

# 市民センター立体駐車場をご利用ください

☎契約管理課☎内線2253

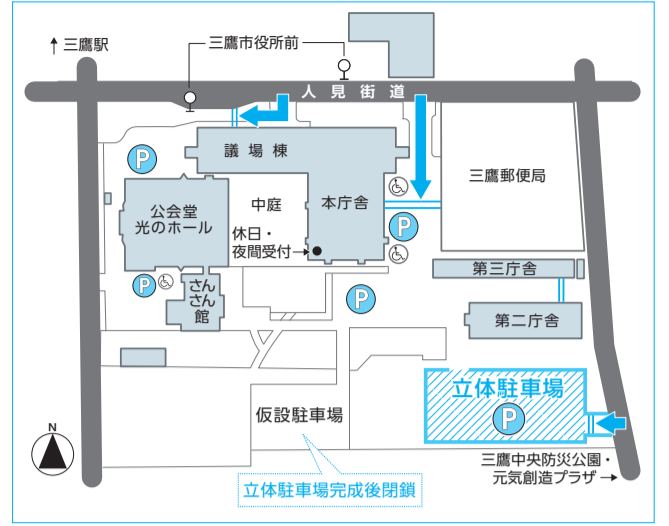
市民センター内の立体駐車場の整備工事が完了し、1月24日(休)午後からご利用いただけます。同駐車場の1・2階は一般車用、屋上は公用車用です。

また、立体駐車場内に新設した料金精算機は電子マネーに対応しています。

## ◆立体駐車場の概要

- 構造：鉄骨造り・2階建て・自走式
- 設備：エレベーター1基(11人乗り)
- 利用制限：車高2.1m以下、車両総重量2トン以下
- 収容台数：240台(車いす利用車両用5台・公用車用81台を含む)

※立体駐車場の利用開始に伴い、相撲場跡地の仮設駐車場は閉鎖します。



## 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。

2月17日発行号  
 原稿締切日 1月23日(水)  
 3月3日発行号  
 原稿締切日 2月6日(水)  
 いずれも午後5時まで

### 催し

**安野モヨコ「オチビサン」原画展**  
 ①よもぎBOOKS ②2月3日(日)までの正午～午後6時(1月24日(休)・30日(休)を除く) ③同店(下連雀4-15-33) ④期間中会場へ ⑤同店(辰巳) ☎050-6870-6057

**鈴木宣弘さんによる講演会「食が危ない! 命のインフラが危ない! 水道・種子・漁業…」**  
 ①市民社会の実現をめざす会 ②1月20日(日)午後1時～4時 ③生涯学習センター ☎500円(資料代) ④当日会場へ ⑤石黒 ☎080-6250-1496

**みんなの保健室「おしゃべり会」**  
 ①暮らしの保健室 in 三鷹 ②1月21日(月)午後1時～3時 ③みたかスペースあい(下連雀3-28-20) ☎100円 ④当日会場へ ⑤多田 ☎44-6359

**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=毎週月曜日午後1時15分～2時45分、②iPadを使って脳をイキイキ・ワクワク(脳若トレーニング)=1月26日～2月9日の毎週土曜日午前10時30分～午後0時30分 ③三鷹産業プラザ ☎①1,500円、②500円(いずれも1回) ④NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 ☎40-2663・FAX 40-2664(②は当日参加可)

**子育てひろばてくてくの催し**  
 ①赤ちゃんとお母さんのためのあそびとおしゃべりの会(ねんねのはら)=1月22日(火)午前10時30分から、②絵本の会(えほんのはら)=28日(月)午前10時30分から ③同会(深大寺1-3-3) ☎②100円 ④当日会場へ ⑤同会 ☎26-4381(月・火・木曜日午前10時～午後3時)

**「みたか街かど自立センター」ラージセール**  
 ①1月22日(火)午後0時30分～2時 ②同センター(上連雀4-1-8) ③当日会場へ ◆物品提供は冬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 ④同センター ☎48-0648

**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**  
 ①NPO法人文化学習協同ネットワーク ②1月22日(火)、2月20日(火)の午後2時～3時 ③同法人(下連雀1-14-3) ④丸山 ☎70-5067

