

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のつり検します(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。
 ①http://www.city.mitaka.tokyo.jp/または②0422-76-2490 ③秘書広報課④内線2129

※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株)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。

11月4日発行号
 原稿締切日 10月12日(金)
 11月18日発行号
 原稿締切日 10月26日(金)
 いずれも午後5時まで

催し

お仕事帰りにリラックス ヨーガ・セラピー教室
 ①10月31日までの毎週水曜日午後7時30分～9時 ②三鷹センター ③1,500円(1回) ④井上 ⑤080-6641-8107・⑥tomol0sora@docomo.ne.jp

アロマヨガ
 ①アロマヨガの会 ②10月7日・28日の日曜日午後1時～2時30分、③10月24日(水)午前10時～11時30分 ④福祉会館 ⑤いずれも1,500円(1回) ⑥佐久間 ⑦090-4054-0615・⑧nathan4pal@ybb.ne.jp(先着制)

ローフードなるほど座談会
 ①BAL RAWFOOD KITCHEN ②10月8日(祝)午前10時から ③新川3丁目 ④500円 ⑤平原 ⑥090-4742-9089

子連れで習い事 フィットネスヨガほか
 ①and labo ②10月8日(祝)～11月7日(水)午前10時～11時 ③三鷹台団地内第2集会室 ④800円(1回) ⑤蓮見 ⑥090-8347-2608・⑦and_lab@yahoo.co.jp

パソコン診察室
 ①NPO法人鷹ロコ・ネットワーク大楽 ②10月10日(水)午前10時から ③三鷹産業プラザ ④500円 ⑤田林 ⑥0422-24-7500

わらべうたベビーマッサージ教室
 ①mahana(マハナ) ②10月10日・24日の水曜日午前10時～11時30分 ③市民協働センター ④2,500円(1回) ⑤竹下 ⑥080-4674-4763・⑦info@mahana-mahana.jp・⑧http://mahana-mahana.jp

むうぶこころの健康相談室
 ①社会福祉法人むうぶ ②10月11日～平成25年1月24日までの第2・4木曜日午後2時～4時(1回45分) ③むうぶ舎新川 ④同法人 ⑤0422-44-7507

赤ちゃんとお母さんの子育てひろば ベビーダンス・ベビーサイン
 ①みたか・ママ&ベビー ②0～1歳のお子さんとお母さん ③10月12日(金)午前10時～正午 ④市民協働センター ⑤1,000円 ⑥同会 ⑦090-2458-0245・⑧qqfc99r9k@hop.ocn.ne.jp

(女性のための)自分でするリンパ法・リンパを流して日頃の疲れをリフレッシュ
 ①いきいき ②10月12日～11月16日の毎週金曜日午後1時～2時15分 ③牟礼南地区公会堂 ④500円(1回) ⑤バスタオル・タオル・飲み物 ⑥豊川 ⑦080-5504-5565

お茶会
 ①茶道を楽しむ会 ②10月12日(金)③午後1時30分から、④午後2時30分から ⑤みたか井心亭 ⑥500円(茶菓子代) ⑦当日会場へ ⑧大町 ⑨0422-48-6006

環境を考えながら風の散歩道を歩きましょう
 ①住みよい環境をつくる三鷹市民連絡会(環境市民連) ②10月14日(日)午前10時～正午(小雨決行) ③三鷹駅南口交番前集合 ④当日集合場所へ ⑤斉藤 ⑥090-4459-9945

アリスみたか定例会
 ①母子寡婦福祉会 ②10月14日(日)正午～午後3時10分 ③福祉会館 ④小学生以上100円 ⑤フルタニ ⑥0422-41-8258・⑦paamandayo@yahoo.co.jp ⑧フルタニ ⑨090-4713-5210

癒しの空間・わくわくワークショップ「簡単!かわいいせっけん作り」
 ①ひらた かおる ②10月14日(日)午後1時30分から ③市民協働センター ④2,500円 ⑤10月12日(金)までにひらた ⑥080-5422-3415

