

三鷹市山岳連合会  
**日** 10月16日(日)午前8時20分JR中央線四方津駅集合～鳥沢駅解散(雨天時は10月23日(日)に順延)  
**人** 在学・在勤を含む市民40人(小学生以下は保護者同伴)  
**料** 交通費・食事代などは実費  
**申** 9月27日(火)～10月8日(土)に同協会(第一体育館内)へ(申込多数の場合は抽選)  
**問** 同会(鶴田) ☎44-8636

**三鷹市シニアソフトテニス強化大会**  
**◆試合方法** 予選リーグ・決勝トーナメント、7ゲームマッチ方式  
**主** 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  
**日** 10月16日(日)午前8時30分～午後4時(小雨決行、予備日は10月23日(日))  
**人** 在学・在勤を含む大会当日55歳以上(ペアの年齢の合計は120歳超)の市民および同連盟会員  
**所** 新川テニスコート  
**物** ラケット、テニスシューズ、水筒  
**申** 9月23日(金)午後3時までに同連盟(成山) ☎090-8815-9872・✉mitaka.nariyama@tbz.t-com.ne.jp・同連盟ホームページ [HP](http://mtksta.com)http://mtksta.com

**講座**

**第7回大菊作り講習会**  
 つばみの選択、鉢回し、肥料抜きと最後の増し土など。  
**日** 9月11日(日)午後1時30分～3時30分  
**所** JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)  
**講** 三鷹菊友会のみなさん  
**申** 当日会場へ  
**問** 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**  
**「遺伝子組み換えの作物を考える」**  
**主** 三鷹市消費者活動センター運営協議会  
**日** 9月13日(火)午前10時～正午  
**人** 40人  
**所** 消費者活動センター  
**講** 明治学院大学教授の熊本一規さん  
**申** 当日会場へ(先着制)  
**問** 同センター ☎43-7874

**三鷹いきいきプラスの催し**  
**日** ①無料iPad体験会=9月13日(火)・15日(木)午前10時～正午、②シニア向けスマートフォン無料講習会=9月27日(火)午前10時～正午・午後1時30分～3時

30分  
**人** おおむね55歳以上の市民①iPad初心者・未経験者10人、②各回30人  
**所** ①三鷹産業プラザ、②教育センター  
**申** ①9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)、②9月12日(日)必着までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望回を「〒181-0013下連雀3-38-14-302三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選)  
 ※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)。

**リサイクル市民工房の催し**  
**日** ①うさちゃんのブローチ作り=9月14日、②壊れた傘で作るサドルカバー=28日、いずれも水曜日午後1時～3時30分  
**人** ①12人、②5人  
**物** はさみ、裁縫道具、筆記用具、①布(6×12cm)2枚、布(5×5cm、顔用、白Tシャツなど)1枚、綿少量、ブローチピン1個、ビーズ(目玉用)2個、飾り用ビーズやスパンコール適宜、②傘の布(使用済みの傘の布を骨から外して洗った物)1本分、平ゴム(幅5～7mm)60cm程度、ひもかりボン(幅1cm位)70cm程度、しつけ糸  
**申** ①9月6日(火)、②20日(火)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)  
**問** 同課 ☎内線2533

**ファブスペースみたかワークショップ**  
**「世界にひとつだけのハンコをつくらう！」**  
**日** 9月14日(水)午後1時30分～4時  
**人** 8人  
**所** 三鷹産業プラザ  
**料** ¥1,500円  
**物** あればハンコにしてみたいイラストやロゴなど  
**申** 必要事項(11面参照)を同施設 ✉fab.space@mitaka.ne.jpへ(先着制)  
**問** (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

**ミタカフェセミナー**  
**「超初心者向け映像制作講座」**  
**日** 9月14日(水)午後3時～5時  
**人** 30人  
**所** 三鷹産業プラザ  
**講** 映画監督で映像制作集団warp film主宰の石川学さん  
**料** ¥500円  
**申** 必要事項(11面参照)をミタカフェ ✉mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)  
**問** (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

**Tokyo 健康ウォーク 2016**

**むさしのを歩いて楽しく知ろう、大腸がん検診の大切さ**

大腸がんに関するクイズラリーを楽しみながら、自然豊かなコースをウォーキングします。医師とプロランニングコーチの金哲彦さんによるトークショーや、無料大腸がん検診(40歳以上のウォーキング参加者)もあります。

**日** 11月23日(祝) ①12km=午前10時から、②7km=11時30分から  
**人** 2,000人  
**所** 武蔵野総合体育館(スタート・ゴール地点)  
**料** ¥500円(小学生以下は無料)  
**申** 平日午前10時～午後5時30分に同イベント事務局 ☎0570-550-846または同イベントホームページ [HP](http://www.tokyo-kenkowalk.info/)http://www.tokyo-kenkowalk.info/へ(先着制)  
**問** 同イベント事務局(株)RIGHTS. 内 ☎03-6777-0775(平日午前10時～午後5時30分)、市健康推進課 ☎46-3254

