

市民活動 みんなの 掲示板

催し……主催者が市民・市内の団体/市内で開催/参加費(材料・教材代など)が1回3,000円以内
 会員募集……主な会員が市民/市内で活動/入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内/新規または前回
 の掲載から6カ月経過した団体を優先(紙面の都合で6カ月以上お待たせすることもあります)
 伝言板……市内の医療・教育機関、公共機関などの催しやお知らせ

※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。
 上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。

HP <http://www.city.mitaka.tokyo.jp/>または ☎76-2490へ 秘書広報課 ☎内線2129

※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株式会社文化工房)が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。

12月3日発行号
 原稿締切日 11月9日(木)

12月17日発行号
 原稿締切日 11月20日(月)

いずれも午後5時まで

催し

笑う呼吸法(笑いヨガ)
 三鷹市三鷹わっかは楽楽クラブ 11月5~26日の毎週日曜日午前10時40分~正午 三鷹連雀コミュニティセンター ¥500円(1回) 申込 丸山 ☎090-3902-9691・FAX 47-5033

借地問題学習会「地代値上げ裁判問題」・無料法律相談
 三鷹市借地人連絡会 11月5日(日)午後1時~3時 三鷹駅前コミュニティセンター 当日会場へ 申込 津 ☎47-9687

みたかふれあいサロンの催し
 ①まるごと基礎講座インターネットやワード・エクセルなどを毎週月曜日午後1時15分~3時、②カルチャー講座ーやさしい小断(こぼなし)=11月20日、12月11日の月曜日午前10時~正午 三鷹産業プラザ ¥①1,500円、②500円(いずれも1回) 申込 NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 ☎40-2663・FAX 40-2664

笑って元気! ラフターヨガ(笑いヨガ)
 三鷹台ラフタークラブ 11月7・21日の火曜日午前10時30分~12時 三鷹地区公会堂 ¥500円(1回) 申込 高瀬 ☎55-5058

懐かしい曲を皆で歌う会
 三鷹楽若会 11月7日(火)、29日(水)午後1時30分~4時 三鷹芸術文化センター ¥600円(1回)。初回は800円 申込 歌の会(株)プロシステム内 ☎0120-565-525(当日参加も可) 小林 ☎26-6825

毛糸で作るペットボトルカバー
 三鷹市の福祉をすすめる女性の会 11月8日(水)午前10時~正午 三鷹福祉センター 毛糸、かぎ針 申込 同会(戸田) FAX 43-2180

元気ひろば おれんじの催し
 ①フラワーアレンジメント=11月8日(水)午後1時30分~3時、②ポッチャ体験会=14日(火)午後1時30分~3時30分、③英会話=16日(木)午後3時~4時30分、④介護予防教室=18日(土)午前10時~11時30分 同会(中原3-1-65) ¥①2,800円(材料代を含む)、③1,700円、④2,500円 ①はさみ、持ち帰り用袋、④動きやすい服装 申込 同会 ☎76-5940・FAX 26-9419

みたか・みんなの広場の催し
 ①お茶と雑談:市民の集いの場「みたか・みんなの広場」=毎週木・金・土曜日午後、②ノルディックウォーク友の会=毎週土曜日午前10時から、③市民リレートーク:高齢者の住まい&暮らしをつなぐ会代表の井上亮子さん「老後を誰とどこでどんなふうに暮らしますか?」=11月27日(月)午後1時30分~3時30分、④タロット占い:自分自身を見つめ、あしたの自分に進むために=毎月第3土曜日午後1時30分~3時30分 ①③④みたか・みんなの広場(下連雀4-5-19 みたかの家内)、②市民協働センター ¥①500円、③200円、④3,000円(30分) 申込 なりきよ ☎08-0-1362-5359

スクラップブック・アルバム展示会「おくりもの・2」
 ルヴァンヴェールー緑の風 11月10日(金)~12日(日)午前11時~午後5時 三鷹ギャラリーカフェ「テラス」(下連雀1-14-1) 期間中会場へ 申込 中野 ☎090-7429-3635

