

男性介護者交流会「俺たちの介護ストレス解消法」

介護者または介護経験者の男性市民。要介護者の同伴可(話し相手のボランティアがいます)

日7月14日(土)午後1時～3時
所三鷹駅前コミュニティセンター
申7月12日(木)までに三鷹市社会福祉協議会在宅サービス係☎0422-79-3505へ(土・日曜日を除く)

第642回三鷹市文化財めぐり「鎌倉の隠れた史跡めぐり」

三鷹市文化財めぐりの会

45人
日7月15日(日)午前7時市役所発～遊行寺(小栗判官、板割浅太郎各墓地ほか)～藤沢橋～常立寺(蒙古元朝の使者5人の墓)～龍口寺(龍の口刑場)～満福寺(源義経・弁慶ゆかりの寺)～小動神社(八王子宮・三神社・天宰治ゆかりの地)～市役所(観光バス利用。雨天決行、一部変更の場合あり)

¥7,200円(昼食代、保険料などを含む)
申7月2日(月)午前9時30分から参加費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)

高橋☎0422-45-1374

ごみ減量キャンペーン「1世帯1日100gの減量にご協力を」

市では、さらなるごみ減量やリサイクルの推進を呼びかけるため、市内4カ所でキャンペーンの呼びかけ、周辺の清掃、啓発品の配布などを行います。

日7月23日(月)＝三鷹駅南口、24日(火)＝つつじヶ丘駐輪場、26日(木)＝井の頭公園駅、27日(金)＝三鷹台駅、いずれも午後5時～6時(三鷹駅南口のみ雨天決行)

◆当日のボランティアを募集します

申7月17日(火)までに必要事項(11面参照)・参加希望場所・学生の場合は学校名・学年をごみ対策課☎内線2533・FAX0422-47-5196・✉gomi@city.mitaka.tokyo.jpへ

介護者談話室(地域開催)

ミニ勉強会「介護に役立つ夏の健康管理」、懇談会、介護相談、介護用品の展示など。要介護者の同伴可(話し相手のボランティアがいます)。

日7月31日(火)午後1時30分～4時
所三鷹駅前コミュニティセンター
申当日会場へ。要介護者も参加希望の場合は事前に三鷹市社会福祉協議会在宅サービス係☎0422-79-3505・✉zaitaku@mitakashakyo.or.jpへ

箱根みたか荘1泊の旅バスツアー「話題の新所!東京スカイツリータウン、真夏でも涼しい富士山五合目・忍野八海と巨峰狩り食べ放題」

45人(最少催行人数35人)
日8月30日(木)～31日(金)
¥16,000円より(昼食1回付き)

◆コース (1日目)午前8時三鷹駅北口ニッセイ武蔵野ビル前発(または午前8時30分市役所前発)～東京スカイツリータウン(自由散策・自由昼食※天望デッキへ入場を希望の方は、各自で予約)～みたか荘着、(2日目)みたか荘発～わさびの郷～

忍野八海(富士山の湧水の里)～富士吉田(昼食)～富士山五合目～山梨市(巨峰狩り・食べ放題)～午後7時ごろ三鷹着
※参加者の都合で予約を取り消す場合、キャンセル料が発生します。

※出発場所(2カ所)を選択してください。
※高齢者などは宿泊助成券を利用できます。くわしくは箱根みたか荘☎0460-82-1116へお問い合わせください。

申7月11日(水)からの日曜日、祝日を除く午前9時30分～午後7時(土曜日は午後3時30分まで)に(株)スタービジョン ラドントラベルワン(☎042-352-3121)へ(先着制)



みたかスポーツフェスティバルの休止について

「スポーツ祭東京2013」(第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会)の開催に伴い、平成24・25年度の「みたかスポーツフェスティバル」は休止します。

問スポーツ振興課☎内線3324

ターゲット・バードゴルフシニア初心者講習会

三鷹市体育協会
在勤を含む65歳以上の市民50人

日7月5日(木)～30日(月)の毎週月曜日と木曜日午前9時～11時(16日を除く。雨天中止)
所大沢総合グラウンド(変更の場合あり)
申7月5日(木)までに小林☎0422-31-6659(先着制)へ

水泳ワンポイントレッスン・アクアフィットネス

在勤・在学を含む小学生以上の市民(小学1～3年生は保護者同伴)

日水泳ワンポイントレッスンは7月8日～29日の毎週日曜日午後2時～4時、アクアフィットネスは7月11日～25日の毎週水曜日①午後7時～7時30分、②午後8時～8時30分

所第二体育館屋内プール
¥入場料250円、ロッカー代10円(返還式)
申期間中会場へ
問スポーツ振興課☎内線3324

シニアのためのフラダンス入門

三鷹市社会福祉協議会
在勤を含む55歳以上の市民30人(全回参加できる方)

日7月10日～8月14日の毎週火曜日午前9時50分～10時50分(全6回)
所老人福祉センター(福祉会館内)
¥600円(社協会員は500円)

物飲み物、踊りやすい服装(Tシャツなど)
申7月1日(日)～8日(日)午前9時～午後5時に身分証明書を持参し、直接同館へ(先着制)
問同館☎0422-46-1108

