インフルエンザ流行中! 予防対策の徹底を

問総合保健センター ☎0422-46-3254

インフルエンザの患者数が急激に増加しており、過去10年間で最大となっています。現在、流行のピークを迎えているうえ、流行しているウイルスとは型が異なるものが検出されるなど、今後も長引く恐れがあります。感染対策を徹底して、家族やご自身の健康を守りましょう。

◆予防のために…

- うつさないため、予防のためのマスク着用を
- せきエチケットを守りましょう
- 十分な手洗い・うがいを徹底しましょう
- 室内の適度な加湿・換気を行いましょう
- 規則正しい生活とバランスのとれた食事で体調管理

市民活動 みんなの掲示板

催し……主催者が市民・市内法人／市内で開催／参加費(材料代・教材費など)が1回3,000円以内
会員募集…主な会員が市民／市内で活動／入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内／新規または前回の掲載から6カ月経過した団体を優先(紙面の都合で6カ月以上お待たせすることもあります)
※いずれも上記以上の費用がかかる場合は内容を確認し掲載基準に則り検討します(主催・活動団体がNPO法人の場合は応相談)。
※タイトル後に★のあるものは社会教育会館の講師派遣事業
上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。
申HP http://www.city.mitaka.tokyo.jp/または FAX0422-76-2490 問秘書広報課☎内線2129

※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(㈱文化工房)が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。ご協力をお願いします。

3月18日発行号
原稿締切日 2月24日(金)

4月1日発行号
原稿締切日 3月8日(木)

催し

ぼくの森に棲むモノ―田島征三展
主ぎゃらりー由芽 日2月26日㈰までの正午～午後7時 所同画廊 申期間中会場へ 問同画廊☎0422-47-5241

ベビーマッサージ教室
主ohana smile 日2月21日㈫午前10時30分から 所籠谷宅 ¥2,500円(ハンドトリートメント、おやつ付き) 申問籠谷☎0422-57-8964・✉info@ohana-smile.com

第22回「三鷹市民歴史交流会」"三鷹の歴史を訪ねる"井口・野崎・深大寺村
人20人 日 所2月21日㈫午後1時井口新田交差点集合～3時(小雨決行) ¥400円(冊子代、保険料) 申問矢崎☎090-2903-4592(先着制)

これから人を精神的にサポートするお仕事をなさりたい方へのセミナー(座談会形式)
主ふたり会 日2月23日㈭午前10時～正午 所コミュニティセンターまたは地区公会堂(未定) ¥500円 申問藤林☎080-3426-7618・FAX0422-27-1056

速攻実感! ボディライン改善レッスン
主ストレッチポールの会 日2月23日㈭午前10時30分～正午 所新川中原コミュニティセンター ¥1,000円 申平原✉nakedsun0801@gmail.com 問平原☎090-4742-9089

お花のアレンジメント
主花・プランティエ 日2月24日㈮午前10時30分～正午 所三鷹駅前コミュニティセンター ¥2,500円(花材代を含む) 申問2月22日㈬までに海老☎080-1122-6086

ハーブティーレッスン
日2月25日㈯午後1時30分～2時30分 所市民協働センター ¥2,000円 申問ひらた☎080-5422-3415

和風アレンジメントフラワー
日2月25日、3月24日の土曜日午後3時～5時(全2回) 所中原地区公会堂 ¥3,000円(2回分。花材代を含む) 申問福田☎・FAX0422-47-5317

第21回アジア・アフリカを知る集い「イスラーム金融へのアプローチ」
主アジア・アフリカ図書館 日2月26日㈰午前10時30分から 所三鷹ネットワーク大学 ¥500円 申問同図書館☎0422-44-4640・✉aa-lib@parkcity.ne.jp

ためして実感! ヨーガのワンコイン(¥500)体験
主スッキリ爽快!癒しのヨーガ 日2月28日～3月13日の毎週火曜日午前10時15分～11時45分(全3回) 所三鷹駅前コミュニティセンター ¥500円(1回) 申問滑☎090-3903-5072・FAX0422-33-1181・✉name-legato@m3.gyao.ne.jp(先着制)

あそびましょ
主あかね保育園 日2月29日㈬午前10時～11時30分 所下連雀南浦地区公会堂 申問同園☎0422-49-2671

やさしいヨーガセラピー体験会
主トゥルシーやさしいヨーガ 人各回6人 日2月29日㈬①午後2時30分～3時30分、②午後4時30分～5時30分 所ドライ・ファルケン(三鷹駅南口徒歩10分) ¥2,000円 申問三浦☎080-4175-6722

