

時30分
人25人
所消費者活動センター
講東京都コンシューマー・エイドの市川由紀子さん
申 問10月17日(月)午前9時30分～正午に同協議会**☎**41-0510、または17日正午～25日(火)に同センター**☎**43-7874へ(先着制)
分譲マンション維持管理セミナー
主市、東京都マンション管理士会たまむさしの支部
日10月30日(日)①講演会「マンション再生に向けたブランドデザイン 課題解消のために」＝午後1時30分～3時(1時開場)、②質疑応答＝3時～3時15分、③個別相談＝3時30分～4時30分
人市民、①70人、③6組
所三鷹産業プラザ
講①マンション管理士の柚木原健二さん
申 問必要事項(15面参照)・参加人数・③は個別相談シート(市ホームページから入手可)を「〒181-8555都市計画課」・**☎**内線2813・**FAX**46-4745・**✉**jutaku@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

三鷹地域サポーター養成講座
WEB・SNS基礎編「Instagram & ブログ効果的な写真と文章！」**保育**
日11月2～16日の毎週水曜日午前10時～正午(全3回)
人スマートフォンをお持ちの方15人、保育(満1歳以上)5人
所三鷹産業プラザ
講oregadget.net編集長の岡部照将さん
¥保育500円(1回)
申10月25日(火)までに必要事項(15面参照)・保育希望者はお子さんの年齢を(株)まちづくり三鷹**✉**kaimono@mitaka.ne.jpへ(申込多数の場合は抽選)
問(株)まちづくり三鷹**☎**40-9669
※くわしくは同社ホームページ**HP**http://www.mitaka.ne.jp/をご覧ください。

よくわかる・役立つ! パソコン教室
主三鷹市シルバー人材センター
日①エクセル体験＝11月4～25日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、②イラスト入り年賀状の文面や住所印刷をマスター＝11月7～28日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)、③パソコンの魅力・可能性＝11月7～28日

の毎週月曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、④ワードまたはエクセルの実力アップ＝11月～平成29年1月の毎週月・水・金曜日の午前10時～正午または金曜日午後1時～3時(希望の曜日・時間帯を選択、いずれも月4回)
人①エクセルを始めたい方、②ワードが多少できる方、③パソコンが初めての方、④ワードまたはエクセルが多少できる方、各6人
所同センター
¥①～③7,000円、④月額5,000円(3ヵ月分前納)
※④のみ別途教材代が掛かります。
物USBメモリー
申10月24日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・お持ちのOSを「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)
問同センター**☎**48-6721

玉ねぎ苗の植付講習会
日11月5日(土)午後1時30分～3時(雨天時は6日(日)に順延)
所農業公園
物作業に適した服装、長靴
申当日会場へ
問JA東京むさし三鷹緑化センター**☎**48-7482
※自家用車でのご来場はご遠慮ください。

パソコンでカードを作ろう! 誕生日カード・メッセージカードなど
日11月7・14日の月曜日午前10時～正午(全2回)
人在学を含む16歳以上の市民でワードの経験があり、全回参加できる方10人
所社会教育会館
講津田塾大学非常勤講師の前田留美さん
物USBメモリー
申 問10月17日(月)～21日(金)に直接または電話で同館**☎**49-2521へ(申込多数の場合は抽選、当選者のみ通知)

三鷹いきいきプラス 無料パソコン講座
パソコンの基本操作を2日間で学びます。
日11月8日(火)・10日(休)午前10時～午後0時30分
人おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者10人
所三鷹産業プラザ
申 問10月17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)。

秋の薬膳料理
主①連雀地区住民協議会、②井の頭地区住民協議会
日①11月9日(水)午前10時から、②17日(木)午前10時15分～午後0時30分
人市民①19人、②20人
所①連雀コミュニティセンター、②井の頭コミュニティセンター新館
講①管理栄養士の鈴木明子さん、②管理栄養士の奈良理香子さん
¥500円
物エプロン、三角巾、布巾、室内履き、筆記用具
申①参加費を連雀コミュニティセンターへ、②11月1日(火)に直接、または2日(水)～16日(水)に直接または電話で井の頭コミュニティセンター本館**☎**44-7321へ(先着制)
問①連雀コミュニティセンター**☎**45-5100、②井の頭コミュニティセンター**☎**44-7321

リサイクル市民工房の催し
日①ファスナー＆ボタンネックレス作り＝11月9日、②「福鳥」作り＝16日、③フラワーボール作り＝23日、④折り紙のクリスマスオーナメント作り＝30日、いずれも水曜日午後1時～3時30分
人各12人
物筆記用具、はさみ、①ファスナー(20～50cm程度)1本、ボタン(直径1～1.5cm以下)15～20個程度、リボンかりボンレース(ファスナー20cmの場合60cm程度必要)、裁縫道具、②生地(15×45cm)2種類、フェルト(5×10cm)赤黄各1枚、綿(中に詰める用)、手芸用ペレット(数珠でも可)、ビーズ(目玉用)4個、厚紙(土台用)、布(土台に貼る用)、接着剤、③手芸用発泡スチロールの球など(直径5cm程度)1個、クレープーパー(しわ加工のある紙、A3サイズ程度)1枚または幅1cm程度のリボン状の物(つなげて