種目別少年スポーツ大会(剣道)

小学生は学年別(小学1・2年生は合同)、中学1年の部、中学2・3年の部、中学女子の部、団体戦(小学生のみ。3年生以上で学年順)。

在学・三鷹市剣道連盟会員を含む市内の小・中学生100人(小学1・2年生は保護者の同意書を提出)

日7月15日(日)午前10時30分～午後3時(9

時集合)
所第二体育館

¥500円(同連盟会員でない方は当日持参)
物防具、竹刀、けいこ着、手ぬぐいなど
申7月6日(金)までに同連盟ホームページ

HPhttp://homepage3.nifty.com/mydream/へ(先着制)

問同連盟ホームページまたは中村☎090-3211-9330

※参加者は各自スポーツ保険に加入してください。

卓球教室 2

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7月21日、8月4日、9月8日の土曜日午前9時45分～11時30分

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

問新関☎0422-49-0718、同協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

ジュニア育成ソフトテニス強化講習会

助東京体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトテニス連盟

在学を含む市内の小学生10人程度(保護者同伴)、中学1・2年生90人程度(顧問などの責任者同伴)

日7月22・29日の日曜日、①小学生・中学1年生＝午前9時～正午、②中学2年生＝午後1時～4時

所一中テニスコート
物シューズ、タオル(あれば軟式ラケット、帽子、水筒)

申7月13日(金)までに石井FAX050-5858-4429・✉ishiifamily@ha.hocoroco.ne.jpへ(当日参加も可、先着制)

問石井☎090-3002-1325、三鷹市体育協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

夏休みスポーツチャンバラ教室

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

在勤・在学を含む市民20人

日7月24日(火)～26日(木)午前9時30分～11時30分(全3回)

所南浦小体育館
¥2,000円(3回分)

物タオル、飲み物、手袋(軍手)
申7月20日(金)までに小野☎090-4013-4037へ(先着制)

平成24年度ジュニア女子ソフトボール講習会

東京都、(助)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟

市内在学の小学生女子①初心者、②経験者(現在活動中のチームを含む)、いずれも20人程度

日7月28日、8月4日、9月1日・29日、10月20日・27日、11月10日・17日の土曜日午前9時～午後0時30分(計8回、雨天中止)

所大沢総合グラウンド
物グローブ、タオル、飲み物

申開催日の3日前までに必要事項(11面参照)・保護者氏名・①②の別・貸しグローブ希望者は利き手を同連盟(松野)☎

FAX0422-45-5581・☎090-4364-0880へ 野球大会の申込と主将会議

日8月26日～11月25日の毎週日曜日、祝日午前9時～午後6時

所大沢総合グラウンド
◆三鷹市野球連盟秋季大会

三鷹市野球連盟
在勤・在学を含む16歳以上の市民(学校野球部の在籍者を除く)

日7月14日(土)午後4時～6時30分に一般の部・壮年の部(40歳以上)とも①申込書②大会参加料1チーム10,000円、③今年度未登録チームは年間登録料1チーム10,000円、④一般の部は東京都登録料1人500円(今年度未登録選手)を添えて第一体育館へ

※申込書は7月3日(火)から三鷹市体育協会に配布(夏季大会登録チームには郵送)します。

◆市民体育祭軟式野球大会

市、市教育委員会、三鷹市体育協会

在勤・在学を含む16歳以上の市民(学校野球部の在籍者または三鷹市野球連盟に本年度登録中のチームと選手を除く)

日7月14日(土)午後4時～6時30分に申込書を第一体育館へ

※申込書は7月1日(日)～13日(金)に三鷹市体育協会に配布します。

問同協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

※いずれも主将会議を7月25日(水)午後6時30分から福祉会館で開催します。



ミニ講座「老い支度ってなに?」

身近な場で介護の不安や疑問に関する情報交換を行います。

三鷹まちなか協働サロン
日7月3日(火)午後1時30分～2時30分

所ハーベストオープン(下連雀9-5-1)
申当日会場へ

問同サロン☎0422-72-0866

三鷹緑化センターの講座

◆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7日(土)午後1時30分から
所三鷹緑化センター(農業公園内)

物作業に適した服装
申当日会場へ

◆グリーンカーテン管理講習会
暑い日差しを和らげるグリーンカーテンを長持ちさせる方法を学びます。

日7月8日(日)午後1時30分から
所三鷹緑化センター(農業公園内)

物作業に適した服装
申当日会場へ

◆夏の寄せ植え講習会
20人

日7月8日(日)午後2時10分から
所三鷹緑化センター(農業公園内)

¥1,000円(材料代)
物作業に適した服装

三鷹ネットワーク大学 夏学期受講者募集中!
三鷹ネットワーク大学
東京女子大学寄付講座 数学はこんなに面白い! 3 特別編 ゼータ関数初歩の初歩
(社)ビューティフルエイジング協会寄付講座 NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹共同企画 これからの生き方を考える 一夢ある人生-8月
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 ☎0422-40-0313・☎0422-40-0314 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