

高齢者

高齢者の生活相談会(8月)

日 21日(金)午後1時～3時
 人 1人暮らしの心配がある方、介護や認知症について聞いてみたい方など
 所 連雀コミュニティセンター
 申 当日会場へ
 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635
みんなで楽しくフィットネス
 日 9月3～24日の毎週木曜日午後2時～3時30分(全4回)
 人 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民で全回参加できる方20人
 所 フィットネス&スパリアルア三鷹店(井口3-6-4)
 申 問 8月3日(月)～14日(金)に直接または電話、ファクスで総合保健センター ☎46-3254・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ8月27日(休)までに通知)

はつらつ体操

日常生活の中でできる運動と、転倒予防のバランストレーニングなど。
 日 9月9日～10月7日の毎週水曜日午後2時～4時(23日(祝)を除く全4回)
 人 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民で全回参加できる方20人
 所 総合保健センター
 申 問 8月3日(月)～14日(金)に直接または電話、ファクスで同センター ☎46-3254・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ9月2日(休)までに通知)

障がいのある方

地域支援セミナー「ペアレント・トレーニング 子どものよいところを伸ばすほめる工夫」

日 9月5日(土)午前10時30分～午後0時30分
 人 課題があるお子さん、障がい児(者)がいる家族、市民50人
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 講 まめの木クリニック・発達臨床研究

所 臨床心理士の楠田絵美さん
 申 問 9月2日(休)までに必要事項(11面参照)を北野ハピネスセンター ☎48-6331・FAX 43-0304へ(先着制)

催し

生活用品活用市

主 三鷹市消費者活動センター運営協議会
 日 8月4日～9月1日の毎週火曜日午前10時～午後2時
 所 消費者活動センター
 申 当日会場へ
 問 同センター ☎43-7874

介護者ひろば どんぐり山

日 8月4日(火)午後1時30分～3時30分
 人 介護をしている方、介護経験者
 所 特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)
 申 当日会場へ
 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

連じゃく朝市

数量限定の海鮮朝市天丼や、新鮮野菜などを販売。金物や陶器などの掘り出し物も同時開催。
 主 連雀通り商店会
 日 8月8日(土)午前9時～正午
 所 「魚鶴」前(下連雀6-6-71)
 申 当日会場へ
 問 魚鶴 ☎48-3131、買物支援本部事務局(株)まちづくり三鷹内 ☎40-9669

認知症の方を支える家族の会

日 8月12日(水)午後1時30分～3時30分
 人 家族の介護をしている方
 所 連雀コミュニティセンター
 申 当日会場へ
 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635
「第65回はたらく消防の写生会」展示会

市内の小学生による作品の展示。
 主 三鷹消防署
 日 8月21日(金)～28日(金)の平日午前8時30分～午後5時(21日は午後1時から、28日は午後1時まで)
 所 市役所1階市民ホール
 申 期間中会場へ
 問 同署 ☎47-0119

スポーツ

第二体育館屋内プール利用再開のお知らせ

補修工事のため休場している屋内プールは、8月14日(金)から利用を再開する予定です。再開日が確定次第、市ホームページや館内掲示でお知らせします。
 問 スポーツ振興課 ☎内線3327

コミュニティセンターのプールへ行こう

人 在学・在勤を含む市民
 小・中学生50円、高校生以上200円
 ◆牟礼 ☎49-3441(火曜日休館)
 8月27日(休)までの午前10時30分～午後4時30分(2時間1区分、終了45分前まで受付)
 ◆井口 ☎32-7141(木曜日休館)
 8月30日(日)までの月～土曜日＝午前11時～午後5時30分、日曜日＝午前11時～午後4時30分(2時間1区分、終了1時間前まで受付)
 ◆連雀 ☎45-5100(木曜日休館)
 8月31日(月)までの月～土曜日＝午前11時～午後5時15分、日曜日＝午前10時15分～午後4時30分(2時間1区分、終了30分前まで受付)
 ◆大沢 ☎32-6986(火曜日休館)
 8月31日(月)までの月～土曜日＝正午～午後6時、日曜日＝正午～午後4時30分(2時間1区分、終了1時間前まで受付)
 ◆新川中原 ☎49-6568(月曜日休館)
 9月6日(日)までの月～土曜日＝午前10時30分～午後0時10分、1時10分～2時50分、3時20分～5時、日曜日＝午前10時30分～午後0時10分、0時50分～2時30分、3時～4時40分(各回入替制。8月2日(日)は午後0時15分から水上カーニバル(正午から受付))
 ※いずれも特別清掃などで利用できない場合があります。

