

込み20チーム(いずれも1チーム5人)
 日7月17日(日)午後1時30分～3時(1時受付、小雨決行)
 所三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)
 物スポーツに適した服装
 申①当日午前11時～正午に受付へ、②必要事項(15面参照)を同連盟武蔵野大学チーム☒supogomi_a@yahoo.co.jpへ(いずれも先着制)
 問同連盟武蔵野大学チーム☎080-2037-2063、三鷹市環境政策課☎内線2523
 ※雨天中止の場合は午前9時ごろまでにチーム代表者へ連絡します。
 ※当日は午前11時から「みたか商工まつり」を開催します。
 ※用具(軍手、ごみ袋など)は主催者が用意します。

ミニ就職面接会

5～7社程度が参加予定。求人内容は約1週間前にハローワーク三鷹でお知らせします。
 日三鷹市、武蔵野市、ハローワーク三鷹
 日7月22日(金)午後2時～4時(1時30分～3時30分受付)
 所武蔵野商工会館(武蔵野市吉祥寺本町1-10-7)
 物複数の履歴書、雇用保険受給者は「雇用保険受給資格者証」
 申当日会場へ
 問ハローワーク三鷹☎47-8617、三鷹市生活経済課☎内線2543

夏!体験ボランティア2011 in みたか

子どもの遊び相手、介助サポート、夏祭りのスタッフなどのボランティアを体験できます。
 人ボランティア活動に興味がある小学生以上の方(内容によって年齢制限あり)
 日7月23日(土)～9月4日(日)から選択
 所保育園、学童保育所、高齢者施設、障がい者施設、ボランティアグループなど
 料500円(資料代、保険料)、細菌検査代800円程度(活動先による)
 申申込書に必要事項を記入し、参加費を添えてみたかボランティアセンターへ
 ※申込書は同センターのホームページHPht

tp://www.mitakavc.net/から入手できます。
 問同センター☎76-1271

スポーツ

卓球教室

日三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟
 人在勤・在学を含む小学生以上の市民
 日7～9月の毎月第2土曜日午前9時45分～11時30分
 所第二体育館
 料大人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
 問新関☎49-0718、同協会☎43-2500

種目別少年スポーツ大会(剣道)

小学生は各学年別(小学1・2年生は合同)、中学1年の部、2・3年の部、中学女子の部、団体戦(小学生、1団体当たり2チーム出場可)。
 人在学を含む市内の小・中学生100人程度(小学1・2年生は保護者の同意書を提出)
 日7月17日(日)午前10時～午後3時(9時集合)
 所第二体育館
 料500円
 物防具、竹刀、けいこ着
 申7月4日(月)～7日(木)に三鷹市体育協会または剣道連盟ホームページHPhttp://homepage3.nifty.com/mydream/へ
 問同協会☎43-2500
 ※参加者は各自スポーツ保険に加入してください。

夏休みスポーツチャンバラ教室

日三鷹市スポーツ少年団、スポーツチャンバラ三鷹やまとクラブ
 人市民15人
 日7月25日(月)～27日(水)午前9時30分～11時30分(全3回)
 所南浦小体育館
 料2,000円(3回分)
 物タオル、飲み物、手袋(軍手)、動きやすい服装
 申7月19日(火)までに小野☎090-4013-4037へ(先着制)

講座

第5回大菊作り講習会

講師は三鷹菊友会。盆養の胴きり、ピンチなど。

日7月9日(土)午後1時30分から
 所三鷹緑化センター(農業公園内)
 申当日会場へ
 問同センター☎48-7482

夏の寄せ植え講習会

人24人
 日7月10日(日)午後1時30分から
 所三鷹緑化センター(農業公園内)
 料1,000円(材料代)
 物作業に適した服装
 申7月4日(月)午前9時から直接または電話で同センター☎48-7482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。
 人55歳以上の市民でパソコン初心者または未経験者10人
 日7月11日(月)・14日(木)午前9時30分～午後0時30分
 所三鷹産業プラザ
 申7月・水・金曜日の午前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)。

30～54歳対象

「実践!採用されるための応募書類・面接対策講座」

日東京しごとセンター多摩
 人30～54歳の方50人
 日7月13日(水)午後1時～5時
 所東京しごとセンター多摩(国分寺市南町3-22-10)
 申事前と同センター☎042-329-4524へ(先着制)