育児応援サイトmiccu-fanまつり
 11月10日(金)午前11時~午後3時 元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) ¥体験コーナーなど一部有料 申込 当日会場へ 申込 柿沼 ☎76-5940

秋のガレージセール
 ゆ&み 11月11日(土)午前11時~午後3時 同会(下連雀3-22-12 親光荘103) 申込 当日会場へ 申込 紺野 ☎44-6252

岩出まゆみ展 STRIPES
 ギャラリー由芽 11月11日(土)~26日(日)正午~午後7時(26日は5時まで) 同画廊 期間中会場へ 申込 同画廊 ☎47-5241(木曜日休み)

おはなしの森ー西部図書館開館30周年記念おはなし会(語り手:小関知子、横澤多栄子、栗山規子)
 西部図書館・わたげの会 11月11日(土)午後2時30分~3時30分 小学生以上の方 申込 当日会場へ 申込 同館 ☎33-1311、同会(米屋) ☎33-9011

不登校 親の会
 フリースペース コスモ 親の会 11月12日、12月3日の日曜日午後3時30分~5時 NPO法人文化学習協同ネットワーク(下連雀1-14-3) 申込 同法人(平岩) ☎47-8706

甲州道中の歴史を辿る「下布田宿~府中宿」
 歴史の道を歩く会 三鷹支部 11月14日(火)午前10時 調布駅地上広場交番前集合~午後4時 ¥500円 申込 五十嵐 ☎49-6101

NPO法人子育てコンビニの催し
 ①FPが教える家計の見直し術=11月14日(火)午前10時~11時30分、②コンビニひろば=17日(金)午前10時30分~11時30分、③簡易似合う色診断=22日(水)午前10時~11時30分 ①みたかボランティアセンター、②③元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) ¥①500円、③1,500円 申込 同法人 ☎①③info2@kosodate.or.jp、②kosodatenet@mitaka.ne.jp 申込 同法人 ☎41-7021

相続・遺言等無料相談会
 行政書士暮らしの相談センター 11月14日(火)午前10時30分~午後4時30分 三鷹駅前コミュニティセンター 申込 菅井 ☎24-7069・FAX 24-7441(当日参加も可)

「徒然草」を読む★
 おおむらさきの会 11月14・21日の火曜日午後1時30分~3時30分 三鷹東多世代交流センター 調元武蔵野大学教授の深澤邦弘さん ¥500円(2回分、資料代) 申込 当日会場へ 申込 小見 ☎49-8480

歌声サロンの催し
 ①歌声サロン中原=11月14日以降の毎月第2火曜日午後1時30分~4時、②歌声サロン三鷹=11月15日以降の毎月第3水曜日午後1時~3時 ①新川中原コミュニティセンター、②生涯学習センター ¥②500円(会場代) 申込 当日会場へ 申込 金子 ☎49-8899

年賀状を毛筆でかく★
 みやび会 11月14日(火)午後7時~8時30分 三鷹駅前コミュニティセンター 調元日本書道普及連盟理事の西島雅博さん 申込 当日会場へ 申込 古内 ☎46-3924

つぎあてポッケワークショップ! ピアノに合わせてリズム遊び
 NPO法人子ども生活・ゆめこう

11月15日、12月13日の水曜日 午前11時~正午 フリースペース つぎあてポッケ(大沢1-16-26) ¥300円、お子さん200円 申込 当日会場へ 申込 同法人(相川) ☎34-0040

職場体験説明会ー進路・就職に悩む若者またはご家族の皆さんへ
 NPO法人文化学習協同ネットワーク 11月15日(水)午後2時~3時 同法人(下連雀1-14-3) 申込 同法人(丸山) ☎70-5067

第28回ひまわり地域交流祭
 (社)三鷹ひまわり会 11月18日(土)午前10時30分~午後2時30分 三鷹ひまわり第一共同作業所(下連雀4-8-20) 申込 当日会場へ 申込 同第二共同作業所 ☎48-5240

カサカサ落ち葉であそぼう! 「ひみつのぼしよ、みつけたっ」
 ちびくまアート 11月18日(土)午前10時30分~正午 所くまちゃんハウス(牟礼5-12-26) ¥1,500円 申込 同会 ☎kumachanhouse5@gmail.com 野田 ☎050-3708-2749