西原雄次郎講演会「知的障がい者と関わって考えることーおそら会の取り組み」
 ①日本福音ルーテル三鷹教会 ②10月14日(日)午後1時30分～3時 ③ルーテル学院大学チャペル ④当日会場へ ⑤同教会 ⑥0422-33-1122

ギターサークル・ハーモニクス第24回定期演奏会
 ①10月14日(日)午後2時から ②芸術文化センター風のホール ③当日会場へ ④澤田 ⑤0422-33-9886

笑いを取り入れた健康エクササイズ!ラフターヨガ(笑いヨガ)
 ①三鷹台ラフタークラブ ②10月16日・30日の火曜日午前10時30分～正午 ③牟礼地区公会堂 ④500円 ⑤坂戸 ⑥090-4212-3307・⑦0422-43-6137・⑧mitaka.ahaha@gmail.com

木と風のコンサート(コカリナ)
 ①同実行委員会 ②10月16日(火)午後1時30分から ③芸術文化センター風のホール ④当日会場へ ⑤池澤 ⑥0422-46-2119

楽しい漢詩のひろば
 ①漢詩のひろば ②10月16日(火)午後1時30分～3時30分 ③社会教育会館 ④700円 ⑤加藤 ⑥0422-45-6302

楽しく語る歴史談話「牟礼村の歴史」
 ①三鷹の歴史研究会 ②10月16日(火)午後1時30分～4時 ③三鷹駅前コミュニティセンター ④当日会場へ ⑤矢崎 ⑥090-2903-4592

シニア体操公開講座★
 講師は体操指導員の平井孝子さん。
 ①いちょうクラブ ②10月17日(水)午後1時～3時 ③第二体育館 ④松元 ⑤0422-44-6693

食廃油からのせっけん作り
 ①三鷹市消費者の会 ②10月17日(水)午後1時30分から ③消費者活動センター ④100円(資料代) ⑤あれば廃油 ⑥池庄司 ⑦0422-49-5167

原きよの「太宰治」珠玉の短編ライブ
 ①24人 ②10月18日(木)正午～午後2時 ③三鷹「モダンタイムス」 ④2,000円(ランチ付き) ⑤原 ⑥090-6528-2074・⑦0422-24-8626

ベーシックサンパの講習会
 ①ダンスサークルフルコン ②10月18日・11月1日の木曜日午後7時30分～8時30分 ③三鷹駅前コミュニティセンター ④800円(1回) ⑤当日会場へ ⑥原田 ⑦080-6675-2237

おとなの陶芸講座(初心者向け)
 ①陶芸利用者団体連絡会 ②10月19日・26日、11月2日・9日の金曜日午後7時～9時(全4回) ③社会

教育会館 ④1,000円(4回分、材料費を含む) ⑤小林 ⑥0422-45-0011・⑦0422-48-6227・⑧tsukasa-k@parkcity.ne.jp

最先端の省エネ・創エネ設備を学ぶ パナソニックセンター一見学会(有明)
 ①みたか減CO2(げんこつ)クラブ ②10月20日(土)午前9時15分 ③三鷹駅集合～午後1時30分 ④田中 ⑤0422-49-3755・⑥tanaka66@parkcity.ne.jp

Heart&Pastelグループ展「秋の恵みとハロウィン」
 ①スタジオび〜んず ②10月20日(土)～23日(火)午前10時～午後5時(20日は午後1時から、23日は午後3時まで) ③ぎやらりー由芽のつづき(下連雀4-15-1-101) ④*パステル西体験あり ⑤期間中会場へ、または同会 ⑥pastel@s-beans.com

第89回 井の頭かんさつ会「井の頭池と生きものたちーそのいまとこれから」
 ①10月20日(土)午前10時から ②井の頭公園 ③300円 ④同会 ⑤http://kansatsukai.net/をご覧のうえ、⑥kapock@parkcity.ne.jp ⑦大原 ⑧090-6000-1214