**元気ひろば おれんじの催し**  
 ①ラフターヨガ=1月23日(水)午後2時～3時30分、②クレイアート=24日(休)午後1時30分～3時、③セルフフェイスケア講座=2月1日(金)午前10時～11時30分 ④同会(中原3-1-

65) ☎①600円、②1,200円、③2,000円 ④フェイスタオル ⑤同会 ☎76-5940

**サロンきっかけ「おしゃべり会」**  
 ①活躍きっかけ隊 ②1月24日(休)午前10時～正午 ③三鷹市公会堂さんさん館 ☎100円 ④当日会場へ ⑤加藤 ☎080-5496-9758

**ママイベント「みた吉MAMAFes」vol.8**  
 ①みた吉ママフェス実行委員会 ②1月25日(金)午前10時～午後3時 ③市民協働センター ④当日会場へ ⑤安永 ☎090-7694-7543

**剣杖をふってみませんか(手ぶらで参加可)**  
 ①三鷹剣杖倶楽部 ②1月26日、2月9・23日の土曜日午前10時～11時30分 ③SUBARU総合スポーツセンター ④当日会場へ ⑤末廣 ☎90-9936

**ふろしき市**  
 ①三鷹市ボランティア連絡協議会 ②1月26日(日)午前10時～午後1時 ③市民センター議場棟下 ☎500円(1区画分) ④同協議会 ☎FAX 76-1271(申し込みは2区画まで)

**さまざまな世界観：空間と時間のイメージ★**  
 ①「武蔵野」の意味を探る ②1月26日(日)午後1時～3時 ③生涯学習センター ④国士館大学文学部主任教授の内田順文さん ⑤当日会場へ ⑥岡本 ☎45-5568

**うつ友の会 三鷹**  
 ①1月26日(日)午後1時30分～4時 ②みたかボランティアセンター ☎100円(茶菓代) ③当日会場へ ④高橋 ☎090-5209-4411

**三鷹一日うたごえ**  
 ①1月26日(日)午後1時30分～4時30分 ②三鷹市公会堂さんさん館 ☎1,000円 ③当日会場へ ④藤井 ☎48-4688

**足から健康を考える外反母趾(ばし)巻き爪改善**  
 ①倉橋 ②1月26日(日)午後2時から ③三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) ④同倉橋 ☎090-4941-3533

**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**  
 ①インターナショナルフレンズ ②1月27日、2月24日の日曜日午前11時30分～午後1時30分 ③井の頭東部地区公会堂 ④当日会場へ ⑤同 ☎090-6405-5120・E-mail: Intl.Friends123@gmail.com・同会HP <http://intl-friends.blog.jp/>

**ストーリーテリング講座「円谷恭子さんの語り」★**  
 ①わたげの会 ②1月29日(火)午前10時30分～正午 ③西部図書館 ④くにたちおはなしの会代表の円谷恭子さん ⑤当日会場へ ⑥同 ☎41-3672

**笑って元気! ラフターヨガ(笑いヨガ)**  
 ①三鷹台ラフタークラブ ②1月29日(火)午前10時30分～正午 ③牟礼地区公会堂 ☎500円 ④同高瀬 ☎55-5058

**アロマハンドトリートメントによる心と体の健康づくり講座★**  
 ①ゴールドフィンガー ②1月30日(水)午後2時～4時 ③おむすびハウス(下連雀1-10-20) ④アロマ・ハンドトリートメント・インストラクターの山本京子さん ☎500円(アロマオイル・瓶代) ⑤同小山 ☎080-5696-0687

**絵本とふれあい遊びの「キッズカフェ」**  
 ①おむすび倶楽部友の会 ②1月31日(木)午前10時～11時30分 ③おむすびハウス(下連雀1-10-20) ☎300円 ④同藤原 ☎FAX 46-4117

**がまぐち作り**  
 ①アトリエ パラム ②1月31日(木)、2月2日(日)午後1時～4時 ③みたかスペースあいプラス(下連雀3-28-20) ☎1,300円(材料代を含む) ④同吉野 ☎090-7210-6099

**ステップII自由練習会**  
 ①三鷹ダンスクラブ ②2月1日～22日の毎週金曜日午後0時15分～2時45分 ③SUBARU総合スポーツセンター ☎カップル500円、シングル300円 ④ヒールカバー ⑤当日会場へ ⑥セキネ ☎090-6018-9579

**パドルテニス体験会**  
 ①三鷹市パドルテニス協会 ②2月2日(日)午前10時～正午、午後0時30分～3時 ③小学生以上の市民(小学3年生以下は保護者同伴) ④SUBARU総合スポーツセンター ⑤当日会場へ ⑥同協会(鎌倉) ☎32-6904・HP <http://mitakapt.wixsite.com/toppage>

**東京大学医学部付属病院精神神経科医師近藤伸介さん講演会「こころに効く食べ物のはなし」**  
 ①三鷹市精神障がい者地域支援連絡会 ②2月2日(日)午後2時～4時 ③三鷹駅前コミュニティセンター ④同 ⑤同 ☎34-2761・E-mail: repose@sudachikai.eco.to

