

防法、骨盤底筋体操などについて。講師はNPO法人日本コンチネンス協会の小暮かをるさん。

市民30人
7月6日(土)午後2時～4時
所 けやき苑(深大寺2-29-13)
同 西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536へ(先着制)

第22回中高年の運動相談「メディカルチェックと運動処方」

問診、体脂肪率測定、末梢循環機能の評価、血液・尿・心電図・運動負荷検査など。

三鷹市医師会、杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室

50歳以上の市民各回5人
8月5日(月)・6日(火)・8日(木)・9日(金)の午前、午後(全8回)

同教室(新川6-20)
7月6日(土)までに、はがきで必要事項(11面参照)・生年月日・職業を「〒181-0014野崎1-7-23三鷹市医師会」へ(申込多数の場合は抽選)

同教室 ☎0422-47-5511

歩いて健康サポート事業

歩数計を使って日常的に歩いていただき、歩数の確認を行います。一定の歩数を歩いた方には記念品を差し上げます(歩数計は自身でご用意ください)。

三鷹市社会福祉協議会

在勤を含む55歳以上の市民
直接、同協議会(福祉会館内)へ
同協議会 ☎0422-46-1108



催し

星と風のカフェの催し

みんな大好き!かえるフェア
かえるをモチーフにした商品の販売。

6月29日(土)までの火～土曜日午前11時30分～午後7時

アニバーサリーフェア
パン、クッキー、雑貨などの販売(割引あり)。

7月2日(火)～6日(土)午前11時30分～午後7時

申 期間中同店(下連雀3-8-13)へ
同店 ☎0422-44-2255

おとな絵本ラウンジ「私の好きな宮沢賢治絵本」

食事をしながらテーマの絵本について話しましょう。

30人
6月23日(日)午後2時～4時

C-カフェ(三鷹市公会堂さんさん館内)
¥1,000円(食事代)

物 テーマの絵本1冊
申 必要事項(11面参照)を星と森と絵本の家 ☐OtonaEhonProject@gmail.comへ(先着制)

同施設 ☎0422-39-3401

男女共同参画週間パネル展

6月24日(月)～28日(金)午前9時～午後4時30分

市役所1階市民ホール
申 期間中会場へ

男女平等参画に関する情報を企画経営課(第二庁舎1階)で提供しています。

同課 ☎内線2115

介護者談話室

6月25日(火)午後1時～3時

福祉会館
申 当日会場へ

三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-79-3505

男性介護者交流会「俺たちのランチ会」

介護中または介護経験のある男性市民
7月6日(土)正午～午後2時

C-カフェ(三鷹市公会堂さんさん館内)
¥750円(昼食代)

申 7月5日(金)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-79-3505へ(土・日曜日を除く)

まちづくりフォトコンテストウォーキング撮影会

堀合遊歩道や跨線橋を回り、三鷹を再発見します。講師は日本写真協会顧問の茶谷茂さん。

小学生以上20人
7月7日(日)午前9時～午後0時30分(小雨決行)

¥500円
申 6月28日(金)までに必要事項(11面参照)を(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669・

☎0422-40-9750・☐info@mitaka.ne.jp
へ(申込多数の場合は抽選)

深緑謡曲仕舞大会

三鷹市能楽会
7月7日(日)午前10時～午後4時

社会教育会館
申 当日会場へ

池内 ☎0422-49-1551

連雀コミセン セタまつり

連雀地区住民協議会(協力:三鷹市助産師会)

市民100人
7月7日(日)午後1時30分～3時30分

連雀コミュニティセンター
申 6月16日(日)から直接または電話で同センター ☎0422-45-5100へ(先着制)

環境施設見学会

市民35人
7月23日(火)午前8時45分三鷹産業プラザ発～新ごみ処理施設「クリーンプラザふじみ」(調布市)～大東京綜合卸売センター(買い物・自由昼食)～サントリー武蔵野工場～府中市立郷土の森博物館～三鷹産業プラザ着(観光バス利用、雨天決行)

¥500円
申 6月25日(火)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅周辺住民協議会」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)

同協議会 ☎0422-71-0025

野川「生きもの観察会」

野川流域連絡会・生きもの分科会
30人(小学3年生以下は保護者同伴)

8月4日(日)午前10時～正午(小雨決行)

都立野川公園内自然観察センター前集合
申 7月1日(月)～10日(水)の平日午前9時～午後5時に東京都北多摩南部建設事務所 ☎042-330-1845へ(先着制)