みんなで合唱を楽しもう
主三鷹、武蔵野マーマーコール 日3月2日㈮午前10時15分から 所三鷹駅前コミュニティセンター 申当日会場へ 問須永☎0422-38-9434

アリスみたか「ひな祭り」
主母子寡婦福祉会 日3月3日㈯正午～午後3時 所福祉会館 ¥100円 申問3月2日㈮までに古谷☎090-4713-5210・FAX0422-41-8258

0～3歳児の親のための子育てコーチング講座★
講師はコミュニケーションファーム代表の高野まゆみさん。
主ベビー＆ママレッスン井の頭 日3月4・18日の日曜日午前10時30分～正午 所井の頭東部地区公会堂 申問竹上☎090-9202-4939

コカリナ講習会と演奏★
講師は吉田和世さん。
主コカリナ・木の精 日3月6日㈫午後2時～4時 所西社会教育会館 申問叶☎0422-42-9566

コーラスグループ「ドリーム」10周年記念 東日本大震災復興支援チャリティーコンサート
主コーラスグループ「ドリーム」 日3月10日㈯午後1時30分～3時 所芸術文化センター風のホール 申3月5日㈪(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)・参加人数を記入し「〒180-8610武蔵野赤十字病院総務課広報係(福川)」へ 問同病院(福川)☎0422-32-3111

不登校・引きこもりからの早期回復の講演会
主NPO法人日本人間関係心理士協会 人本人または保護者、教育関係者、15人 日3月10日㈯午後6時30分～8時30分 所社会教育会館 ¥1,000円(1人) 申問同協会☎080-5027-5292・FAX0422-57-6547・✉jahrp-micenter@parkcity.ne.jp(先着制)

コントラクトブリッジ(カードゲーム)無料体験教室
主吉祥寺ブリッジクラブ 日3月14日～28日の毎週水曜日①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分(全6回同一内容) 所社会教育会館ほか 申問希望日時を同会(藤原)☎・FAX0422-21-0390

会員募集

語学勉強会(中国語・英語)
日毎週木曜日午後1時～3時50分 所三鷹駅前コミュニティセンター ¥中国語1,200円、英語500円(いずれも1回) 申問関☎090-1837-4491

ライオンテニスクラブ(ソフトテニス)
日毎週日曜日午後2時～4時 所新川テニスコート ¥入会金2,000円、年額10,000円 申問中山☎・FAX0422-31-8181

フレッシュヨガ
日水曜日午前10時30分～正午 所新川中原コミュニティセンター ¥月額4,000円(月4回開催時) 申問古谷☎090-9971-5970・✉relaxyoga1@yahoo.co.jp・HP http://blogs.yahoo.co.jp/relaxyoga1/

虹の会(絵手紙)
日第二月曜日午後1時30分～3時30分 所西社会教育会館 ¥月額1,500円 申問鈴村☎0422-43-1744・中林☎0422-33-2148

はなかいどう(中高年向け健康体操)
日毎週金曜日午後1時～2時30分 所連雀コミュニティセンター ¥入会金1,000円、月額2,000円 申問神田☎0422-31-5287

絹の会(和裁)
日毎月3回月曜日午後1時30分～4時30分 所牟礼コミュニティセンター ¥入会金1,000円、月額3,000円 申問しんかい☎090-1254-7640

自彊術(じきょうじゅつ) あすなろ連雀(健康体術)
日祝・休日を除く毎月3回月曜日午後2時～3時30分 所連雀コミュニティセンター ¥月額1,500円、年会費3,000円 申問森川☎・FAX0422-42-3450

漢詩愛好会
日毎週火曜日午前10時～正午 所消費者活動センター ¥月額3,500円 申問新井☎0422-31-8889

KiMONO倶楽部(着物着付け)
日毎月第2・4水曜日午後1時30分～4時 所井の頭コミュニティセンター ¥入会金1,000円、1回700円 申問船田☎・FAX0422-22-2311

審美会(絵画)
日毎週月曜日午前9時30分～正午 所社会教育会館 ¥月額5,000円 申問杉本☎0422-45-2654

サクラダンスサークル(社交ダンス)
日毎週金曜日午後7時30分～9時 所三鷹駅前コミュニティセンター ¥入会金1,000円、月額4,000円 申井原☎・FAX0422-43-9654

