

8625でチケットを購入

☎同会(清水)☎39-2411、三鷹市地域福祉課☎内線2657

環境映画上映会「HOME 空から見た地球」—まだ知らない“故郷”地球に出会える

12月は地球温暖化防止月間です。作品は2009年製作。生命という特別な奇跡が地球上に起こったのは、およそ40億年前。人類はこの20万年で豊かな自然を壊し、地球のリズムを狂わせてしまいました。壮大な地球の自然を見ながら、地球環境保護について考えてみませんか？

人120人  
日12月11日(土)午後1時から(0時30分開場)  
所三鷹駅前コミュニティセンター  
申当日会場へ(正午から入場整理券を1人1枚配布)  
☎環境対策課☎内線2525

スポーツ

卓球教室

三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟  
在勤・在学を含む小学生以上の市民  
日11月～平成23年1月の毎月第2土曜日午前9時30分～11時30分(全3回)  
所第二体育館  
¥大人300円、中学生以下200円  
物ラケット、室内履き  
申期間中会場へ  
☎新関☎49-0718

剣道初心者教室

三鷹市体育協会、三鷹市剣道連盟  
在勤・在学を含む7歳以上の市民20人程度  
日11月14日(日)、12月12日(日)・23日(祝)・26日(日)、平成23年1月9日(日)午前9時～10時30分(全5回)  
所第一体育館(11月14日は第二体育館)  
物運動のできる服装  
申期間中会場へ  
☎同協会☎43-2500(月曜日、祝日は休み)  
第7回ウエスト祭り

午前中はニュースポーツ、ミニサッカー体験、ソフトテニス体験、ソフトバレーボ

ール大会、午後はミニテニス体験、パドルテニス体験コーナーなど。Mジョイ(吹奏楽団)の演奏もあります。

日11月28日(日)午前9時30分～午後3時30分  
所二小体育館・校庭、二中テニスコート  
申当日会場へ  
☎同クラブ(西野入)☎31-4072

第12回小学生ソフトバレーボール交流大会

三鷹市体育指導委員協議会  
在学を含む市内の小学5・6年生のチーム(基本的に男女混合1チーム5人以上。男子のみ、女子のみも可)、64チーム  
※18歳以上の代表者(1チームに1人)が必要です(重複不可)。  
日平成23年2月13日(日)午前9時～午後4時  
所第一体育館  
申12月10日(金)(必着)までに往復はがきにチーム名(10文字以内)・学校名・18歳以上の代表者の必要事項(11面参照)・各選手の氏名・性別・学年を記入し「〒181-8505スポーツ振興課小学生ソフトバレーボール交流大会事務局」へ(申込多数の場合は抽選。大会要項とルールは、同課・第二体育館で配布)  
☎同課☎内線3326

講座

初級者囲碁教室

三鷹市囲碁協会  
日火～日曜日午後1時～5時  
所同協会本部(下連雀3-28-23-320)  
¥大人1,000円、小・中学生500円(いずれも1回)  
申☎同協会☎47-9132へ

韓国料理教室

講師は林恩希さん。  
三鷹市井の頭地区住民協議会  
在勤・在学を含む7歳以上の市民20人  
日11月11日(木)午前10時15分～午後0時30分  
所井の頭コミュニティセンター新館  
¥500円  
物三角きん、エプロン、スリッパ、ふきん、筆記用具

申11月10日(木)までに参加費を添えて同センター本館へ(先着制)

☎同センター☎44-7321

星と風のカフェ 11月の催し

科学や文化など、各分野で活躍している方々と気軽に交流しませんか。  
日①宇宙の天気予報ってなあに?＝11日、②天高くペガサス登る秋 三鷹の馬好き人間全員集合!＝18日、③エラステネス・古代アレクサンドリア図書館長、そして地球の全周を求めた男＝25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)  
申当日会場へ  
☎同店☎44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後7時)

介護者教室

「ストレスなんかこわくない!」  
アメリカで開発されたリラクササイズで、介護や日常生活のストレスを解消しましょう。講師は日本リラクササイズ協会代表の高戸ベラさん。

在勤・在学を含む7歳以上の市民20人  
日11月12日(金)午後2時～4時  
所みたか紫水園(新川5-6-31)  
申☎新川中原地域包括支援センター(中田)☎40-7204へ(先着制)

ハンキングバスケット作り講習会

人20人  
日11月13日(土)午後1時30分から  
所三鷹緑化センター(農業公園内)  
¥2,000円(材料代を含む)  
物作業に適した服装  
申11月8日(月)午前9時から同センターへ(先着制)  
☎同センター☎48-7482

