予定)まで臨時休館します。リニューアルオープンの時期は今後の「広報みたか」やホームページなどでお知らせします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

◆平成23年1月分の優先申込(団体分)  
団体(15人以上)受付は、10月15日(金)午前8時30分から。ホームページから申込用紙を印刷し、必要事項を記入のうえファクスまたは電話で仮予約の後、郵送。  
同施設「〒384-1406長野県南佐久郡川上村大字原591番362」・☎0267-97-3206・☎0267-97-3207・HP <http://www.sizennomura.jp/>

## チケットインフォメーション

### 渡辺香津美 ギター・ルネッサンス

芸術文化センター 風のホール 全席指定  
10月30日(土) 19:00開演

チケット発売中  
会員=4,500円 一般=5,000円 シニア(60歳以上)=4,500円 学生=2,500円

曲目:レノン=マッカートニー/ヘイ・ジュード、渡辺香津美/ジャミング・イペリコ、ドヴォルザーク/交響曲第9番「新世界より」第2楽章<ラルゴ>より ほか  
曲ごとにギターを持ち替え展開される、驚異のパフォーマンス!



渡辺香津美  
©Ryo Tanikawa

### ランチタイム・コンサートvol.9 江口有香 ヴァイオリン・リサイタル

芸術文化センター 風のホール 全席指定  
11月18日(木) 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

出演:江口有香(ヴァイオリン)  
佐藤勝重(ピアノ)

曲目:マスナー/タイスの瞑想曲、ラヴェル/ツイガース ほか

日本フィルハーモニー交響楽団のコンサートミストレスが贈る名曲コンサート。  
※終演後にレストランでお食事はいかがですか?本公演ご来場の方に、割引などの特別なサービスがあります。くわしくは当財団ホームページをご覧ください。



江口有香

### 立川談志一門会

(立川談志さんは落語ではなくトークとなります)

三鷹市公会堂 全席指定  
12月9日(木) 19:00開演

会員=3,600円 一般=4,000円  
スペシャルトーク:立川談志  
落語:立川談四樓、立川談幸、立川志遊、立川談修 ほか

10月28日(木)(消印有効)までに往復はがきに必要事項(11面参照)・マークル会員は会員番号・希望枚数(2枚まで)を記入し「〒181-0012上連雀6-12-14三鷹市芸術文化センター」立川談志一門会係へ(1人1通のみ。申込多数の場合は抽選)  
※友の会会員優先枠があります。  
※座席の希望には応じられませんのでご了承ください。  
※11月10日(水)に抽選結果を発送します。



立川談志

●電話予約 芸術文化センター ☎47-5122

●インターネット予約(要事前登録)  
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)

●窓口販売 10:00～19:00 月曜日休館  
※10月11日は開館し、12日(火)・13日(水)を休館します。13日(水)は美術ギャラリーは展覧会のみ開催します。  
芸術文化センター/三鷹市公会堂/美術ギャラリー  
※学生券・シニア券をお求めの方は、当日、年齢を確認できる物をお持ちください。  
◎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み)  
※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。

MITAKA ARTS NEWS on TV 放送中!  
財団主催の公演・展覧会情報をご紹介します。アナログ5チャンネル、地デジ11チャンネルで毎日放映中!(第1・3火曜日更新)  
(月～金) 12:50～13:00/22:20～22:30  
(土～日) 8:50～9:00/22:20～22:30

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(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。