

# 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。

8月4日発行号  
原稿締切日 7月10日(水)  
8月18日発行号  
原稿締切日 7月24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!**  
つながりのはじめまして 毎週  
日曜日午前6時25分から(雨天中  
止) 三鷹駅前南口緑の小ひろば(ジ  
ブリ美術館行きバス停東側) 当日  
会場へ(雨天時は同会 <http://enchante-de-connect.wix.com/enchante-de-connect>) 同会 ☎080-3356-5617

**笑う呼吸法(笑いヨガ)**  
東京三鷹の森わっはは楽楽(わい  
わい) 7月7・14・28日の日曜日  
午前10時~正午 連雀コミュニ  
ティセンター ¥500円(1回) 同会  
☎090-3902-9691・FAX44-7772

**元気ひろば おれんじの催し**  
①陶芸(豆皿作り)=7月9日(火)午  
前10時~11時30分、②リフレッシュ  
ヨガ=16日(火)午前10時30分~11  
時30分、③大人のアトリエ=19日  
(金)午後1時~2時30分 同会(中原  
3-1-65) ¥1,200円、②③1,000  
円 同会 ☎76-5940

**みたかふれあいサロンの催し**  
①PC道場(PC・タブレットな  
ど。お困りの相談にも応じます) =  
毎週水曜日午後1時~3時15分、毎  
月第4土曜日午後15時~8時15  
分、②iPadを使って脳トレ(レ  
ニング)の体験会=7月20日、8月3日  
の土曜日午前10時30分~正午 ①  
10人程度、三鷹産業プラザ  
¥1,200円、②500円(いずれも  
1回) 同会 当日会場へ、③NPO  
法人シニアSOHO普及サロン・三  
鷹 ☎40-2663・FAX40-2664(①は  
先着制、②は当日参加可)

**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  
オーフ友の会=毎週土曜日午前10  
時から、③般若心経力フエスタ  
ニPARTAを読む=7月13日(火)午後  
1時30分~3時30分、④市民リレ  
ートク:三鷹薬局薬剤師の伊藤百  
合子さん「市民・高齢者と薬剤師  
の役割」=29日(月)午後1時30分~3  
時30分、⑤包丁研ぎ講習会=毎月  
第1・3月曜日午後、⑥パソコン個  
人指導=時間相談 ①③~⑥同  
会(下連雀4-5-19みたかの家内)、  
②市民協働センター ¥1④⑤⑥300  
円、③500円、⑥応相談 ⑦⑧⑨⑩  
あれば砥石(といし) 同会 ①~④当  
日会場へ、⑤⑥なりきよ ☎080-  
1362-5359

**頭の健康診断・ファイブコグ**  
鷹口コ・ネットワーク大衆 7  
月12日(金)午前10時~11時30分 所  
三鷹産業プラザ ¥500円 同会  
(林田) ☎24-7500・FAX24-7070

**液体窒素で極低温実験(ガリレオ  
教室)**  
NPO法人文化学習協同ネット  
ワーク 7月13日(土)午前10時~正  
午 同法人(下連雀1-14-3) ¥  
500円 同会 ☎47-8706・FAX  
47-8709・[gakusyu-center@npobunka.net](mailto:gakusyu-center@npobunka.net)

**ゆめのなかの堀尾貞治展**  
ぎやらりー由芽 7月13日(土)~  
28日(日)正午~午後7時 同画廊  
ぎやらりー由芽のつづき 期間中

会場へ 同画廊 ☎47-5241(木曜  
日休み)

**ラテンダンス・ルンバ・チャチャ  
チャ★**  
アマリリス 7月13・20日の  
土曜日午後1時30分~3時 三鷹  
駅前コミュニティセンター J.C.F  
ラテン・スタンダードA級現役選  
手の山内砂穂さん 当日会場へ  
同大内 ☎31-8656

**7月おはなしの森—昔話や文学小  
品を語りて「たなばた」いかけ屋  
と幽霊」ほか**  
わたげの会 7月13日(土)午後2  
時30分~3時30分 中学生以上  
の方 西部図書館 当日会場へ  
同米屋 ☎33-9011

**まちづくりと住民—羽村市の場合★**  
市民による外環道路問題連絡  
会・三鷹 7月15日(金)午後2時~  
4時30分 市民協働センター 調  
弁護士の本山志都さん ¥500円  
(資料代) 当日会場へ 同小笠原  
☎090-1214-8044

**事件から70年! 三鷹事件の足跡  
を辿る現地調査**  
三鷹事件の真相を究明し、語り  
継ぐ会 7月15日(金)午後2時~5  
時30分 三鷹産業プラザ、禅林  
寺ほか ¥500円 当日会場へ 同  
古川 ☎080-6507-4634

**ティertime広場**  
三鷹市心身障害者(児)親の会  
7月16日(土)午前10時~11時 同  
会(下連雀1-8-22HYビル3階) 当  
日会場へ 同愛沢 ☎24-7888

**コカリナ初心者講習会★**  
ほんわか木の精 7月16日(火)  
午後2時~4時 西多世代交流セ  
ンター 日本コカリナ協会公認講  
師の石嶋信二郎さん 当日会場へ  
(コカリナの貸出あり) 同下山 ☎  
34-3486

**子育てコンビニひろば**  
NPO法人子育てコンビニ 7  
月19日(金)午前10時~11時30分 所  
元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)  
同法人 [kosodatenet@mitaka.ne.jp](mailto:kosodatenet@mitaka.ne.jp) 同法人 ☎41-7021