6m程度使用)、飾り物(スパンコールなど)、接着剤、下げ紐、④色紙(折り紙、千代紙、包装紙など)、モール1本
申①11月1日・②8日・③15日・④22日の火曜日(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(15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
アロマテラピー「香りをを感じる仕組み・精油の働きかけ」
主井の頭地区住民協議会
日11月10日(休)午前10時15分～正午
人市民20人
所井の頭コミュニティセンター新館
講アロマセラピストの木坂智美さん
物バスタオル、フェイスタオル
申 問10月25日(火)に直接、または26日(水)～11月9日(水)に直接または電話で同センター本館**☎**44-7321へ(先着制)

剪定(せんてい)講習会
主連雀地区住民協議会
日11月12・26日の土曜日午後1時～3時30分
人市民20人
所連雀コミュニティセンター
講園芸家の八原ダリさん
¥100円
物軍手、筆記用具、あれば剪定はさみ
申10月17日(月)～31日(月)に参加費を同センターへ(先着制)
問同センター**☎**45-5100

羊毛フェルトのミニポーチをつくらう!
日11月21日(月)午前10時～正午
人在学・在勤を含む16歳以上の市民8人
所社会教育会館
¥600円(材料代)
物エプロン、手拭きタオル
申 問10月17日(月)～21日(金)に直接または電話・インターネットで同館**☎**49-2521・**HP**http://www.pf489.com/mitaka/webkm/ (生涯学習システム)へ(申込多数の場合は抽選、当選者のみ通知)

三鷹俳句会		九月の秀句	
ひいじじの遺産里山茸山	今田和生	茸山縄一本の主張かな	宮澤雅子
尼寺や猿のこしかけ百年樹	飯田六斗	土の香も風も集めてきのこ汁	上杉とも子
押し上げるしめじの軸の力持ち	田山光起	お互ひに明かさぬ秘密茸狩	三矢恵啓
乳茸もて母の仕立てし手打麵	水野二三夫	茸飯ぼんぼん時計を聞きながら	根岸操
山歩く黙の夫婦や笑い茸	小林美代子	一山は松茸聖地風渡る	喜瀬さち子
行く秋の光陰宿す隅田川	石倉寿和子	朽木踏み袋に余るしめじ採る	新井一枝
触りたき怪しい色の毒茸	根岸敏三	つかけて松茸飯の御裾分け	土川ツヤ子

三鷹短歌会		九月の秀歌	
盆明けにケンタッキーより文届く	遠藤昌枝	初孫抱きてバアバ顔なり	
大荒れの台風九号のツメの跡	小原和夫	シーズン到来をまざまざ示す	
一夏を命の限り鳴く蟬の	大平牧子	声聞く時は真夏日の日よ	
ジージーと蟬の鳴き声と思いきや	奈須野郁郎	我が内からの耳鳴りの音	
遠花火夜空を彩り明々と	酒井登志子	「玉や」の声につまみも旨し	
地をたたき荒ぶる豪雨窓に見て	松村美恵子	列島無事にあれと祈りぬ	
ひと泳ぎしてきて休むプール際	横井朝子	たまりし何かをすてむ思ひに	
常通ふ道のほとりの白木樅	八島靖夫	花開きたり静かなる朝	
水谷さんがんばり抜いて初メダル	大貫久和	愛ちゃんの分日本を沸かす	

杏林大学・三鷹ネットワーク大学共催

「地(知)の拠点整備事業」無料講演会

日常生活にちょっと役立つ ポジティブ心理学

日11月4・18日、12月2・16日の金曜日午後2時～4時(1時30分開場。全4回、通し受講のみ)
人10人 **所**三鷹ネットワーク大学 **講**杏林大学保健学部准教授の下島裕美さん
申 問杏林CCRC研究所**☎**44-0824・**✉**ccrcoffice@ks.kyorin-u.ac.jpへ(先着制)

高齢者の骨折とその予防

日11月19日(土)午後1時30分～4時(1時開場) **人**140人
所杏林大学三鷹キャンパス(新川6-20-2)
講杏林大学医学部整形外科教室教授の市村正一さん、同教室助教の長谷川雅一さん、愛媛県相原整形外科医院院長の相原忠彦さん
申当日会場へ(先着制) **問**杏林医学会**☎**47-5511(内線3314)

ピロリ菌と胃がん検診について

日11月26日(土)午後1時30分～3時(1時開場) **人**240人
所杏林大学三鷹キャンパス **講**杏林大学医学部特任教授の高橋信一さん
申当日会場へ(先着制) **問**杏林大学広報・企画調査室**☎**44-0611