シャントン・レ・シャンソン
日毎月第2・4木曜日午前10時30分～正午 所フォレスタ井の頭ホール ¥入会金2,000円、月額3,000円 申問安田☎・FAX0422-48-4811

母と子のリトミッククラブ
日毎週火曜日午前10時10分から 所連雀コミュニティセンター ¥入会金1,500円、月額2,500円 申問小林☎0422-45-0554

みゆきクラブ(中高年ストレッチ体操)
日毎週水曜日午後3時～4時30分 所第二体育館 ¥入会金1,000円、月額2,000円 申問日原☎0422-32-2586

三鷹ダンス愛好会
日毎週木曜日午後7時～9時 所社会教育会館 ¥入会金1,000円、6カ月7,000円 申問大内☎0422-31-8656

リフレッシュヨガの会
日毎週木曜日午前10時15分～11時45分 所牟礼コミュニティセンター ¥入会金2,000円、月額2,500円 申問夏山☎090-4743-2880

かとれあ会(カラオケ)
日毎月第1・3金曜日午後1時～2時50分 所三鷹駅前コミュニティセンター ¥月額2,500円 申問細田☎・FAX0422-46-4795(電話は午前9時～10時)

ウォーキングサークルの会
日毎月第4木曜日午後1時～2時 所三鷹駅前コミュニティセンター ¥1回800円 申問新坂☎090-6189-4817・FAX0422-47-7945

三葉会(万葉集・古事記を読む)
日毎月3回月曜日午後1時30分～3時30分(8月は休会) 所市民協働センター ¥入会金1,000円、月額4,000円 申問井出☎0422-42-9769

あじさい会(カラオケ)
日毎月第1・3火曜日午後7時～9時 所三鷹駅前コミュニティセンター ¥入会金1,000円、月額3,000円 申問西尾☎042-461-8158

フラ ホアピリ(フラダンス)
日毎月3回金曜日午前10時40分～11時40分 所芸術文化センター ¥入会金500円、月額4,500円 申問荒瀬☎080-3125-2799・FAX042-481-2238

ラテン研究会
日毎週火曜日午後7時～9時 所駅前コミュニティセンター ¥入会金1,000円、月額2,500円 申問大内☎0422-31-8656

Mの会(シャンソン)
日毎月第1・3金曜日午後4時 所駅前コミュニティセンター ¥月額5,000円 申問佐藤☎042-244-2230

三鷹デッサン会
日毎月第2・4日曜日午前10時～午後0時50分 所駅前コミュニティセンター ¥入会金1,000円、月額2,000円 申問井戸原☎080-1055-9109

体にやさしいヨガの会
日毎週土曜日午前10時15分～正午 所連雀コミュニティセンター ¥入会金1,000円、月額3,500円 申問富田☎0422-42-8282

いきいき太極拳Bグループ
日毎月3回木曜日午後2時45分～4時15分 所社会福祉会館 ¥月額1,500円 申問佐久間☎0422-47-5380(午後5時以降)、本木☎0422-45-0510

五月会カラオケ
日毎月第2・4月曜日午後7時45分～9時45分 所牟礼地区公会堂 申問西田☎0422-45-2624

詩吟とあなたでもできる漢詩づくり
日①詩吟＝毎月第1・3水曜日午後1時～3時、②漢詩づくり＝毎月第2土曜日・第4月曜日午前10時30分～正午 所井の頭東部地区公会堂 ¥いずれも月額3,000円 申問池田☎0422-47-0328

グラウンドゴルフ青空クラブ
日毎週火・木曜日午前9時～11時30分 所井口特設グラウンド ¥入会金1,000円、月額500円 申問佐藤☎・FAX0422-32-5044

伝言板

三鷹市立第二小学校同窓会総会
主二小同窓会 日3月3日㈯午後2時から 所井口コミュニティセンター ¥1,000円(懇親会会費) 申当日会場へ 問吉野☎0422-31-5758

電話相談「子育てから介護まで―お気軽にどうぞ―」
主NPO法人こもれび 日毎週水曜日午後1時～3時◆専用電話☎0422-42-4471

主主催者 人対象・定員 日日時・期間 所場所・会場 ¥費用(記載のないものは無料) 物持ち物 申申込方法 問問い合わせ 保育あり