スポーツ

8月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

市ホームページでご確認ください

7月7日(日)～13日(土)に各コミュニティセンターへ
同 スポーツ振興課 ☎内線3322

第二体育館屋内プールの個人利用休止

整備などのため、期間中はプールが利用できません。

6月27日(木)まで
同 スポーツ振興課 ☎内線3327

水泳ワンポイントレッスンと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)

水泳ワンポイントレッスン=6月30日～7月28日の毎週日曜日午後2時～4時、アクアフィットネス=7月3・17・31日の水曜日午後2時～2時30分、午後3時～3時30分

第二体育館屋内プール
¥ プール入場料大人250円、小・中学生100円(2時間以内)

物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代10円(返還式)

申 期間中会場へ

同 スポーツ振興課 ☎内線3324

シニアスポーツ講習会 ターゲットバードゴルフ

三鷹市ターゲット・バード・ゴルフ協会
在勤を含む60歳以上の市民20人

7月1日～29日の毎週月曜日(15日を除く)、木曜日午前9時～11時(雨天中止)

大沢総合グラウンド(22日(月)と25日(木)は大沢野川グラウンド)

¥100円
申 期間中会場へ(先着制)

同 小林 ☎0422-31-6659、三鷹市体育協会 ☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

50歳以上の水泳講習会

三鷹市水泳連盟
在勤を含む50歳以上の市民20人

7月3・10・17・31日の水曜日午前9時～11時(全4回)

第二体育館屋内プール
¥3,500円(保険料を含む)

物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代10円(返還式)

申 6月24日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)

同 丸岡 ☎0422-47-1346(夜間のみ)、三鷹市体育協会 ☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

スポーツ祭東京2013デモスポ「パドルテニス」の申し込みが始まります

今秋開催のスポーツ祭東京2013(国体)で行われるデモンストラーションとしてのスポーツ行事「パドルテニス」に、参加してみませんか。

10月6日(日)午前9時から(8時30分から受付)

第一体育館、一中体育館ほか
[申込期間]6月17日(月)～7月31日(水)
※くわしくは市ホームページをご覧ください。

同 国体推進室 ☎内線3341

第36回太宰治作品朗読会

舞台やテレビなどで活躍する俳優の中村彰男さんと山本郁子さんに「貨幣」と「酒の追憶」を朗読していただきます。

25人
7月13日(土)午後6時～6時50分

太宰治文学サロン
7月1日(月)(消印有効)までに、往復はがきに必要事項(11面参照)・参加希望人数(2人まで)を記入し「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹1階 太宰治文学サロン第36回朗読会係」へ(応募は1人1通まで。申込多数の場合は抽選)

同 サロン ☎・☎0422-26-9150



中村彰男 山本郁子

箱根 市民保養所 みたか荘 〒250-0407 神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平1297-5 ☎0460-82-1116 ☎0460-82-1743 http://www.mitakasou.jp/ 1泊2食6,500円から ※電車でお越しの場合は、小涌谷駅から送迎します(要予約)。

◆10月宿泊分のはがき抽選

7月1日(月)～7日(日)(消印有効)に、専用往復はがき(市役所、市政窓口、コミュニティセンターで配布)で箱根みたか荘へ

※抽選後の空き室申し込みは直接お電話ください(8月分まで受付中、9月分は6月20日(木)から)。1人利用・市外の方のみの利用・3泊利用の方は、利用月の1カ月前の1日から、団体利用(30人以上)は利用月の2カ月前の20日から受け付けます。空室状況はホームページ、または電話でお問い合わせください。

◆休憩の申し込み

利用月の3カ月前の1日から利用日の3日前まで、電話で受け付けます(混雑時にはお断りする場合があります)。

午後0時30分～2時
¥ 大人200円、小学生150円(浴室利用は別途入湯税大人50円)

◆助成金(市民のみ)

①70歳以上の方、②身体障害者手帳や愛の手帳などをお持ちの方、③ひとり親家庭の親子(20歳未満)の方は、年度内1回に限り助成を受けることができます。

申 宿泊予約後、印鑑(①③のみ)と身分証明書を持参し、担当課へ
同 ①高齢者支援課 ☎内線2627、②地域福祉課 ☎内線2618、③子ども育成課 ☎内線2738

◇温泉の持ち帰りができます
宿泊利用者に限り1人4ℓまでお持ち帰りできます(飲用に適しません)。