市民のための卓球教室

主 三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟
 日 8月15日、9月19日の土曜日午前9時45分～正午(9時30分から受付)
 人 在学・在勤を含む小学生以上の市民
 所 第二体育館
 小 300円、中学生以下200円
 物 ラケット、室内履き
 申 当日会場へ
 問 同連盟(八木) ☎44-4828

夏休み子ども水泳講習会

◆コース ①顔つけ、水慣れからクロールまで、②初心者のためのクロール、③平泳ぎの基礎

主 三鷹市水泳連盟
 日 8月18日(火)～22日(土)午前9時～11時(全5回)
 人 市内の小学2～6年生85人
 所 第二体育館屋内プール
 小 4,000円(保険料を含む)
 物 水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代10円(返還式)
 申 8月9日(日)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望コース・保護者氏名を「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(先着制)
 問 同連盟(宮崎) ☎090-9149-9129

リラクゼーションヨガ教室

日 9月4日～10月2日の毎週金曜日、①午後6時15分～7時15分(6時から受付)、②午後7時30分～8時30分(7時15分から受付)、全5回
 人 在学・在勤を含む40歳以上の市民各40人
 所 第一体育館
 小 1,000円
 物 タオル、室内履き、飲み物
 申 8月17日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・性別・希望回・あれば健康上気になることを「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は抽選)
 問 同課 ☎内線3325

三鷹市民体育祭 陸上競技会・記録会

◆部門 ①一般男子(高校生を含む)、②壮年男子1(40～49歳)、③壮年男子2(50歳以上)、④一般女子(高校生を含む)、⑤壮年女子(40歳以上)、⑥中学生男子、⑦中学生女子、⑧小学生男女(いずれもリレーを除く1人2種目以内)
 主 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、三鷹市陸上競技協会
 日 9月20日(日)午前9時～午後5時(雨天決行)
 人 在学・在勤を含む小学生以上の市民700人(記録会はどなたでも参加可)
 所 味の素スタジアム
 小 小学生300円、中学生500円(2種目600円)、高校生700円(2種目800円)、一般・壮年1,500円、リレーは1チーム1,000円
 申 8月15日(土)・16日(日)午後1時～4時30分に申込用紙と参加費を第一体育館へ(申込用紙は三鷹市体育協会ホームページ <http://www.mitaka-taikyo.com/>、三鷹市陸上競技協会ホームページ <http://mitakatf.net/>で入手可)。または8月16日(必着)までに申込用紙と参加費を現金書留または定額小為替で「〒165-0035中野区白鷺1-7-16-

川崎のぼる一汗と涙と笑いと一展

マンガ家・川崎のぼるは昭和42年から三鷹市に居住し、『巨人の星』(原作：梶原一騎)をはじめ『荒野の少年イサム』『いなかつ大將』など多くのマンガを世に送り出しました。この展覧会ではデビュー初期からの原画約250点を展示します。

日 10月12日(祝)までの午前10時～午後8時(入館は午後7時30分まで。9月21日・10月12日の祝日を除く月曜日と9月24日(休)は休館)

小 一般600円、65歳以上・学生300円
 ※中学生以下・障害者手帳などをお持ちの方は無料。

※中学生以下のお子さんと同伴(お子さん1人につき同業者2人まで)またはこの記事を持参の方(1回に限り2人まで)は、一般600円を480円に割り引きします。



左：『荒野の少年イサム』(原作：山川惣治) カラー表紙 集英社『週刊少年ジャンプ』昭和48年47号

右：『巨人の星』(原作：梶原一騎) 講談社『週刊少年マガジン』昭和43年17号 ©梶原一騎・川崎のぼる/講談社

三鷹市美術ギャラリー JR三鷹駅(南口)CORAL5階 ☎79-0033 [HP http://mitaka.jpn.org/gallery/](http://mitaka.jpn.org/gallery/)

あなたもトップアスリートの指導を受けてみませんか

バレーボール元日本代表でオリンピックにも出場した多治見麻子さんが、ソフトバレーボールを指導します。

主 三鷹市ベッセルスポーツクラブ

日 9月8・15・29日の火曜日午後6時30分～8時30分

人 在学・在勤を含む16歳以上の市民40人(未経験者も可)

所 第一体育館 小 1,500円(3回分)

申 8月23日(日)(必着)までに、はがきまたはファクスで必要事項(11面参照)・性別・ソフトバレーボール経験の有無を「〒181-0002牟礼6-18-5國澤嘉代子」・FAX 42-4667へ(申込多数の場合は抽選)

問 スポーツ振興課 ☎内線3324