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。
申 HP http://www.city.mitaka.tokyo.jp/または FAX76-2490へ 問秘書広報課☎内線2129

※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(㈱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。

10月7日発行号
原稿締切日 9月11日(火)
10月21日発行号
原稿締切日 9月26日(水)
いずれも午後5時まで

催し

からだもあたまも気持ちもスッキリ日曜日！駅前ラジオ体操＆軽いウオーキングとごみ拾い&朝カフェ！
主つながりのはじめまして 日毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) 所三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) 申当日会場へ(雨天時は同会HP http://enchante-de-connect.wix.com/enchanteで確認) 問同会☎080-3356-5617

笑う呼吸法(笑いヨガ)
主東京三鷹の森わっはは楽楽クラブ 日9月2・16・30日の日曜日午前10時40分～正午 所連雀コミュニティセンター ¥500円(1回) 申問ハラ☎090-3902-9691

みたかふれあいサロンの催し
日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＝毎週月曜日午後1時15分～2時45分、②カルチャー講座―楽しい俳句＝9月27日、10月25日の木曜日午前10時～正午 所三鷹産業プラザ ¥①1,500円、②500円(いずれも1回) 申問①NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹☎40-2663・FAX40-2664、②当日会場へ

笑って元気！ラフターヨガ(笑いヨガ)
主三鷹台ラフタークラブ 日9月4・18日の火曜日午前10時30分～正午 所牟礼地区公会堂 ¥500円(1回) 申問高瀬☎55-5058

元気ひろば おれんじの催し
日①歌謡曲新曲講座＝9月5日㈬午前10時30分～正午、②葬祭セミナー＝8日㈯午前10時30分～正午、③水引作り＝12日㈬午後1時30分～3時、④あとりえひらめっちアートセラピー＝15日㈯午後1時～2時30分 所同会(中原3-1-65) ¥①2,200円、③1,700円(材料代を含む)、④1,000円 申問同会☎76-5940

みたか・みんなの広場の催し
日①みたかオレンジカフェ(認知症家族支援の会)＝9月5日㈬午後1時30分～3時、②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、③ノルディックウオーク友の会＝毎週土曜日午前10時から、④般若心経カフェ＝8日㈯午後1時30分～3時、⑤タロット占い＝15日㈯午後1時30分～3時、⑥市民リレートーク：元江戸川区オンブズマンの藤井ルリさん「都内で一番元気高齢者が多い江戸川区」＝24日㈭午後1時30分～3時30分 所①②④⑤⑥みたか・みんなの広場(下連雀4-5-19みたかの家内)、③井の頭公園自然文化園向かい駐輪場集合 ¥②⑥200円、④⑤500円 申問なりきよ☎080-1362-5359(当日参加も可)

マジック教室★
主マジックアワー 日9月6日㈭午前10時～正午 所生涯学習センター 講マジシャンの小林恵子さん 申問9月5日㈬までに進藤☎・FAX49-6621

よもぎBOOKSの催し
日①『つきみだんご しゅうくんかぞくのしあわせレシピ』絵本原画展＝9月8日㈯～24日㈭正午～午後6時、②『つきみだんご しゅうくんかぞくのしあわせレシピ』絵本読み聞かせ＝24日午前11時から、③十五夜の日に、紙粘土でつきみだんごをつくろう！ワークショップ＝24日午後2時から 人③3歳以上の方8人(小さなお子さんは保護者同伴) 所同店(下連雀4-15-33) ¥③500円 申問①②期間中会場へ、③直接または電話・電子メールで同店(辰巳) ☎050-6870-6057・✉yomogiworks@gmail.com(先着制)

山﨑康譽展 Marks
主ぎゃらりー由芽 日9月8日㈯～23日㈰正午～午後7時(23日は5時まで) 所同画廊 申期間中会場へ 問同画廊☎47-5241(木曜日休み)

ボディワーク―マインドフルに背骨を感じる―気づきと癒しの時間
主ボディワーク地域活動の会 日9月8・22日の土曜日午後2時～3時30分 所三鷹センタービル3階(下連雀3-28-23) ¥3,000円(1回) 申問井上☎080-6641-8107・✉tomo10sora@gmail.com

足から健康を考える外反母趾(ぼし)巻き爪改善
主倉橋 日9月8日㈯午後2時から 所三鷹市公会堂さんさん館 ¥1,500円(マッサージオイル代を含む) 申問倉橋☎090-4941-3533

9月おはなしの森―昔話や文学小品を語りで「若返りの水」「やもめとガブス」ほか
主わたげの会 日9月8日㈯午後2時30分～3時30分 人中学生以上の方 所西部図書館 申当日会場へ 問米屋☎33-9011

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
主インターナショナルフレンズ 日9月9日㈰午前11時30分～午後1時30分 所井の頭東部地区公会堂 申当日会場へ 問楠☎090-6405-5120・✉Intl.Friends123@gmail.com・同会HP http://intl-friends.blog.jp/