団塊の世代対象

「定年退職後の働き方を考える」

日東京しごとセンター多摩
 人団塊世代の方50人

日7月14日(木)午後1時15分～4時45分
 所東京しごとセンター多摩(国分寺市南町3-22-10)
 申事前と同センター☎042-329-4524へ(先着制)

就職支援セミナー

ポジティブ心理学を応用・活用した就職活動について解説します。講師は相模女子大学人間心理学科准教授の尾崎真奈美さん。

日7月14日(木)午後1時30分～4時(1時受付)
 所市民協働センター
 物筆記用具、雇用保険受給者は「雇用保険受給資格者証」
 申必要事項(15面参照)をわくわくサポート三鷹☎45-8645・FAX45-8646・☒wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

はじめて介護する人の準備講座「介護ってどうするの?」

介護の方法、制度、認知症などについて具体的に学びます。

日三鷹市連雀地域包括支援センター
 人これから家族の介護をする方、または最近始めた方16人程度
 日7月15・29日、8月12・26日の金曜日午前10時～正午(平成24年2月に開催予定のフォローアップ講座を含む全5回)
 所市民協働センター
 申7月11日(月)までに同地域包括支援センター☎40-2635へ(多くの回に参加できる方を優先)

エコくらふと教室

紙バンドを編んで小物やバッグを作ります。講師は浜中睦美さん。
 日三鷹市連雀地区住民協議会
 人在勤・在学を含む市民20人
 日7月19日～8月9日の毎週火曜日午後6時30分～8時30分(全4回)
 所連雀コミュニティセンター
 料2,500円(材料代)
 申7月4日(月)から参加費を添えて同センターへ(先着制)
 問同センター☎45-5100



平成23年度自転車安全講習会

問 道路交通課☎内線2883

講習内容は交通安全講話、交通安全ビデオ、マルバツテスト、自転車点検整備要領、TSマーク付帯保険・ちょこっと共済の案内など。
 受講者には「自転車安全運転証」が交付されます。

- 人 自転車を利用する中学生以上の方
- 日 ①7月15日(金)、②10月16日(日)、③11月11日(金)、④12月10日(土)、⑤平成24年1月15日(日)、①③午後7時～8時、②④⑤午前10時～11時
- 所 三鷹産業プラザ
- 物 筆記用具、顔写真入りの自転車運転証を希望する方は縦3cm×横2.5cmの写真、再受講の方は自転車安全運転証
- 申 当日会場へ



☎384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番362

☎0267-97-3206

FAX 0267-97-3207

HP http://www.sizennomura.jp/

【体育館・グラウンドなど完備】

JRをご利用の方は、最寄駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申込の際にご予約ください。

まだ間に合う!夏の家族旅行 さわやかな高原へ!

宿泊のお申し込みは簡単です!

【宿泊受付】 宿泊希望日の3日前までに電話(午前8時30分～午後7時30分)・ファクス・インターネットで

【宿泊料金】 大人3,500円から、小学生2,400円から

◆10月分の優先申込(団体分)

団体(15人以上)受付は、7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。

みたかいきもの図鑑

第57回 キセキレイ(黄鶴)

清流に映える黄色い鳥
 キセキレイは体長20cmほどのスマートな鳥です。水辺に多く、常に尾羽を上下に振りながら歩き、水生昆虫などを捕まえて食べています。セキレイの仲間には、尾羽を上下に振るのしぐさが河原の石を尾で叩いているように見えることから「石たたき」の別名があります。「チチン、チチン」と金属的な声で鳴きます。関東地方では一年中見られる留鳥で、石垣の隙間などに巣を作ることが多いようです。繁殖の時期には、雄が屋根の上や電線など、目立つ所で縄張り宣言のさえずりをして

近くには生息しないので、見かけるチャンスはあまり多くないかもしれません。
 清流に映える黄色いスマートなこの鳥はとても爽やかな印象です。市内では野川や仙川の湧水の多い場所などで見ることができます。

参考文献
 1. 日本の野鳥 山溪ハンディ図鑑 7 山と溪谷社
 2. フィールドガイド 日本の野鳥 日本野鳥の会

問 緑と公園課 ☎内線 2833