

当日会場へ

◆春季大会

男子・女子・壮年(40歳以上)の3部門。
 在勤・在学を含む16歳以上の市民(学連登録者を除く)で構成された20人以内のチーム

4月20日～6月22日の毎週日曜日午前8時30分～午後5時(雨天順延。予備日7月13・27日)

所 大沢総合グラウンド

¥1チーム10,000円

物 タオル、飲み物、運動靴(ゴムスパイクなど)、ユニホーム

3月16日(日)午後1時～4時に第一体育館へ

松野 ☎0422-45-5581・☎090-4364-0880 (午前8時～午後6時)、三鷹市体育協会 ☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

ジュニア長期水泳講習会 (水慣れから個人メドレーまで)

三鷹市水泳連盟

在学を含む市内の新小学2～6年生60人(保護者による送迎が可能な方)

4月1日～平成27年3月31日の毎週火曜日午後4時30分～6時30分(全39回)

所 第二体育館屋内プール

月額3,200円(月4回の場合。1回当たり800円)、保険料など年額2,000円

物 水着、タオル、ロッカー代10円(返還式)、ゴーグル(必要な方)

3月10日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・保護者名・学校名・新学年を「〒181-8970三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(1人につき1通、申込多数の場合は抽選)

の場合は抽選)

佐伯 ☎0422-45-3755、三鷹市体育協会 ☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)、同連盟ジュニア部ホームページ http://www.geocities.jp/junior_bu1/

中級登山教室

三鷹市体育協会、三鷹市山岳連合会

在勤・在学を含む市民で5～6時間程度歩ける方40人

①講習会=4月2日、5月14日、6月4日、7月2・30日、9月3日の水曜日午後7時～9時、②実習=4月5・12日、5月17日、6月7日、7月5日、8月2日、9月6日の土曜日、9月7日(日)

所 ①市民協働センター、②くわしくはお問い合わせください

¥3,000円程度(テキスト代、保険などを含む)、交通費・食費は実費

3月26日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・生年月日・登山経験(年数など)を「〒181-0002牟礼3-6-8鶴田昌昭」へ(申込多数の場合は抽選)

鶴田 ☎0422-44-8636、同協会 ☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

泳法講習会 基礎からのバタフライ

三鷹市水泳連盟

在勤・在学を含む中学生以上の市民20人(最少催行人数5人)

4月3日～5月1日の毎週木曜日午前9時～11時(全5回)

所 第二体育館屋内プール

¥4,000円(保険料を含む)

物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代10円(返還式)

3月15日(土)(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)

森 ☎03-3323-6320(夜間のみ)、三鷹市体育協会 ☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

50歳以上の初心者水泳講習会

三鷹市水泳連盟

在勤を含む50歳以上の市民20人

4月9日～30日の毎週水曜日午前9時～11時(全4回)

所 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、ロッカー代10円(返還式)

3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)

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)



消費者向け「木造住宅これだけは知っておいて欲しい・建築知識の講習会」

北多摩建設産業労働組合

在勤を含む市民

3月5日～26日の毎週水曜日午後7時～9時(全4回)

所 消費者活動センター

¥12,000円(資料代。希望者のみ)

電話または申込書(同組合ホームページ <http://hokkenrou.com/>から入手)をファクスで同組合 ☎0422-70-0773・FAX 0422-70-0772へ

栄養料理教室

「コツコツ食べて骨丈夫」

大沢住民協議会

24人

3月7日(金)午前10時～午後1時

所 大沢コミュニティセンター

¥500円

物 三角巾、エプロン、筆記用具

参加費を添えて同センターへ(先着制)

同センター ☎0422-32-6986

油絵教室

シルバー人材センター

3人

毎月第1・2・4金曜日午後1時30分～3時30分

所 まちづくり交流室(牟礼6-25-23)

月額2,800円

同センター ☎0422-48-6721へ

ミタカフェセミナー

「個人事業主のためのパーソナルブランディングセミナー」

講師は漫画家・イラストレーターのたかぎりようこさん。「この人に頼みたい」と思われるための、具体的な仕事の魅(み)せ方、認知の広め方を含めた自己ブランドの作り方を考えます。

15人

3月11日(火)①セミナー=午後3時30分～5時30分、②交流会(ひな祭り会)=午後6時～7時30分

所 ミタカフェ(三鷹産業プラザ内)

¥1,500円、②2,000円

コミュニティビジネスサロン ☎0422-40-0320・cbs@mitaka.ne.jpへ(先着制)

株まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669

北野ハピネスセンター地域支援セミナー「保護者が語る広汎性発達障がいの世界」

講師はキャラバン隊Marble。発達に課題のあるお子さんが学校や地域で穏やかに生活できるよう、周囲の理解を深めるセミナーです。

3月15日(土)午前10時30分～正午(10時開場)

所 三鷹駅前コミュニティセンター

3月6日(木)までに北野ハピネスセンター ☎0422-48-6331・FAX 0422-43-0304へ



3月15日(土) 午前9時30分～午後4時

所 国営昭和記念公園ゆめひろば



多摩の魅力発信プロジェクト

※多摩地域の東京移管(神奈川県から東京都へ)120周年記念事業「多摩の魅力発信プロジェクト」の一環です。

会場で、どなたでもすぐ楽しめるニュースポーツを体験できます。ご当地キャラ大集合、フォトコンテスト入賞作品展、ワークショップ、お笑いライブなど「たま発! in Spring」も同時開催します。

◆ニュースポーツの体験コーナー

ベタンク、グラウンド・ゴルフほか全23種目のニュースポーツが楽しめるコーナーです。スギちゃん、本田望結ちゃんをはじめとするゲストが、みなさんと一緒にニュースポーツを体験・レポートします。一定数以上の種目を体験した方には、素敵なオリジナルグッズを進呈します。



スギちゃん



本田望結



テツandトモ

◆多摩飲食ブース

立川商工会議所ほかによる飲食ブースや、多摩地域の名産品や特産品などを販売します。

◆ステージパフォーマンス

特別ゲストによるトークショーやドキドキ!プリキュアショー(握手会あり)など。

東京都、(一社)東京都レクリエーション協会、(公財)東京都スポーツ文化事業団

当日会場へ

同運営事務局 ☎03-5771-2368(平日午前10時～午後5時)

民具のお手入れ講座

鉄を使用した民具の掃除と保存処理(さび落とし、油塗り)の方法を学びます。講師は神奈川大学・武蔵野美術大学非常勤講師の石野律子さん。

全回参加できる方10人

3月13日(木)・14日(金)午前10時～午後3時(全2回)

所 大沢の里水車経営農家(大沢6-10-15)

物 エプロン、汚れてもよい服装、はさみ

3月12日(水)までに生涯学習課 ☎内線3316・FAX 0422-45-1167・shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)



農作業に使われていた民具

政治教養講座「杉尾秀哉氏講演会」

2014年政治・経済展望 これからの日本を考える

講師はTBSテレビ報道局解説・専門記者室長の杉尾秀哉さん(写真)。

市選挙管理委員会、三鷹市明るい選挙推進協議会、東京都選挙管理委員会、(公財)明るい選挙推進協会

在勤・在学を含む市民120人

3月15日(土)午後3時～4時40分

所 三鷹駅前コミュニティセンター

3月3日(月)午前9時から市選挙管理委員会事務局 ☎内線3036へ(先着制)