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  
日11月15日(月)・18日(木)午前9時30分～午後0時30分  
所三鷹産業プラザ  
申☎月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎70-5753へ(先着制)  
※受講者は同会の会員になっていただきます(入会金・会費無料)。

食と健康セミナー

「食事から健康を見直す」

講師は①ホテルオークラエンタープライズ総料理長の我田民生さん、②国際薬膳(やくぜん)師で管理栄養士の葎谷麻利子さん。抽選で10人に葎谷さんの著書を、参加者全員に「健康クラブiみたか特別割引クーポン券」をプレゼントします。  
三鷹(株)まちづくり三鷹、きらきら通り商店会  
人100人

日11月15日(月)①三鷹の野菜を使った簡単健康メニュー＝午後2時～3時25分、②薬膳料理で健康づくり＝午後3時35分～4時25分

所三鷹産業プラザ  
申11月10日(木)までに参加人数・代表者名を(株)まちづくり三鷹☎40-9750・✉info@mitaka.ne.jpへ(先着制)  
☎同社☎40-9669

家族で囲むクリスマス料理

三鷹大沢住民協議会  
人24人  
日11月19日(金)午前10時から  
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  
申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

ストレッチで肩こり解消!

簡単なストレッチで筋肉をほぐし、肩こりを解消します。楽しく体を動かし、心も体もリラックスしませんか?  
在勤・在学を含む7歳以上の市民20人  
日11月19日(金)午後2時～4時(1時45分受付)  
所総合保健センター  
物飲み物、タオル、市民健康手帳、動きやすい服装と靴  
申☎11月8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)



三鷹ネットワーク大学 秋学期受講者募集中!

知の樹



三鷹ネットワーク大学

NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階  
☎40-0313・☎40-0314 ☎http://www.mitaka-univ.org/  
開館時間:火～日曜日、午前9時30分～午後9時30分(日曜日は5時まで) 休館日:月曜日・祝日

★基礎講座 ★★応用講座 ★★★専門講座

東京女子大学寄付講座

数学はこんなに面白い!

—テーマをしぼって月1回—

「正多面体とその仲間たち」★

講師は東京女子大学名誉教授の小林一章さん。  
人20人 日11月25日(木)午前10時～11時30分  
¥500円 申三鷹ネットワーク大学へ(先着制)

三鷹ネットワーク大学企画講座

干支にまつわるエトセトラ

—ウサギ・うさぎ・兎—★

井の頭自然文化園園長の成島悦雄さんが、平成23(2011)年の干支「卯(うさぎ)」について語ります。  
人30人 日11月28日(日)午後2時～3時30分  
¥500円 申同大学へ(先着制)

三鷹ネットワーク大学企画講座

太宰を読む百夜百冊

第六十二夜「ヴィヨンの妻—

身勝手な男とその妻の物語」★

講師は医師の石井大さん。  
人50人 日12月15日(木)午後7時～8時30分  
¥一般1,000円 市民800円  
申同大学へ(先着制)

NPO法人科学宅配塾企画講座

“こんなことについて知りたい2”

いい顔になろう—コンピュータ

—で探る顔の秘密—★

講師は東京大学名誉教授の原島博さん。  
人40人 日12月16日(木)午後7時～8時30分  
¥500円 申三鷹ネットワーク大学へ(先着制)

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ

「デジタルで再び—思い出の学研・科学のふるく」★★

ホストとゲストによるトークタイム(1時間)、その後は自由に会話を楽しむ立食形式の「パブタイム」。12月は学研教育出版デジタルコンテンツ事業室副室長の三宅文夫さんと国立天文台天文情報センター教授の渡部潤一さん。  
人20人 日12月18日(土)午後6時30分～8時30分  
¥3,000円(飲食代を含む)  
申11月30日(火)午後5時までに同大学へ(申込多数の場合は抽選)

【「民学産公」協働研究事業】

「国語力UPトレーニング」研究プロジェクト

遊び感覚で国語力を効率良く伸ばすために、「視機能トレーニング」と「読解力トレーニング」を行います。  
※三鷹ネットワーク大学の賛助会員である(株)アフンが実施する実証実験です。  
人市内在住の小学3・4年生20人  
日11月12日(金)・19日(金)・25日(木)、12月2日(木)・9日(木)午後4時50分～6時30分  
所三鷹ネットワーク大学  
申☎11月10日(木)までに(株)アフン(藤川)☎41-4223・☎41-4224・✉info@afin-sports.comへ

申特に記載のないものは11月9日(火)午前9時30分から三鷹ネットワーク大学へ

☎いずれも同大学

※受講申し込みには受講者登録が必要です。講座の詳細や受講者登録については、ホームページまたは同大学へお問い合わせください。