

スポーツ

平成28年度

女子ジュニアソフトボール教室

③東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟
 ④5月7・21日、6月4日の土曜日午前9時～午後0時30分(全3回、雨天中止)
 ⑤市内の小学生女子①初心者、②経験者、各20人程度
 ⑥大沢総合グラウンド
 ⑦グローブ、タオル、飲み物、暑い日は防暑グッズ
 ⑧開催日の前日までに必要事項(11面参照)・保護者氏名・貸しグローブ希望の場合は利き手を同連盟(矢野) ☎・FAX 47-6712・☎090-2252-1576へ(先着制)

連コミススポーツ塾 ファミリーバドミントン

③連雀地区住民協議会
 ④5月14日(土)午後1時～4時
 ⑤市民
 ⑥連雀コミュニティセンター
 ⑦当日会場へ
 ⑧同センター ☎45-5100

中高年の柔軟体操

③井の頭地区住民協議会
 ④5月17日～6月7日の毎週火曜日午前10時15分～正午
 ⑤市民40人
 ⑥井の頭コミュニティセンター新館
 ⑦セントラルスポーツ(株)のみなさん
 ⑧タオル、室内履き、飲み物
 ⑨5月14日(土)までに直接または電話で同センター本館 ☎44-7321へ(先着制)

50歳からの初心者水泳講習会

③三鷹市水泳連盟
 ④5月18日～6月8日の毎週水曜日午前11時30分～午後1時30分(全4回)
 ⑤在学・在勤を含む50歳以上の市民20人
 ⑥第二体育館屋内プール
 ⑦¥3,500円(保険料を含む)
 ⑧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)
 ⑨5月9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)

⑩同連盟(丸岡) ☎47-1346(夜間のみ)

レベルアップクロール

③三鷹市水泳連盟
 ④5月19・26日、6月9・16日の木曜日午後7時～9時(全4回)
 ⑤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)
 ⑥第二体育館屋内プール
 ⑦¥3,200円(保険料を含む)
 ⑧水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代10円(返還式)
 ⑨5月13日(金)(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)

⑩同連盟(宮崎) ☎090-9149-9129

アジ釣り大会

③三鷹市釣魚連盟
 ④5月22日(日)午前5時30分市役所前または三鷹駅南口集合～午後5時30分市役所前または三鷹駅南口解散(雨天決行)
 ⑤在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人
 ⑥横須賀
 ⑦¥12,500円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)
 ⑧さお(ピシアジ用または80～120号負荷1.8m～2m程度)、リール(PE4～6号の100m巻)、帽子、長靴(スニーカーでも可)、防寒雨具、昼食、15ℓ程度のクーラーボックス、飲み物、酔い止め
 ※貸しさおセット(手巻きリール付き1,000円、電動リール付き1,500円)があります。

⑨5月18日(水)までに必要事項(11面参照)・貸しさおの有無を同連盟(好野) ☎090-1129-8190(午後10時まで)・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

中学生ソフトテニス強化大会(夏季)

③東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトテニス連盟
 ④5月29日(日)午前8時30分～午後5時30分(雨天の場合は7月18日(祝)に延期)
 ⑤市内の中学生120人程度
 ⑥大沢総合グラウンドテニスコート
 ⑦軟式ラケット、テニスシューズ、タオル、水筒、あれば帽子
 ⑧5月9日(月)までに同連盟(川岸) FAX 47-9081・✉Goddess3103@gmail.com

comへ(先着制)

⑩同連盟(川岸) ☎080-3936-4675

第89回市民歩行力測定会

④5月29日(日)午前9時30分～午後3時(雨天中止)
 ⑤健康で歩ける方
 ⑥井の頭公園(池周辺遊歩道)
 ⑦当日会場へ(弁財天とひょうたん橋付近の2カ所で受付)
 ⑧三鷹市体育協会 ☎43-2500(日・月曜日、祝日を除く)