防災祭り
 下連雀6丁目8丁目地区連絡会 11月18日(土)午前11時~午後2時 下連雀六丁目防災広場 申込 当日会場へ 申込 中山 ☎090-5796-0089

江戸小ばなし笑い広げ鯛 第4回発表会
 江戸小断笑い広げ鯛 11月18日(土)午後1時~3時30分 三鷹駅前コミュニティセンター 申込 当日会場へ 申込 高野 ☎080-5502-4621

楽しいゲームで脳活性化(第9回)
 NPO法人鷹ロコ・ネットワーク 大衆 11月18日(土)午後1時30分~3時30分 三鷹産業プラザ ¥700円(茶菓代を含む) 申込 同法人(船木) ☎24-7500・FAX 24-7070・E-mail info@takaloco.jp

沖縄の今を知ろうー第1回高江住民の話の聞こえ
 辺野古に基地はいらないin三鷹 11月18日(土)午後1時30分~3時 市民協働センター ¥500円 申込 当日会場へ 申込 島島 ☎090-2205-4075

学習会「世界の動きと日本」ー平和と人権を考える★
 みたか憲法のテーブル 11月18日(土)午後2時~4時 50人 所市民協働センター 調国際情勢アナリストの茂木貴さん ¥500円(資料代) 申込 当日会場へ(先着制) 申込 尼子 ☎32-9495

ふろしき市(第39回福祉バザー(12面参照)と同時開催)
 三鷹市ボランティア連絡協議会 11月19日(日)午前10時~午後2時(雨天中止) 50区画 三鷹中央防災公園 ¥500円(1区画分) 申込 11月10日(金)までにみたかボランティアセンター(高橋) ☎76-1271(先着制)

三鷹雑学大学第30回講義「これからの相続対策」
 11月19日(日)午前10時30分~午後0時30分 三鷹駅前コミュニティセンター 申込 当日会場へ 申込 岩永 ☎090-4220-1227・HP <http://mza.tsugaku.wpblog.jp/>

はじめてのアーユルヴェーダー1日の過ごし方 若さと健康を保つ 智慧の宝庫を学びましょう
 三鷹ヨーガ療法士会 11月19日

(日)午後2時30分~4時 三鷹センタービル3階(下連雀3-28-23) ¥2,000円 申込 井上 ☎080-6641-8107・E-mail tomo10sora@docomo.ne.jp

東京タワーの見える街 吉川春樹写真展
 吉川 11月21日(火)~26日(日)午前10時~午後6時(21日は午後2時から、26日は5時まで) 三鷹市美術ギャラリー 期間中会場へ 申込 吉川 ☎49-7480

2017三鷹母親大会ー文化行事と 桜谷陽子さん講演会「誰もが人として大切にされる未来を！」
 同大会実行委員会 11月23日(日)午後1時~4時30分 三鷹市公会堂さんさん館 ¥500円(資料代) 申込 当日会場へ 申込 同会(前山) ☎46-6836

健康ストレッチ教室 理学療法士をめざす杏林大生のサポートと交流★
 体美会 11月25日(土)午後1時30分~3時30分 60歳以上の方 30人 所杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) 同大学保健学部准教授の榎本雪絵さん ¥500円(教材代) 申込 11月13日(月)までに必要事項(15面参照)を同会 ☎090-7173-6425・E-mail taishohkai@yahoo.co.jp(申込多数の場合は抽選)

第166回太宰治の足跡案内
 みたか観光ガイド協会 11月26日(日)午前9時50分集合(雨天決行) 三鷹駅南口デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間40分。希望者は朗読を聞きながら昼食も 申込 当日集合場所へ 申込 こやの ☎44-0981

第151回井の頭かんざつ会「紅葉と落ち葉」
 井の頭かんざつ会 11月26日(日)午前10時~正午 井の頭公園 ¥300円 申込 同会 HP <http://kansatsukai.net/> 同会(村上) E-mail ken tax.high@gmail.com

