

講 セントラルスポーツ(株)の職員

物 タオル、室内履き、飲み物

申 問 5月20日(土)までに同センター本館
☎44-7321へ(先着制)

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 5月27日、6月17日の土曜日午前9時～正午

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民

所 SUBARU総合スポーツセンター

料 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

第193回市民歩こう会

「深緑の多摩川を歩く」

ー羽村取水堰から多摩大橋まで

日 所 5月28日(日)午前8時三鷹駅南口
デッキ集合～羽村駅～玉川兄弟像～
羽村取水堰(せき)～永田橋～多摩橋～
睦橋～福生南公園(昼食)～拝島橋～午
後2時30分ごろ多摩大橋解散(行程約
12km、小雨決行)

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民
60人(小・中学生は保護者同伴)

料 交通費実費(1,000円程度)

物 昼食、飲み物、敷物、タオル、ティッ
シュ、帽子、雨具、ごみ袋、リュックサッ
ク、履き慣れた靴、あればIC乗車券

申 5月17日(水)(必着)までに往復はがき
で参加者全員の必要事項(11面参照)・
性別・あれば健康上気になることを
「〒181-8555スポーツ推進課」へ(申込
多数の場合は抽選)

問 同課 ☎内線2931

第1回初心者硬式テニス教室

主 三鷹市テニス協会、三鷹市体育協会

日 6月3日～7月22日の毎週土曜日午前
10時～正午(全8回、予備日7月29日(土)、
8月1日(火))

人 小学生以上の市民24人

所 大沢総合グラウンドテニスコート

料 5,000円(8回分)

物 ラケット、テニスシューズ

申 5月30日(火)(必着)までに往復はが
きで必要事項(11面参照)・テニス歴を
「〒181-0013下連雀5-3-1-111藤瀬隆
始」へ(申込多数の場合は抽選)

問 三鷹市テニス協会(藤瀬) ☎42-3282

平成29年度三鷹市夏季

ソフトテニス団体戦大会

◆種目 ダブルス1チーム3ペア(男女
混成可)団体戦

主 三鷹市体育協会、三鷹市ソフトテ
ニス連盟

日 6月18日(日)午前8時30分～午後6時

(小雨決行)

人 在学・在勤を含む市民または同連盟
登録者20チーム120人程度(中体連、高
体連登録者は1チーム2人まで。学連登
録者を除く)

所 大沢総合グラウンドテニスコート

料 1チーム3,600円

物 ラケット、テニスシューズ、飲み物、
帽子

申 5月13日(土)午後3時までに1チーム3
ペアをそろえて同連盟 ✉info@mtksta.
comへ

問 同連盟(石井) ☎090-3002-1325



三鷹いきいきプラス

iPad(アイパッド)無料体験会

基本操作(インターネット、電子メー
ルなど)を2日間で体験します。機器は
貸し出します。

日 5月16日(火)・18日(休)午前10時～正午
(全2回)

人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心
者または未経験者10人

所 三鷹産業プラザ

申 問 5月8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)。

ファブスペースみたかの催し

①デモ体験会、②ワークショップ

①デジタル機器の使い方や機能を体
験します。②デジタルカメラやスマー
トフォンで撮影した写真を使い、UVプ
リンターでオリジナルのキーホルダー
を作ります。

日 ①5月18日(休)午後2時～3時、②25日
(休)午後1時30分～4時

人 各8人

所 三鷹産業プラザ

料 ②1,500円

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

色あざやかな

ハンギングバスケット作り講習会

主に市内産のペチュニア、インパチエ
ンス、マリーゴールドなどの花を使い、
レイアウトや手入れ方法を学びます。

日 5月21日(日)午後1時30分～3時30分

人 20人

所 JA東京むさし三鷹緑化センター(農

業公園内)

料 2,000円

物 作業に適した服装

申 5月8日(月)午前9時から同センターへ
(先着制)

問 同センター ☎48-7482

ミタカフェセミナー

「自分で作る本格的チラシ印刷と ホームページの活用」

日 5月23日(火)午後3時～5時

人 会社や店舗・イベントなどで使うチ
ラシを自分で作る必要がある方12人

所 三鷹産業プラザ

講 ブルーグラフィックデザイン代表の
本間千寿子さん

料 500円

物 あれば自分で作成したチラシ、名刺

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

大人のための日常英会話

(初心者～中級程度)