ちびっこ水遊び教室

④6月18日(土)・19日(日)1班=午前10時～11時30分、2班=午後2時～3時30分
 ⑤在園・在勤を含む市内の3歳以上でおむつが取れているお子さんと保護者、各班75組(3歳、4歳、5・6歳の各25組)
 ⑥第二体育館屋内プール
 ⑦1日250円(保護者のみ)
 ⑧水着、バスタオル2枚、ロッカー代10円(返還式)、水泳帽(3歳児=赤、4歳児=黄、5・6歳児=白)
 ⑨5月17日(火)(必着)までに往復はがきでお子さんと保護者の必要事項(11面参照)・生年月日・希望班・市外在住の方は在勤在園先・あれば参加にあたり心配な点を「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は抽選)
 ⑩同課 ☎内線3324

講座

油絵教室

③三鷹市シルバー人材センター
 ④毎月第1・2・4金曜日午後1時30分～3時30分
 ⑤三鷹市まちづくり交流室(牟礼6丁目)
 ⑥同センター会員の伊藤雄三さん
 ⑦月額2,800円
 ⑧同センター ☎48-6721へ

第3回大菊作り講習会

中鉢への移植・盆養三枝の誘引(枝を折らない曲げ方)・挿し芽の検証方法など。
 ④5月8日(日)午後1時30分から
 ⑤JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)
 ⑥三鷹菊友会のみなさん
 ⑦作業に適した服装
 ⑧当日会場へ

⑩同センター ☎48-7482

※自家用車での来場はご遠慮ください。

夏野菜苗物と農薬の管理講習会

④5月14日(土)①夏野菜苗物管理講習会=午後1時30分～2時、②農薬管理講習会=2時～2時30分(雨天の場合は翌日に順延)
 ⑤農業公園
 ⑥作業に適した服装(長靴など)
 ⑦当日会場へ
 ⑧JA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482

※自家用車での来場はご遠慮ください。

三鷹いきいきプラス 無料iPad体験会

iPadの基本操作を2日間で体験します。
 ④5月17日(火)・19日(木)午前10時～正午(全2回)
 ⑤おおむね55歳以上で、iPad初心者または未経験者の市民10人
 ⑥三鷹産業プラザ
 ⑦あればiPad
 ⑧5月2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)
 ※受講者は同会の会員になっていただきます(入会金・会費は無料)。

読み聞かせ入門講座

「はじめてみよう読み聞かせ」
 ④5月19日(木)午前10時～正午(9時50分開場)

⑤小学校などでの読み聞かせを始めた方、または始めたばかりの方50人
 ⑥三鷹図書館(本館)
 ⑦東京子ども図書館職員の床井文子さん
 ⑧当日会場へ(先着制)
 ⑨東部図書館 ☎49-3851

イタリアンでおもてなし —ミラノ風カツレツほか

③井の頭地区住民協議会
 ④5月19日(木)午前10時15分～午後0時30分
 ⑤市民20人
 ⑥井の頭コミュニティセンター新館
 ⑦管理栄養士の鈴木明子さん
 ⑧¥500円
 ⑨三角巾、エプロン、室内履き、布巾、筆記用具
 ⑩5月10日(火)に直接、または11日(水)～18日(水)に直接または電話で同センター本館 ☎44-7321へ(先着制)

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ 受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。 ⑩総合保健センター ☎46-3254

① 休日診療所(内科・小児科)

午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分

② 小児初期救急平日準夜間診療所(こども救急みたか)

午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)

①②はいずれも三鷹市医師会館(野崎1-7-23)
 ハイキューキュー
 ☎24-8199

③ 休日歯科応急診療所

三鷹市総合保健センター(新川6-35-28)
 ☎46-3234(当日電話連絡のうえ、来所)
 午前10時～午後0時15分、午後1時30分～4時

④ 休日調剤薬局

三鷹市医薬品管理センター(上連雀7-4-8)
 ☎49-7766
 午前10時～午後4時30分、午後6時～9時30分

①③④の受付は、日曜日・祝日・年末年始です。

⑤ 医療機関案内(24時間)

◆三鷹消防署 ☎47-0119
 ◆東京消防庁救急相談センター
 短縮ダイヤル#7119(プッシュ回線のみ)
 ☎042-521-2323(多摩地区)
 ☎03-3212-2323(23区)
 ◆東京都保健医療情報センター(ひまわり)
 ☎03-5272-0303
 HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

⑥ 市内救急指定病院

◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2)
 ☎47-5511
 ◆野村病院(下連雀8-3-6)
 ☎47-4848
 ◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10)
 ☎44-6161

