

東多世代交流センターの催し

◆①知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」
保育
日6月14日～7月12日の毎週金曜日午前10時～正午(21日(金)を除く全4回)
人市内の1歳半程度のお子さんがある保護者25人、保育(10カ月～5歳)20人
講作業療法士、保健師、歯科医師のみなさん
◆②子育て支援講座「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」
保育
日6月19日～10月9日の毎週水曜日午前10時～正午(8月を除く全13回)
※7月17・24・31日は親子参加のため保育はありません。
人市内の1～5歳のお子さんがある保護者20人、保育(1～5歳)20人
講東京学芸大学教授の菅野敦さん
申いずれも5月20日(月)午前9時～24日(金)午後5時に同センター☎44-2150・HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ (元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選。保育は初参加者を優先で、①6月7日(金)、②12日(水)いずれも午前10時からの保育オリエンテーションに必ず参加。結果は①5月31日(金)、②6月2日(日)までに通知)
問同センター☎44-2150

会福祉協議会へ(先着制)
問同協議会☎46-1108
夏バテしない体づくり「リズム体操を取り入れた介護予防体操」
日三鷹市社会福祉協議会、三鷹駅周辺地域包括支援センター
日6月8日(土)午後2時30分～3時30分
人おおむね65歳以上で三鷹駅周辺にお住まいの方25人
所三鷹駅前コミュニティセンター
講健康運動指導士の寺本由美子さん
¥200円
物動きやすい服装・靴
申問5月20日(月)から三鷹駅周辺地域包括支援センター☎76-4500へ(先着制)
こもれび ほっと・サークル
「肩、腰、膝を元気にする筋トレ」
日6月15日(土)午後2時30分～4時30分
人おおむね65歳以上の市民15人
所連雀コミュニティセンター
講南浦接骨院院長の村本和生さん
¥500円(茶菓代を含む)
申6月3日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀9-10-21NPO法人こもれび事務局」へ(先着制)
問同事務局☎42-4471

日当日会場へ
問同センター☎43-7874
介護者カフェ 大沢
日6月4日(火)午後1時30分～3時30分
人介護者、介護経験者
所喫茶ショップ オーンレミオ(大沢1-6-3)
¥100円
日当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505
音楽サロン「ふれ違いコンサート」
出演者はXeCoo(ゼクウ)の杉本明子さん、ユンハンシンさん。
日市、新川中原住民協議会
日6月8日(土)午後7時～9時
人100人
所新川中原コミュニティセンター
日当日会場へ(先着制)
問同センター☎49-6568
親族後見人のつどい(三鷹市・小金井市合同開催)
講義「監督人との付き合い方—権限と役割について」、情報交換・懇談会など。
日6月11日(火)午後1時30分～3時
人市内在住の親族後見人(保佐人、補助人、任意後見人を含む)10人
所三鷹駅前コミュニティセンター
申問6月7日(金)までに権利擁護センター☎46-1203へ(先着制)

は三鷹駅南口出発～午後5時30分市役所または三鷹駅南口解散(雨天決行)
人入学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人
所金沢八景
¥13,000円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)
物30～40号負荷2m前後のさお(貸しさおあり)、PE2号100m巻きリール、針ムツ9～10号、ハリス1.5～2号/1.8～2m(現地購入可)、天秤、アンドンビシ40号、コマセ(付餌は支給)、帽子、長靴、15ℓ程度のクーラーボックス、雨具、昼食、飲み物、酔い止め
申問5月21日(火)までに同連盟(好野)☎090-1129-8190・✉yoshino@ci.kagus.ac.jpへ(先着制)

小学生卓球教室
日みたか卓球スポーツ少年団
日5月26日(日)午後0時30分～2時30分
人市内の小学生
所SUBARU総合スポーツセンター
物室内履き、飲み物、タオル
日当日会場へ
問同団(大坪)☎090-3435-1126

卓球講習会
日三鷹市卓球連盟
日6月1日～29日の毎週土曜日午後3時～6時(全5回。22日、29日は正午～午後3時)
人入学・在勤を含む6歳以上の市民30人
所SUBARU総合スポーツセンター
¥200円
物ラケット、ボール、室内履き
日当日会場へ(先着制)
問同連盟(柳沢)☎43-3350