被災者応援の集い(昼食を含めての交流会)
 ①ヒューマンループ・人の輪 ②被災地から三鷹市内に居住している方 ③10月20日(土)正午から(毎月第3土曜日開催) ④あずまの輪・井口(井口4-3-10-103) ⑤500円 ⑥あずまの輪・井口 ⑦0422-30-9190 ⑧同会(竹内) ⑨0422-33-0045

尺八・大正琴でつづる想い出歌謡演歌演奏会★
 講師は師範の馬場満子さん。
 ①塚本尺八研究会 ②10月20日(土)午後1時30分～4時30分 ③社会教育会館 ④当日会場へ ⑤小池 ⑥0422-43-6460

震災チャリティ朗読会「3.11を忘れない」ークジラではなく小魚になって
 ①フォスフォレッセンス、風待文庫 ②10月20日(土)③午後3時～4時、④午後7時～8時 ⑤風待文庫(上連雀1-1-5)、⑥フォスフォレッセンス(上連雀8-4-1) ⑦800円(茶菓子代) ⑧古厩(ふるまや) ⑨090-7707-1788、または直接各店へ

プレママと子育てママの手芸講座②指編みのベビー小物★
 講師は手芸作家の黒川由美子さん。
 ①おひさまクラブ ②10月21日(日)午前10時30分～正午 ③*お友達連れ可 ④大沢下原地区公会堂 ⑤300円(材料代) ⑥田中 ⑦090-6183-3230

元大学教授の山田博夫氏の幸せを創るポジティブ(楽観主義)心理学入門講座
 ①NPO法人日本人間関係心理士協会 ②40～75歳の人生の転換を図りたい方 ③10月21日、11月11日・18日・25日の日曜日午後1時30分～5時(全4回) ④社会教育会館ほか ⑤2,000円(1回) ⑥同協会 ⑦080-5027-5292・⑧0422-57-6547・⑨jahrp-micenter@parkcity.ne.jp

シニアのためのヨガと脳の健康教室★
 講師はNPO法人きらめきライフ多摩代表の相原忍さん。

①井の頭ストレッチとおしゃべりの会 ②20人 ③10月23日、11月6日の火曜日午後2時～4時 ④井の頭東部地区公会堂 ⑤竹上 ⑥090-9202-4939

発達を促すベビーマッサージ
 ①nanaya with baby ②1カ月健診後～ハイハイごろのお子さんと保護者(ワクチン接種後48時間以内は受講不可) ③10月26日(金)午前10時～11時30分 ④下連雀7丁目 ⑤1,000円 ⑥森口 ⑦090-8843-7708(平日午前9時～午後5時)・⑧http://nanayawithbaby.net/

アートセラピーワークショップ・大事にしてきたモノ、コト、キモチ
 ①アトリエ・コスモス ②10月26日(金)、28日(日)午後1時30分から ③市民協働センター ④2,000円(1回) ⑤片倉 ⑥0422-34-3448・⑦color-y@s7.dion.ne.jp

第120回 太宰治の足跡案内
 ①みたか観光ガイド協会 ②10月28日(日)午前9時50分集合(雨天決行) ③三鷹駅南口デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間40分。希望者は朗読を聞きながら昼食も ④当日集合場所へ ⑤こやの ⑥0422-44-0981

男の子の育て方講座★
 講師はマザートゥリー代表の増井ふさえさん。
 ①井口motherの会igumo ②0～2歳のお子さんを持つ母親 ③10月28日(日)午前10時～正午 ④西地区公会堂 ⑤必要事項(11面参照)を鈴木 ⑥mitaka.iguchi@gmail.com ⑦鈴木 ⑧090-4849-4263

「朗読LIVE」東山魁夷の世界を音楽の生演奏とともに楽しんでみませんか?
 ①平石彩子 ②10月28日(日)午前10時30分から ③芸術文化センター ④500円(中学生以下は無料) ⑤当日会場へ ⑥平石 ⑦090-7404-8721

ハンドメイド作品の展示会(洋服、バッグ、布小物、アクセサリー)
 ①とっておきのクローゼット vol.4 ②11月1日(木)～3日(祝)午前11時～午後4時30分 ③三鷹産業プラザ ④期間中会場へ ⑤遠田 ⑥080-5031-8117