**栄養料理教室**  
**一カルシウムで健康アップ**  
**主** 大沢住民協議会  
**日** 9月16日(金)午前10時～午後1時  
**人** 24人  
**所** 大沢コミュニティセンター  
**講** 管理栄養士の鈴木明子さん  
**料** ¥500円  
**物** エプロン、三角巾、筆記用具  
**申** 同センター ☎32-6986へ(先着制)  
**講演会「マイナンバー制度について」**  
**主** 連雀地区住民協議会  
**日** 9月24日(土)午後1時30分～2時30分  
**所** 連雀コミュニティセンター  
**申** 当日会場へ  
**問** 同センター ☎45-5100

**講習会「ハーブとオリーブオイルを使った手作り石けん」**  
**主** 三鷹市消費者活動センター運営協議会  
**日** 9月30日(金)午前10時～正午  
**人** 30人  
**所** 消費者活動センター  
**講** 日本アロマ環境協会員の岸本マサ子さん  
**料** ¥100円  
**申** 9月6日(火)午前10時～午後4時に同協議会 ☎41-0510、または7日(水)～29日(木)に同センター ☎43-7874へ(先着制)

**男性のための料理の基本教室 保育**  
 献立は白身魚と小エビのグラタン、コンソメスープ、人参ガーリックライスなど。  
**日** 10月2日(日)午前10時30分～午後1時(10時15分から受付)  
**人** 男性市民24人、保育8人  
**所** 牟礼コミュニティセンター  
**料** ¥500円(材料代)  
**物** エプロン、三角巾、布巾、台布巾、手ふきタオル、筆記用具  
**申** 9月5日(月)から参加費を同センターへ(先着制)  
**問** 同センター ☎49-3441

**講演会「多系統萎縮症の理解と療養のポイント」**  
**日** 10月7日(金)午後2時～4時  
**人** 多系統萎縮症で療養中の市民および家族30人  
**所** 多摩府中保健所(府中市宮西町1-26-1)  
**講** 東京都立神経病院脳神経内科医長の飛澤晋介さん、東京都難病相談・支援センターピア相談員の中村元子さん  
**申** 9月30日(金)までに同保健所 ☎042-362-2334へ(先着制)

**老い支度講座**  
 成年後見制度について、専門家が分

かりやすく解説します。  
**日** 10月12日(水)午後2時～4時  
**人** 50人程度  
**所** 大沢コミュニティセンター  
**講** 司法書士の稲岡秀之さん  
**申** 9月7日(水)～10月5日(水)に大沢地域包括支援センター ☎33-2287へ(先着制)

**認知症を正しく知ろう！**  
**認知症サポーター養成講座**  
**主** 地域ケアネットワーク・大沢、大沢住民協議会  
**日** 10月15日(土)午後1時30分～3時30分  
**人** 40人  
**所** 大沢コミュニティセンター  
**講** 三鷹市大沢地域包括支援センター長の香川卓見さん  
**申** 9月5日(月)から同センター ☎32-6986へ(先着制)



**市民住宅入居者 (中堅所得者のファミリー向け住宅)**  
**◆申込資格** 以下の条件を満たす方  
 ①自ら居住する住宅が必要、②入居者と同等またはそれ以上の所得のある連帯保証人(国内に居住)を立てられる、③同居親族がいる、④世帯の所得金額が基準額の範囲内、⑤申込者・同居親族が暴力団員でない

◇ドゥマンクレール三鷹(新川3-12-3) 募集=3戸(①102・②103・③105号室、3LDK、①269.88㎡、③69.90㎡)、家賃月額=119,000円、共益費=7,000円  
 ◇下連雀市民住宅(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ5～7階) 募集=1戸(605号室、3LDK、68.35㎡)、家賃月額=147,000円、共益費=8,000円

※いずれも敷金・礼金・更新時手数料はありません(退去時に修繕費などの負担金が発生する場合があります)。  
 ※ドゥマンクレール三鷹は、平成30年3月末で市民住宅としての借上げ期間満了のため、以降は敷金・礼金・更新時手数料が掛かる場合があります。

**◆申込書・募集案内** 9月5日(月)～14日(水)に(株)まちづくり三鷹、都市計画課(市役所5階52番窓口)、市政窓口で配布  
**申** 9月14日まではがき1枚を同封した入居申込書を直接、または9月15日(木)(消印有効)までに郵送で「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」へ(申込多数の場合は抽選。抽選後の空室は先着制)  
**問** 同社 ☎40-9669、同課 ☎内線2813

**「ひとはこ絵本市」出店者**  
 絵本をテーマにしたフリーマーケット。今年から図書館フェスタ内で実施します。

**◆出店数** 20ブース  
**日** 10月30日(日)午前10時～午後4時(9時から搬入)  
**所** 三鷹図書館(本館)  
**申** 9月30日(金)までに同館 [FAX](mailto:tosho@city.mitaka.tokyo.jp)43-0332・✉tosho@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)  
 ※出店希望者は10月16日(日)または18日(火)の説明会に必ず参加してください。くわしくは同館ホームページ [HP](https://www.library.mitaka.tokyo.jp/)https://www.library.mitaka.tokyo.jp/へ。  
**問** 同館 ☎43-9151

**第78回太宰治作品朗読会**  
**「故郷」(抜粋)**

朗読は、フリーアナウンサーで朗読家の中村雅子さん(写真)。  
**日** 10月21日(金)午後6時～6時50分  
**人** 25人  
**所** 太宰治文学サロン  
**申** 10月7日(金)(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)  
**問** 同サロン ☎26-9150