アリスみたか交流会
主三鷹市ひとり親家庭福祉会 日9月9日㈰正午～午後3時 所生涯学習センター ¥幼児100円、小学生以上200円(会員は小学生以上100円) 申問ふるたに☎090-4713-5210・✉paamandayo@yahoo.co.jp

リウマチ・関節痛をお持ちの方へ セルフケアを学ぶためのヨーガ療法＆アーユルヴェーダ
主ヨーガ療法地域プロジェクト 日9月9日㈰午後3時15分～4時45分 所消費者活動センター ¥500円 申問井上☎080-6641-8107・✉tomo10sora@gmail.com

NPO法人子育てコンビニの催し
日①子育てを楽しくするコーチング＝9月11日㈫午前10時～11時30分、②コンビニひろば＝21日㈮午前10時30分～11時30分 所元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) ¥①1,500円 申同法人①✉info2@kosodate.or.jp、②✉kosodatenet@mitaka.ne.jp 問同法人☎41-7021

「古事記」を楽しみましょう★
主おおむらさきの会 日9月11日㈫午前10時～正午 所生涯学習センター 講武蔵野大学文学部名誉教授の松村武夫さん ¥500円(資料代) 申当日会場へ 問小見☎49-8480

職場体験説明会―進路・就職に悩む若者またはご家族の皆さんへ
主NPO法人文化学習協同ネットワーク 日9月11日㈫午後2時～3時 所同法人(下連雀1-14-3) 申問丸山☎70-5067

むくみをとるセルフマッサージとおしゃべりしま専科
主三鷹市の福祉をすすめる女性の会 日9月12日㈬午前10時～正午 所福祉センター ¥100円 物タオル、飲み物 申問ふるたに☎090-4713-5210

第19回水彩画展
主三鷹スケッチの会 日9月12日㈬～16日㈰午前10時～午後4時(12日は午後1時から) 所芸術文化センター 申期間中会場へ 問池田☎080-4657-1971

親子で楽しめるリトミックと絵本の朗読
主sound color 日9月14日㈮午前10時45分から 人入園前のお子さんと保護者 所元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) ¥500円 申問同施設☎76-5940

ツォン ウェンティン 磁器展
主しろがねGallery 日9月15日㈯～23日㈰午前11時～午後7時(23日は5時まで) 所同画廊 申期間中会場へ 問同画廊☎43-3777(18日㈭は休み)

英語で観光ボランティアをやってみよう！
主成瀬 日9月15日㈯午後1時～2時30分 所manabiz三鷹台駅前(井の頭1-31-28) 申問成瀬☎03-5934-8131

講演会「経済と戦争―トランプのアメリカそして日本のゆくえ」★
主市民社会の実現をめざす会 日9月15日㈯午後1時30分～4時 所生涯学習センター 講東京外国語大学教授の中山智香子さん ¥300円(資料代) 申当日会場へ 問石黒☎080-6250-1496

ヴァイオリンにふれてみよう 聴いてみよう 弾いてみよう！親子体験
主前田 日9月16日㈰午後1時～4時30分 人幼児、小学生は保護者同伴 所芸術文化センター ¥1,000円(親子1組。お子さん2人目から別途500円が掛かります) 申問9月12日㈬までにお子さんの年齢を前田☎79-3940・✉vnchikakom@r2.dion.ne.jp

カミングアウトを考える―性的マイノリティとその友人・家族の体験談
主みたかで自分らしく生きたい人たちの会(LIM) 日9月17日㈪トークイベント＝午後1時30分～3時、交流会＝3時～4時 所市民協働センター ¥500円 申必要事項(11面参照。氏名はニックネーム可)・交流会参加の有無を同会(丸山) ✉lim.mitaka@gmail.com 問同会(丸山)☎090-6491-5527

第22回定期演奏会
主早稲田室内管弦楽団 日9月17日㈪午後2時～4時 所芸術文化センター風のホール ¥1,000円 申e+(イープラス) HP http://eplus.jp/ 問WCO広報✉contact@wco-jpn.com

ティータイム広場 障がいのあるわが子を語ろう
主三鷹市心身障害者(児)親の会 日9月18日㈫午前10時～正午 所同会(下連雀1-8-22HYビル3階) 申当日会場へ 問愛沢☎24-7888

ワークショップとお話・子育てに役立つ「色彩心理」パート1
主アトリエコスモス 日9月19日㈬午前10時30分～正午 所同会(井口2-4-32) ¥2,000円 申問片倉☎090-6174-9206・✉color-y@s7.dion.ne.jp

三鷹雑学大学第39回講義「最近の相続対策と家族信託」
日9月22日㈯午前10時～正午 所消費者活動センター 申当日会場へ 問岩永☎090-4220-1227・HP http://mzatsugaku.wpblog.jp/

ふろしき市
主三鷹市ボランティア連絡協議会 日9月22日㈯午前10時～午後1時 所市民センター議場棟下 ¥500円(1区画) 申問同協議会☎76-1271(申し込みは2区画まで)

ときめき感謝祭(納涼祭)
主㈳福おおぞら会工房時 日9月22日㈯午前10時～午後4時 所同工房(野崎2-6-41) ¥製麺体験は300円 申問当日会場へ。製麺体験希望者は事前に同工房☎30-5571