ハーブアンサンブル体験レッスン
 ①三鷹ハーブクラブ ②15人 ③11月1日(水)午後2時～4時 ④芸術文化センター ⑤2,000円(教材代を含む) ⑥桑原 ⑦090-3875-8240(木曜日を除く午後2時以降、先着制)

子育て応援広場(モンテッソーリ教育父兄学習会)
 ①エンゼル保育園父母の会 ②11月3日(祝)午前9時～11時 ③エトワール保育園三鷹駅前 ④必要事項(11面参照)をエトワール保育園三鷹駅前 ⑤0422-70-2633・⑥181-0013下連雀3-24-3三鷹駅前ビル2階 ⑦五島 ⑧090-9674-4253

ゆっくり、ゆったり心いやす河川湖紅葉回廊めぐり
 ①ホワイエの会 ②40人 ③11月7日(水)午前8時市役所発 ④3,000円+実費(昼食代などを含む) ⑤10月15日(月)までに亀井 ⑥0422-44-5094

AMラジオ組立教室
 ①日本無線文化祭 ②市内の小学

4～6年生と保護者30人 ③11月10日(土)午前11時30分～午後2時30分(お子さんには昼食付き) ④日本無線(株)三鷹製作所 ⑤10月19日(金)までに必要事項(11面参照)・学年を同社 ⑥rikakyoshitsu@jrc.co.jp(申込多数の場合は抽選) ⑦同社(松本) ⑧0422-45-9543

伝言板

第36回朝陽学園バザーへの物品寄付のお願い
 新品の日用雑貨、学用品、贈答品、本(中古可)。市内は取りに伺います。10月21日(日)まで受付 ①同園 ②0422-32-6234・③0422-34-1170

ICU宗教音楽センターの催し
 ①公開講演会「新約聖書から見た讃美」=10月12日(金)午後5時10分～6時20分、②オルガン演奏会2012年秋=10月20日(土)午後5時開演(4時30分開場) ③同大学 ④2,000円 ⑤当日会場へ(就学前のお子さんは入場できません) ⑥同センター ⑦0422-33-3330

足立智昭先生講演会「発達生態学的視点から見た被災地の子どもたちと家族」
 ①国際基督教大学高等臨床心理学研究所 ②10月13日(土)午後2時～4時15分 ③同大学東ヶ崎記念ダイアログハウス ④当日会場へ ⑤石川 ⑥0422-33-3655

都立野川公園スポーツイベント
 ①西武・武蔵野パートナーズ ②①はらっぱスポーツ教室=4歳～未就学児、②親子スポーツ教室=2～4歳のお子さんと保護者、いずれも20人 ③10月15日(月)午後3時～3時45分、④10月16日(火)午前11時～11時45分*雨天中止 ⑤同園大芝生 ⑥200円(保険料) ⑦飲み物、運動靴、動きやすい服装 ⑧直接または電話で同園サービスマスター ⑨0422-31-6457(先着制)

第49回公開講演会「市民講座」ー笑いは健康のもと
 ①(公財)井之頭病院 ②10月20日(土)午前10時～正午 ③同病院 ④当日会場へ ⑤同病院 ⑥0422-44-5331

杏林大学公開講演会「心臓病を防ぐ」
 ①10月20日(土)午後1時30分～3時 ②同大学院講堂 ③当日会場へ ④同大学 ⑤0422-44-0611

杏林大学医学図書館 利用登録
 ①18歳以上で三鷹市近隣に在住(在勤の方) ②500円(年額) ③申請書(同館 ④http://www.kyorin-u.ac.jp/univ/center/library/medlib/application/form.htmlよりダウンロード)、身分証明書 ⑤野中 ⑥0422-47-5511・⑦medlib@ks.kyorin-u.ac.jp

月刊わがまちジャーナル10月号 地上11chで放送中
 三鷹駅前商店街の今昔(仮題) ほか
 NPO法人むさしのみたか市民テレビ局
 ①0422-79-1434
 ②mmctv@parkcity.ne.jp
 ※ご意見・情報をお寄せください。