主 市、西部地区住民協議会

日 5月24日～6月7日の毎週水曜日午前
10時30分～正午(全3回)

人 昨年度受講していない市民20人(学
生を除く)

所 井口コミュニティセンター

講 英会話講師のトーマス・ロウさん

申 問 5月10日(水)から直接または電話で
同センター ☎32-7141へ(先着制)

平成29年度ボランティア入門講座

「話し方・聴き方講座」

日 関わりの基本、基本的な話し方・聴
き方の姿勢など＝5月24日、場面に
応じた声掛けの仕方、相談対応の模擬演
習など＝31日、いずれも水曜日午後1
時30分～3時30分

人 20人

所 みたかボランティアセンター

講 日本精神衛生学会常任理事の福島眞
澄さん

申 問 同センター ☎76-1271へ(申込多
数の場合は抽選)

知ってよかった！成年後見制度

ー住み慣れた町で暮らすために

主 地域包括支援センター、権利擁護セ
ンターみたか

日 5月30日(火)午後2時～4時(1時30分
から受付)

人 40人

所 井の頭コミュニティセンター新館

講 司法書士の稲岡秀之さん

申 問 権利擁護センターみたか ☎46-12
03、井の頭地域包括支援センター ☎
44-7400へ(先着制)

アロマの基本と活用法

ーローションの作成、手浴、吸入

主 井の頭地区住民協議会

日 6月1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 5月16日(火)に直接、または17日
(水)～31日(水)に直接または電話で同セン
ター本館 ☎44-7321へ(先着制)

ガーデニング講座

ー植物を選んで「世界にたったひと つの寄せ植え」を作ろう

夏から秋まで楽しめる植物を数種類
選んで寄せ植えを作ります。

主 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会

日 6月2日(金)午後1時30分～3時30分

人 20人

所 同協会

講 新晴園の山田剛さん

料 1,600円(協会会員は1,300円)

物 エプロン、筆記用具、持ち帰り用袋、
あればガーデニング用手袋、園芸用はさみ

申 5月8日(月)～17日(水)(必着)に往復は
がきまたはインターネットで必要事項
(11面参照)を「〒181-0012上連雀8-3-
10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協
会」・ [HP](http://hanakyokai.or.jp/) <http://hanakyokai.or.jp/>へ
(申込多数の場合は抽選)

問 同協会 ☎46-2081



〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番362

☎ 0267-97-3206

FAX 0267-97-3207

[HP](http://www.sizennomura.jp/) <http://www.sizennomura.jp/> [体育館・グラウンドなどを完備]

JRをご利用の方は、最寄
駅(信濃川上駅)まで車で
送迎します。宿泊申込の
際にご予約ください。

三鷹市役所発着のバスツアー参加者を募集しています。

◆トレッキングツアー

1日目は山梨百名山の一つである横尾山登山を、2日目に秩父山地西端に
位置する飯盛山登山を予定しています。初～中級レベルのトレッキングツアー
です。

日 6月17日(土)～18日(日)(1泊2日)、1日目＝午前8時30分市役所発～正午横尾
山登山口(昼食)～午後0時30分登山～3時横尾山登山口発～3時40分自然の村
着、2日目＝午前9時自然の村発～9時40分飯盛山登山～正午飯盛山登山口(昼
食)～午後1時飯盛山登山口発～5時市役所着

人 40人(最少催行人数35人)

料 大人17,800円から、小学生11,800円から(交通費、宿泊費、食事代などを
含む)

※料金は、申し込み人数や部屋のタイプにより異なります。

申 5月27日(土)までに川上郷自然の村 ☎0267-97-3206へ(先着制)

※体調管理や装備品の用意は各自お願いいたします。

◆宿泊のお申し込みは簡単です！

〔宿泊受付〕 宿泊希望日の3日前までに電話(午前8時30分～午後7時30分)・ファ
クス・ホームページで

〔宿泊料金〕 通常料金 大人3,700円から、小学生2,500円から(1泊2食付き)

※時期により割引料金、繁忙期料金の適用があります。

第86回太宰治作品朗読会『眉山』『恥』

朗読は、文学座所属俳優の中村
彰男さん、山本郁子さん(写真)。

日 6月16日(金)午後6時～6時50分

人 25人

所 太宰治文学サロン

申 6月6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)

問 同サロン ☎26-9150



©文学座