

# スポーツ

## 3月の小学校校庭開放 (団体貸し切り)の予約受け付け

市ホームページでご確認ください  
2月3日(日)～9日(土)に各コミュニティセンターへ  
スポーツ推進課 ☎内線2934

## 秋本つばさの骨盤体操教室

1月24・31日、2月14・28日、3月7・14・28日の木曜日午後1時～2時40分  
在学・在勤を含む市民30人  
SUBARU総合スポーツセンター  
アクション女優の秋本つばささん(写真)



300円(1回)  
三鷹市ベッセルスポーツクラブ(杉山) ☎41-4453へ(先着制)

## 市民体力測定会

種目 ①立ち幅跳び、②上体起こし、③腕立伏臥腕屈伸、④時間往復走、⑤5分間走(①～④のみの参加も可)  
三鷹市体育協会、三鷹市スポーツ少年団

1月27日(日)午前10時～午後3時  
在学・在勤を含む6歳以上の市民  
SUBARU総合スポーツセンター  
室内履き  
当日会場へ  
同団(福井) ☎48-2071

## 卓球講習会

三鷹市卓球連盟  
2月2日～23日の毎週土曜日、初級者=正午～午後3時、中級者=午後3時～6時(9日を除く)  
在学・在勤を含む6歳以上の市民30人  
SUBARU総合スポーツセンター  
200円  
ラケット、ボール、室内履き  
当日会場へ(先着制)  
同連盟(柳沢) ☎43-3350

## スポーツ指導員一般教養研修会

三鷹市体育協会  
①講習会=2月8日(金)・9日(土)午後7時～9時、②実技=16日(土)午後1時30分～4時30分  
三鷹市スポーツ指導員資格保有者または資格認定希望者(同協会加盟団体の推薦を受け申し込む)、①各80人、②30人  
生涯学習センター  
②1,400円(教材代)

物スポーツ指導員証  
1月22日(火)～2月2日(土)に申込書(同協会にて配布)を直接またはファクス、電子メールで同協会 FAX43-2500・Eメール qqrt38y9@fancy.ocn.ne.jpへ(先着制)  
同協会 ☎43-2500(日・月曜日、祝日を除く)

## パドルテニス初心者講習会

連雀地区住民協議会  
2月9日(土)午後1時～4時  
小学生以上の市民30人(小学校低学年は保護者同伴)  
連雀コミュニティセンター  
三鷹市パドルテニス協会のみなさん  
室内履き、飲み物  
2月8日(金)までに直接または電話で同センター ☎45-5100へ(先着制)

## 三鷹市バドミントン協会

60周年記念大会 お楽しみ団体戦  
2月16日(土)午前9時～午後6時  
4人以上が同協会登録員または在学・在勤を含む高校生以上の市民で構成された6人以上のチーム  
SUBARU総合スポーツセンター  
ラケット、室内履き  
1月31日(木)までに申込書(同協会HP http://mitakabadkyo.wp.xdomain.jp/より入手可)を同協会(山下) Eメール mba@mtkbad.sakura.ne.jpへ  
同協会(山下) ☎080-9824-8706  
※会議と説明会を2月4日(月)午後7時～9時に生涯学習センターで開催します。

## 中高年のためのバドミントン教室

連雀地区住民協議会  
2月17日(日)午前10時～午後3時30分  
40歳以上の市民25人  
連雀コミュニティセンター  
三鷹市バドミントン協会のみなさん  
ラケット、室内履き、飲み物  
1月25日(金)～2月15日(金)に直接または電話で同センター ☎45-5100へ(先着制)

# 講座

## ミタカフェセミナー「ビジネスをPRしよう。ネット時代の動画活用術」

1月29日(火)午後3時～4時30分  
自ら動画を制作してビジネスをPRしたい方24人  
三鷹産業プラザ  
有)カンノ・カンパニーディレクターの菅野契也さん

500円  
必要事項(15面参照)をミタカフェ Eメール mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)  
同(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

## よくわかる・役立つ!パソコン教室

三鷹市シルバー人材センター  
①エクセルの活用=2月1日～22日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、②ワードの活用=2月4日～25日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)、③スマホ・タブレット教室=2月7日～28日の毎週木曜日午後1時～2時30分(いずれか1日)、④初めてのワード・⑤自分のやりたいことコース=2月の毎週月・水・金曜日午前10時～正午または月・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)、⑥基礎じゅくり教室=2月～4月の毎週月・水・金曜日午前10時～正午または月・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)  
①エクセルが多少できる方、②ワードが多少できる方、③スマートフォン初心者、④文字入力が多い方、⑤パソコンでやりたいことがある方3人