杏林大学准教授榎本雪絵さんによる健幸ストレッチ教室
主体笑会 日9月22日㈯午後1時30分～3時30分 人60歳以上の方30人 所同大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ¥500円 申問9月12日㈬までに同会☎090-7173-6425・✉taishohkai@yahoo.co.jp(申込多数の場合は抽選)

第173回太宰治の足跡案内
主みたか観光ガイド協会 日所9月23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 申当日集合場所へ 問こやの☎44-0981

西本咲希ピアノ・リサイタル
主西本咲希を応援する会 日9月23日㈰午後2時～4時30分 所三鷹市公会堂光のホール ¥一般1,500円、学生・60歳以上1,000円、小学生・70歳以上500円 申チケット受付係✉saki.pf.2748@icloud.com 問同係☎080-6313-8444

「みたか街かど自立センター」ガレージセール
日9月25日㈫午後0時30分～2時 所同センター(上連雀4-1-8) 申当日会場へ◆物品提供は秋物衣類と新品の食器やタオルのみ。セール当日を除く平日午前9時～午後5時に受付 問同センター☎48-0648

オープンハウス―人形劇「ならなしとり」、なのはなツアー、バザー
主ヴァルドルフの森キンダーガルテンなのはな園 日9月29日㈯午前10時30分～午後1時30分 所同園(井の頭2-27-7) ¥人形劇は中学生以上600円、3歳～小学生300円 申当日会場へ 問同園FAX79-4598

鉛筆デッサン講習会 テーマ「秋の果物」を描く★
主三鷹デッサン会 日9月30日㈰午前10時～午後0時40分 所三鷹駅前コミュニティセンター 講創形美術学校講師の髙橋輝夫さん 申問井戸原☎080-1055-9109

みたか・ダンス交流会―初秋の集い
主ステップ＆ステップ 日9月30日㈰午後0時30分～2時30分 所SUBARU総合スポーツセンター ¥500円 申当日会場へ 問羽根田☎44-1099

はばたけ秋まつり
主アクティビティセンターはばたけ 日10月6日㈯午前11時～午後3時30分 所同センター(野崎3-17-9) 申当日会場へ 問同センター(久保田)☎32-3234

伝言板

杏林大学の催し
日9月15日㈯①肺がん治療の進歩―自分に適した治療を選択する＝午前10時30分～正午、②知って得する！糖尿病に関するあれこれ＝午後1時30分～3時 人各240人 所同大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) 申当日会場へ(先着制) 問同大学広報・企画調査室☎44-0611

武蔵野赤十字病院 メンテナンスのため電子カルテシステムを停止します
当日は診療に時間がかかる可能性があります。詳しくは同病院ホームページHP http://www.musashino.jrc.or.jp/をご確認ください 日9月16日㈰午前0時～午後4時 問同病院☎32-3111

学生とランチを一緒に！食DE絆
主地域福祉ファシリテーター第5期修了生・ルーテル学院大学学生有志 日9月19日㈬午前11時～午後1時 所同大学学生食堂 ¥昼食代実費 申当日会場へ 問同大学コミュニティ人材養成センター☎31-7920

第62回公開講演会「市民講座」アルコール依存症を中心にアディクションについて
主井之頭病院 日9月29日㈯午前10時～正午 所同病院 申当日会場へ 問同病院(佐藤)☎44-5331

武蔵野の森公園 むさ森フェスタ―みんなおいでよ 公園で遊ぼう
日9月29日㈯午前10時30分～午後3時 所同公園大芝生広場 申当日会場へ 問同公園サービスセンター(林)☎042-365-8435

親子でスポーツ体験！はらっぱチャレンジキャラバン
主西武・武蔵野パートナーズ 日9月30日㈰午前10時30分～午後4時 所野川公園 ¥一部プログラム、物販は有料 申当日会場へ 問同公園サービスセンター☎31-6457

ICUオルガン演奏会
主ICU宗教音楽センター 日10月6日㈯午後3時から 所同大学礼拝堂 ¥前売1,800円、当日2,000円、小学生～高校生1,000円 申事前振込または同センター、芸術文化センターでチケットを購入(当日参加も可) 問同センター☎33-3330

都立学校公開講座「草木染」
主都立三鷹中等教育学校 日11月10日、12月8日、平成31年1月19日の土曜日午前10時～午後3時 所同校 ¥3,000円(3回分) 申9月10日㈪～24日㈭に東京都教育委員会HP http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/から電子申請、またははがきで必要事項(同校HP http://www.mitakachuto-e.metro.tokyo.jp/site/zen/参照)を「〒181-0004新川6-21-21都立三鷹中等教育学校」 問同校☎46-4181

わがまちジャーナル9月号
地上11chで放送中
家庭訪問子育て支援
ホームスタート(仮題) ほか

NPO法人むさしのみたか市民テレビ局
☎・FAX79-1434
✉mmctv@jcom.zaq.ne.jp
※ご意見、情報をお寄せください。