**歌声サロンの催し**  
 ①歌声サロン中原=2月5日(火)午後1時～4時、②歌声サロン三鷹=20日(火)午後1時～3時 ③同新川中原

コミュニティセンター、②生涯学習センター ☎②500円 ③当日会場へ ④金子 ☎49-8899

**「伝えよう日本文化」わらべうた、紋切り遊びなど**  
 ①NPO法人こもれび ②2月9日(土)午前10時～11時30分 ③三鷹市公会堂さんさん館 ☎200円 ④同もこもこ保育室(照沼) ☎080-3170-7375(午前9時～午後5時)

**米中貿易戦争と日本一トラブ政権による世界経済のリスク★**  
 ①YS学習会 ②2月9日(土)午後1時～3時 ③生涯学習センター ④朝日新聞編集委員の原真人さん ☎100円(資料代) ⑤当日会場へ ⑥同小原 ☎090-2720-8691

**お母さんの読書タイム：子供より先に読む「英語児童絵本」**  
 ①SJ English Library & Tutors ②2月14・28日の木曜日午前11時から ③同会(下連雀3-40-11-102) ☎500円(1回) ④同会(荻野) ☎080-5680-8687・E-mail: sjet.tokyo.jp@gmail.com

**三鷹の農家さんがつくる炊き出し「ひつつみ汁」を食べる会**  
 ①JA東京むさし三鷹地区青壮年部ほか ②2月16日(日)午前10時30分～午後0時30分 ③JA東京むさし三鷹緑化センター ☎500円(大学生以下100円) ④同半田 ☎nogyo.bousai.mtk@gmail.com・HP <https://www.facebook.com/events/307203023460460/>

**早稲田室内管弦楽団 プロムナードコンサート2019**  
 ①2月17日(日)午後2時～4時 ②芸術文化センター風のホール ☎1,000円 ③同楽団広報 ☎contact@wco-jpn.com(当日参加可)

**中国古典思想講座「世説新語」★**  
 ①漢詩のひろば ②2月19日(火)午後1時30分～3時30分 ③生涯学習センター ④福泉寺住職で漢詩講師の小笠原博慧さん ☎300円(資料代) ⑤同加藤 ☎45-6302

**大人のための①英会話、②韓国語入門講座**  
 ①国際文化交流協会 ②2月20日～4月10日の毎週水曜日①午後6時～7時、②午後7時30分～8時30分 ③389MITAKA(下連雀3-37-31) ☎6,000円(8回分)。別途テキスト代2,000円が掛かります ④同協会(前田) ☎090-6489-2803(平日午前10時～午後5時)

**杏林大学准教授榎本雪絵さんによる健康ストレッチ教室**  
 ①体笑会 ②2月23日(土)午後1時30分～3時30分 ③60歳以上の方30人 ④同大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ☎500円 ⑤同 ⑥2月11日(祝)までに同会 ☎090-7173-6425・E-mail: taishohkai@yahoo.co.jp(申込多数の場合は抽選)

**会員募集**  
**ラビット&十三和会(ストレッチ)**  
 ①毎週火曜日午前10時～11時45分 ②SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,000円、月額2,000円 ③同若山 ☎46-1492

**クール・レーヴェ(女声合唱)**  
 ①毎週木曜日午前10時～正午 ②井の頭コミュニティセンター ☎月額5,000円 ③同植松 ☎47-4604

**元気になるヨガの会**  
 ①毎週木曜日午後7時～8時30分 ②南浦地区公会堂 ☎入会金1,000円、1回1,000円 ③同会 ☎080-5488-3545・FAX 49-1773

**伝言板**  
**第15回こころとからだの健康シリーズ「認知症—もの忘れの目立たない認知症もあるのですか?」**  
 ①長谷川病院 ②1月20日(日)午後2時～3時30分 ③三鷹産業プラザ ④当日会場へ ⑤同病院 ☎31-8600

**糖尿病教室「糖尿病と心疾患」「糖尿病と眼疾患」**  
 ①武蔵野赤十字病院 ②2月2日(日)午後1時～3時(0時30分から受付) ③同病院 ④当日会場へ ⑤同病院医療社会事業課 ☎32-3111

**公開講座「ライフステージによる神経発達症の特徴と治療」** (仮題)  
 ①ルーテル学院大学臨床心理相談センター ②2月2日(日)午後1時30分～3時 ③同大学 ④同センター ☎32-0316

**ICU公開講演会「法器の響 尺八は語る」**  
 ①ICU宗教音楽センター ②2月9日(日)午後1時から ③80人 ④同大学 ⑤同センター ☎33-3330・E-mail: smc@icu.ac.jp

**がんと共にすやかに生きる講演会「がんとストレスと心—自分らしく生きるために」**  
 ①杏林大学医学部付属病院がんセンター ②2月9日(日)午後1時30分～2時30分(1時から受付) ③240人 ④同病院大学院講堂 ⑤当日会場へ(先着制) ⑥同センター事務局 ☎47-5511