①②④⑤8,000円、③2,000円、⑥月額5,000円(3カ月分前納)  
※⑥のみ別途教材代が掛かります。

USBメモリー、③スマートフォンまたはタブレット端末

1月28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)  
同センター ☎48-6721

## 三鷹いきいきプラス パソコン無料講座

2月5日(火)・7日(木)午前10時～午後0時30分(全2回)  
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  
三鷹産業プラザ  
1月21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)  
※受講者は三鷹いきいきプラスの会員になっていただきます。

## リサイクル市民工房の催し

①アクリルたわし「おひなさま」づくり=2月6日(水)、②Tシャツで作るエコ布ぞうり=7日(木)、③通帳ケース作り=13日(水)、いずれも午後1時～3時30分  
①③12人、②10人

はさみ、筆記用具、①毛糸(全て並太のアクリル毛糸使用)青30g、濃い青10g、ピンク30g、濃いピンク10g、白20g、黒15g、黄10g、赤10g、かぎ針5～6号、②Tシャツ2枚(大人用)、接着剤、③布18×30cm表裏各2枚ずつ、接着芯(布が薄い場合は布と同じ大きさ)2枚、ふたの留め具(パネックなど)、裁縫道具  
①1月29日(火)、②1月30日(水)、③2月5日(火)(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、②は初参加の方を優先)

同課 ☎内線2533

## 消費者セミナー いつまでも健康に!知っておきたい足と靴の知識

2月7日(木)午前10時～正午  
在学・在勤を含む市民30人  
消費者活動センター  
(-社)足と靴と健康協議会事務局長で上級シューフィッターの木村克敏さん  
1月21日(月)から同センター ☎43-7874へ(先着制)

## ほのぼのネット員研修

①サロンで役立つ!バルーンアート講座=2月7日(木)、②地域のつながりを紡ぐ「見守り」=8日(金)、③いつから?今でしょ!!「介護予防体操」=12日(火)、④地域で共に暮らす外国の方とのコミュニケーション「やさしい日本語」を学ぶ=15日(金)、⑤目を引く、気になる、広報のイロハ=22日(金)、⑥気づいて!そのSOS—高齢者虐待・児童虐待について=3月4日(月)、①③⑥午後1時30分～3時30分、②④⑤午前10時～正午  
上連雀分庁舎  
1月31日(木)までにみたかボランティアセンター ☎76-1271へ

## 地域×クラウドファンディングの効果的活用法

クラウドファンディングの効果的な活用方法を学びます。昨年7月に運営が始まったFAAVO東京三鷹の説明・質疑応答も行います。  
NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
2月7日(木)午後6時30分～8時30分  
市民活動にクラウドファンディングを活用したい方、PRや資金集めの方法について学びたい方30人  
市民協働センター  
有)CAMPFIRE FAAVO/CAMPFIRE ローカル事業責任者の齋藤隆太さん  
同センター Eメール kyoudou@collabomitaka.jpへ(先着制)  
同センター ☎46-0048

# チケットインフォメーション

公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団 同財団 ☎47-5122  
HP http://mitaka-sportsandculture.or.jp/

## 東西狂言の会

三鷹市公会堂 光のホール 全席指定  
4月13日(土) 午後2時開演 保育  
チケット発売日 会員=2月3日(日) 一般=2月6日(水)  
会員=3,600円 一般=4,000円 高校生以下=2,000円  
※本公演の購入は1人4枚まで。  
【番組】『賞響』茂山千作、『魚説法』野村万作、  
『止動方角』野村萬斎、(解説)深田博治  
関東の野村家、関西の茂山家の共演で、狂言の至芸をご堪能ください。



野村万作 野村萬斎

## 桃月庵白酒 三遊亭兼好 二人会

芸術文化センター 星のホール 全席指定  
4月20日(土) 午後2時開演 保育  
チケット発売日 会員=2月2日(土) 一般=2月5日(火)  
会員=2,700円 一般=3,000円  
学生=2,000円 高校生以下=1,000円  
※本公演の購入は1人2枚まで。  
粋な語りで観客の心をつかみ続ける、実力派揃い踏みの二人会。ご期待ください!



桃月庵白酒 三遊亭兼好 撮影:橘蓮二

PARTNER 財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺などの「チケットパートナーショップ」協力店でさまざまなサービスが受けられます(サービス有効期間は公演日から7日間)。

## チケットお求め方法

- 電話予約 10:00～19:00 芸術文化センター ☎47-5122
- インターネット予約 (要事前登録) HP https://mitaka-art.jp/ticket
- 窓口販売 10:00～19:00 月曜日休館(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館) 芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー ※学生券をお求めの方は、公演当日身分証明書をお持ちください。

発売初日は電話とインターネットで受け付けし、窓口販売は翌日からです。

保育 料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む) ※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

友の会「マークル」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみのみ)、芸術文化センター・三鷹市公会堂レストランでの飲食代金10%オフなど。

市外局番「0422」は省略しています。市役所各課のファクス番号は市ホームページ「各課ご案内」から確認いただけます。