尺八・大正琴でつづる歌謡・演歌・演奏会★
 塚本尺八研究会 11月26日(日)午後1時30分~4時30分 生涯学習センター 大正琴「かすみ草の会」主宰で師範の馬場満子さん 申込 当日会場へ 申込 小池 ☎43-6460

中国語会話を楽しむ茶話会
 中国語を楽しむ会 11月26日(日)①初心者向け=午後1時30分~3時、②中級者向け=3時~4時30分 三鷹駅前コミュニティセンター 申込 王 ☎090-6487-5278

国際ケッコンのパパ・ママ・こどもの交流・友達・仲間づくりの会
 インターナショナルフレンズ 11月28日(火)午後3時~4時 井の頭東部地区公会堂 申込 当日会場へ 申込 橋 ☎090-6405-5120・E-mail Intl.Friends123@gmail.com

クリスマスパーティーーフォークダンスを一緒に
 エーデル 12月22日(金)午前11時30分~午後3時30分 井口コミュニティセンター ¥500円(見学者は無料) 申込 当日会場へ 申込 竹内 ☎47-4775

みたか・ダンス交流会2017ークリスマスイヴを一緒に
 ステップ&ステップ 12月24日(日)午後1時~3時 生涯学習センター ¥500円 物 ヒールカバー 申込 当日会場へ 申込 羽根田 ☎44-1099

会員募集

三鷹リトルリーダーズトーストマスターズクラブ(未就学児と保護者向け話し方サークル)
 毎月第1・3日曜日午前9時30分~11時30分 市内または近隣の地区公会堂など ¥入会金3,000円、月額1,500円 申込 青山 E-mail mitaka.littleleaders@gmail.com

沙式太極拳
 毎週土曜日午前10時~11時30分 三鷹駅前コミュニティセンター・みたかスペースあい ¥1回500円 申込 ピーターソン ☎080-9417-5181・E-mail bryanpeterson98@yahoo.com

三鷹ギタークラブアミーゴ
 月3回土曜日午後1時~3時30分 三鷹駅前コミュニティセンター ¥月額3,500円 申込 沼田 ☎・FAX 71-2353

三鷹キッズアートフォーラム(工作教室)
 毎月第2・4日曜日午後2時~3時30分 小学生 三鷹駅前コミュニティセンター ¥1回1,500円 申込 村上 ☎44-5979

伝言板

文化祭
 井之頭病院 11月11日(土)午前10時~午後3時 同病院 申込 当日会場へ 申込 同病院(工藤) ☎44-5331

武蔵野赤十字病院 糖尿病予防フェスタ2017
 11月12日(日)正午~午後4時 同病院 申込 当日会場へ 申込 同病院医療連携センター(平賀) ☎32-3111

学生とランチを一緒に! 食DE絆
 第5期地域福祉ファシリテーター修了生・ルーテル学院大学学生有志 11月15日(水)午前11時~午後1時 同大学学生食堂 ¥昼食代実費 申込 当日会場へ 申込 同大学コミュニティ人材養成センター ☎31-7920

がんと共にすこやかに生きる講演会「最新のがん治療」
 杏林大学医学部付属病院がんセンター 11月25日(土)午後1時30分~2時30分(1時から受付) 240人 同病院大学院講堂 申込 当日会場へ(先着制) 申込 同大学病院がんセンター事務局 ☎47-5511

第2回ICU自然観察教室
 ICU 11月30日(木)午前10時~正午 同大学 ¥2,000円 申込 同大学総務グループ社会サービス担当 ☎33-3013・HP <http://www.icu.ac.jp/>

ICUクリスマス演奏会
 ICU宗教音楽センター 12月9日(土)午後3時から 同大学礼拝堂 ¥2,500円、3歳~小学生1,000円 申込 当日会場へ 申込 同センター ☎33-3330

わがまちジャーナル11月号 地上11chで放送中
 三鷹の民謡紹介(仮題) ほか

NPO法人むさしのみたか市民テレビ局
 ☎・FAX 79-1434
 E-mail mmctv@jcom.zaq.ne.jp
 ※ご意見、情報をお寄せください。