

も可)、雨具、昼食、15ℓ程度のクーラーボックス、飲み物、酔い止め

☎10月7日(水)までに必要事項(11面参照)・貸しおのの有無を同連盟(好野)☎090-1129-8190(午後10時まで)・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

市民講師デビュー講座 「ゆったリヨガ」

☎10月15・29日の木曜日午前10時～11時30分(全2回)

人 在学・在勤を含む16歳以上の市民 16人

所 社会教育会館

講 ヨガインストラクターの白井綾子さん
物 筆記用具、ヨガマットまたはバスタオル、ハンドタオル

☎10月5日(月)～9日(金)午前9時30分～午後5時に直接または電話で同館☎49-2521へ(申込多数の場合は抽選)

泳法講習会

一きれいに泳ごう!クロール

☎三鷹市水泳連盟

☎10月15日～11月19日の毎週木曜日午後7時～9時(10月29日を除く全5回)

人 在学・在勤を含む中学生以上の市民 20人(最少催行人数5人)

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、タオル、バスタオル、ゴーグル、ロッカー代10円(返還式)

☎10月10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)

☎同連盟(宮崎)☎090-9149-9129

市民のための卓球教室

☎三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟

☎10月17日、11月21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

¥300円、中学生以下200円

物 ラケット、室内履き

☎当日会場へ

☎同連盟(八木)☎44-4828

第13回ジュニアサッカーフェスティバル in 味の素スタジアム

☎(公財)東京都スポーツ文化事業団、こころの東京革命協会
☎10月18日(日)午前10時～午後4時

人 幼児以上の方

所 味の素スタジアム

¥イベントのアトラクションパークのみ中学生以下300円、高校生以上500円

☎当日会場へ

☎スマイルスポーツ事業センター☎0120-612-001(平日午前10時～午後5

時。携帯電話・PHSからは☎03-5474-2150)

パラリンピック正式種目

「ボッチャ」講演会・体験会

直径10cm弱のカラーボール(赤・青)を投げたり、転がしたり、ほかのボールに当てたりして、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに 가까이近付けるかを競うスポーツです。

☎10月31日、11月7日の土曜日午後1時～3時

人 各日30人

所 杏林大学(新川6-20-2)

物 室内履き

☎必要事項(11面参照)を同大学地域交流課(青柳)☎042-691-8725・FAX042-691-3809・✉area@ks.kyorin-u.ac.jpへ(先着制)

☎同大学☎042-691-8725、市企画経営課☎内線2109



第7回大菊作り講習会

輪台の取り付け方、盆養・ダルマの高さ調整など。

☎10月11日(日)午後1時30分～3時

所 JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)

物 作業に適した服装

☎当日会場へ

☎同センター☎48-7482

※自家用車での来場はご遠慮ください。

講演会「食品表示法について」

一食品表示を見るポイント

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎10月14日(水)午前10時～正午

人 50人

所 消費者活動センター

講 内閣府食品安全委員会専門委員の蒲生恵美さん

☎当日会場へ(先着制)

☎同センター☎43-7874

市民大学総合コース 公開講座

☎①戦後70年の日本と世界―非戦の意義 = 10月16日(金)、②「21世紀の資本」ピケティ登場とその後 = 17日(土)、いずれも午前10時～正午

人 在学・在勤を含む16歳以上の市民、各100人

所 社会教育会館

講 ①立教大学大学院特任教授の西谷修さん、②翻訳家の山形浩生さん

☎当日会場へ(先着制)

☎同館☎49-2521

オイルパステル画講座

―アートで右脳トレーニング

☎10月19・26日の月曜日午前10時～正午(全2回)

人 在学・在勤を含む16歳以上の市民で両日参加できる方8人

所 社会教育会館

講 臨床美術士の斉藤道子さん

☎10月5日(月)～9日(金)午前9時30分～午後5時に直接または電話で同館☎49-2521へ(先着制)

三鷹いきいきプラス

無料iPad体験会

☎10月20日(火)・22日(水)午前10時45分～午後0時45分

人 おおむね55歳以上の市民で、iPad初心者・未経験者10人

所 三鷹産業プラザ

☎10月5日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎70-5753へ(先着制)