合気道教室
日三鷹市合気道連盟
日6月1日～29日の毎週土曜日午後4時～6時30分
人入学・在勤を含む10歳以上の市民(小学生は保護者同伴)

高齢者

①体操とおしゃべり・ミニ講座
②高齢者の生活相談会
日5月22日(水)午後2時～4時
人①65歳以上の方、②日常生活に不安のある方、介護や認知症について聞いてみたい方
所牟礼地区公会堂
物飲み物
日当日会場へ
問東部地域包括支援センター☎48-8855
シニアのためのスマートフォン個別相談会
日①6月4日、②18日、いずれも火曜日午後1時30分～2時30分、2時30分～3時30分
人60歳以上の市民、各回5人
所福祉センター
¥500円
申①5月20日(月)～31日(金)、②6月3日(月)～14日(金)に本人確認書類を三鷹市社

催し

みたか市民活動・NPOフォーラム 第1回企画ミーティング
同フォーラムの参加テーマや全体企画を検討します。
日5月29日(水)午後7時～9時
所市民協働センター
申問必要事項(11面参照)を同センター☎46-0048・FAX46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ
男性介護者交流会「俺たちの本音トーク—自分の介護についてみんなと話そう」
日6月1日(土)午後1時～3時
人市内の男性介護者、男性介護経験者
所おむすびハウス(下連雀1-10-20)
申問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ
生活用品活用市
日三鷹市消費者活動センター運営協議会
日6月4日～18日の毎週火曜日午前10時～午後2時
所消費者活動センター

スポーツ

7月の小学校校庭開放(団体貸し切り)の予約受け付け
日市ホームページでご確認ください
日6月2日(日)～8日(土)に各コミュニティセンターへ
問スポーツ推進課☎内線2934
ライトアジ釣り大会
日三鷹市釣魚連盟
日5月25日(土)午前5時30分市役所また

三鷹市山本有三記念館
第12回おはなし会 『ゆかいな かえる』ほか
所問同記念館☎42-6233
おとぎ話に出てくるような洋館の中で、おはなしを聴く楽しいひとときを過ごしませんか。話し手は、おはなしグループ「おはなしあずきの会」のみなさんです。
日6月8日(土)午後2時～2時30分
人小学校低学年以下のお子さん15人程度(未就学児は保護者同伴)
¥保護者は300円(入館料) 日当日会場へ(先着制)

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 問同財団 ☎47-5122 HP http://mitaka-sportsandculture.or.jp/

オカリナ七重奏団 G.O.B.(ゴブ)
芸術文化センター 風のホール 全席指定
7月7日(日) 午後2時開演 保育
チケット発売中
会員=3,600円 一般=4,000円
小・中学生=500円
U-23(23歳以下)& O-70(70歳以上)=2,500円
[曲目]ロッシェニ：歌劇『セビリアの理髪師』より「俺は町の何でも屋」、エンニオ・モリコーネ：映画『ニュー・シネマ・パラダイス』のテーマ、久石譲ほか：ジブリメドレー、イタリアの伝承歌：ナポリのタランテッラ ほか
イタリアのブードリオで150年を超える歴史を持つオカリナ七重奏団G.O.B.が、風のホールに初登場！

トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア 第79回定期演奏会
芸術文化センター 風のホール 全席指定
7月27日(土) 午後3時開演 保育
チケット発売中
会員=S席5,400円・A席4,500円 一般=S席6,000円・A席5,000円
U-23(23歳以下)=3,500円 市内の小学生～高校生=2,000円(会員・一般券購入者と同伴の場合のみ適用。電話予約のみ)
[出演]沼尻竜典(指揮・音楽監督、ピアノ)、トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア(管弦楽)
[曲目]ロッシェニ：歌劇『セビリアの理髪師』より 序曲、モーツァルト：ピアノ協奏曲第17番ト長調K.453、ベートーベン：交響曲第3番変ホ長調op.55「英雄」
モーツァルトのピアノ協奏曲第17番は、沼尻竜典の弾き振りで贈ります。お楽しみください。

電話予約 10:00～19:00 芸術文化センター☎47-5122
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)
インターネット予約(要事前登録) HP https://mitaka-art.jp/ticket
友の会「マークル」会員募集! 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。