剪定(せんてい)講習会

「生け垣の剪定」

☎10月21日(水)午前10時～正午(雨天中止)

人 20人

所 北野中央公園(北野3-6)

講 造園家の加藤治平さん

物 筆記用具、作業用手袋、あれば剪定ばさみ、ヘルメット

☎10月5日(月)からNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎31-2671へ(先着制)

講習会「オリーブオイル他を使った手作り石けん」

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎10月29日(水)午後1時～3時

人 30人

所 消費者活動センター

講 (公社)日本アロマ環境協会会員の岸本マサコさん

¥100円

物 エプロン、筆記用具

☎10月6日(火)午前10時から同協議会☎41-0510、7日(水)以降は同センター☎43-7874へ(先着制)

権利擁護・あんしんサポーター養成講座

☎①10月30日、②11月6日、いずれも金曜日午前9時30分～正午、③11月13日(金)午後1時30分～5時

人 修了後に権利擁護・あんしんサポーターとして活動できる市民で全日受講可能な方、権利擁護センターみたかの生活支援員、三鷹市市民後見人の登録を希望する方25人

所 ①②教育センター、③福祉会館

☎10月23日(金)までに申込書(三鷹市社会福祉協議会ホームページHP)http://www.mitakashakyo.or.jp/から入手可

を権利擁護センターみたかへ(先着制)

☎同センター☎46-1203

精神障がい者ホームヘルパー入門講座

☎①「精神障がい」について―精神疾患についての理解 = 11月4日(水)、②精神障がい者への支援について―当事者の体験から学ぶ = 11月5日(木)、いずれも午後6時30分～8時30分、③施設実習 = 11月9日(月)～20日(金)午前9時～午後4時のうち平日1日

人 市内事業所または市民にサービスを提供している近隣自治体事業所のホームヘルパー30人

所 ①②福祉会館、③市内作業所

講 ①こころのホームクリニック世田谷院長の高野洋輔さん、②(社福)巣立ち会理事長の田尾有樹子さん

☎10月23日(金)までに申込書(三鷹市社会福祉協議会ホームページHP)http://www.mitakashakyo.or.jp/から入手可

を直接またはファクスで同協議会☎FAX71-2053へ(申込多数の場合は抽選)

☎同協議会☎79-3505

山本有三記念館秋の朗読会 戯曲「女おや」

朗読は文学座の大滝寛さん(写真)。

☎11月3日(火)午後6時～7時30分

人 50人 所 同館 ¥300円(入館料)

☎10月20日(火)(必着)までに往復はがきで代表者の必要事項(11面参照)、参加者氏名(2人まで)、何を見て応募したかを「〒181-0013下連雀2-12-27三鷹市山本有三記念館」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

☎同館☎42-6233



若山多香子

清水典子

緑のボランティア講座

市内の緑を守り育てる「緑のボランティア」を養成する講座です。樹木や雑木林、竹林などの管理を学び、剪定(せんてい)、竹の伐採などの実習も行います。

☎11月7・28日、12月12日、平成28年1月9・23日、2月6日の土曜日午前10時～午後3時30分(全6回)

人 全回参加できる方25人

所 市内の公園緑地(雑木林、竹林など)ほか

講 東京農業大学教授の濱野周泰さん

¥5,000円(活動用ヘルメット代を含む。協会会員は3,000円)

物 筆記用具、昼食、作業用手袋、活動しやすい服装

☎10月16日(金)(必着)までに必要事項(11面参照)を往復はがきまたはホームページで「〒181-0014野崎3-12-14NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」

HP)http://hanakyokai.or.jp/へ(申込多数の場合は抽選)

☎同法人☎31-2671

第67回太宰治作品朗読会 故土津軽で読み解く「津軽」

太宰の弟子・小野正文の太宰津軽滞在時の実録に、太宰作品「津軽」を織り交ぜます。出演はフリーアナウンサーの若山多香子さん、フリーライターの清水典子さん。

☎11月14日(土)午後6時～6時50分

人 25人

所 太宰治文学サロン

☎11月4日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒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」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

☎同サロン☎26-9150