**ことばと文化—ことばのむし干  
しを楽しみませんか★**  
放課後の子どもたち 7月19  
日(金)午後1時~3時 生涯学習セ  
ンター 元教師の向井吉人さん  
¥300円(資料代) 当日会場へ  
同田中 ☎42-5120

**「発達障害」をめぐる家族体験発表  
会**  
(社)巣立ち会ユースメンタルサ  
ポートColor 7月20日(土)午後2時  
~4時 三鷹産業プラザ 同同  
会(大竹) ☎042-426-8099・FAX  
042-444-3525・[repose@suda-chikai.eco.to](mailto:repose@suda-chikai.eco.to)

**三鷹台団地夕涼みカフェ**  
三鷹台団地自治会 7月20日  
(土)午後5時~8時 所同団地第1集  
会所 当日会場へ 同会 ☎090-60  
13-1978

**フォックストロット、サンバ**  
それいゆ 7月20日(土)午後7時  
~9時30分 三鷹駅前コミュニ  
ティセンター ¥500円 当日会場へ  
同平柳 ☎042-486-3178

**生命保険 必要な保障額の考え方  
保険の適切な加入方法を学びま  
しょう**  
くらしのお金を学ぶ会 7月21  
日(日)午前10時~11時30分 生涯  
学習センター ¥500円(テキスト  
代、会場代を含む) 同 7月19日  
(金)までに伊達 ☎050-3570-1357・  
[kurashi.okane.mtk@gmail.com](mailto:kurashi.okane.mtk@gmail.com)

**手芸作家さんの材料市vol.6**  
みたかスペースあいプラス運営  
サポーター 7月21日(日)午前10時  
~午後4時 みたかスペースあい  
プラス(下連雀3-28-20) 当日会  
場へ 同吉野 ☎090-7210-6099

**不登校 親の会**  
フリースペースコスモ親の会  
7月21日(日)午後2時~5時 所N  
PO法人文化学習協同ネットワーク  
(下連雀1-14-3) 同同法人(本  
田) ☎47-8706

**Enjoy養生Lifeの催し**  
①月曜日のおしゃべりcafe=毎月  
第1・4月曜日、②ふうりんにお  
給かきトールペイント=7月29日  
(月)、いずれも午後2時~4時 ②8  
人 所廣寿堂薬局(下連雀3-33-17)  
¥1,200円(茶菓代)、②500円(茶  
菓代、材料代を含む) 当日会場  
へ(②は先着制) 同佐藤 ☎46-8003

**「みたか街かど自立センター」ガ  
ラージセール**  
7月23日(火)午後0時30分~2時  
所同センター(上連雀4-1-8) 当  
日会場へ◆物品提供は夏物衣類と  
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 同センター ☎48-0648

**第6回Cafe丸池(認知症カフェ)**  
「歯科医と一緒に口腔ケアにつ  
いて語り合しましょう!」  
7月23日(火)午後2時~4時 所  
さんぽの家S三鷹丸池公園(新川3-  
21-12) ¥100円(飲み物代) 当  
日会場へ 同施設 ☎40-1171

**献納する千羽鶴作りとおしゃべり  
ランチ会**  
三鷹市の福祉をすすめる女性の  
会 7月24日(水)午前10時~午後1  
時30分 福祉センター ¥200円  
同フルタニ ☎090-4713-5210

**ふるしき市**  
三鷹市ボランティア連絡協議会  
7月27日(土)午前10時~午後1時  
所市民センター 議場棟下 ¥500  
円(1区画分) 同同協議会 ☎76-  
1271(申し込みは2区画まで)

**三鷹市PMSジャズオーケストラ  
夏のコンサート**  
7月27日(土)午後5時30分から 所  
三鷹駅前コミュニティセンター 同  
当日会場へ 同篠崎 [pmsjazz@yahoo.co.jp](mailto:pmsjazz@yahoo.co.jp)

**親子でセミの羽化観察会—いの  
ちの神秘**  
みたか・ちょうふ自然かんさつ  
会 7月27日(土)午後6時30分から  
所仙川公園 ¥大人300円、お子  
さん100円(保険料を含む) 同同  
会 ☎090-6650-2121・[kztsukuda@hi-ho.ne.jp](mailto:kztsukuda@hi-ho.ne.jp)

**第180回太宰治の足跡案内**  
みたか観光ガイド協会 7月  
28日(日)午前9時50分集合(雨天

決行)。三鷹駅前デッキ上、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 当日集会場  
所へ 同こやの ☎44-0981

**第48回三鷹雑学大学講義 まちラ  
イブラリーで感じた三鷹駅前  
に必要なもの**  
7月28日(日)午前10時~正午 所  
消費者活動センター 当日会場へ  
同近藤 ☎48-1490

**ころがるロボットで楽しくプロ  
グラミング体験会**  
パソコンエイド 8月16・30  
日の金曜日午後2時~4時(いずれ  
か1回) 小学生3~6年生各日3人  
(要送迎) 所みたかボランティアセ  
ンター ¥500円 8月2日(金)まで  
に往復はがきまたは電子メールで  
必要事項(11面参照)を「〒181-00  
04新川4-18-1牟田総男」・[td6f-mt@asahi-net.or.jp](mailto:td6f-mt@asahi-net.or.jp)(先着制) 同  
牟田 ☎49-0542

**夏休み子ども料理教室“三鷹野菜  
ミネストローネとコッペサンド”**  
三鷹地域活動栄養士会 8月  
24日(土)午前10時~午後1時 小・  
中学生20人 所三鷹駅前コミュニ  
ティセンター ¥500円 物エプロ  
ン、三角巾、室内履き、飲み物、手  
拭きタオル、布巾 同村越 ☎・  
FAX48-8590・[mitaka.kodomosyokuiku@gmail.com](mailto:mitaka.kodomosyokuiku@gmail.com)(先着制)

## 会員募集

**子育て研究会(心理学)**  
毎月第1・3火曜日午前10時~  
正午 所お子さんの同伴可 所消費  
者活動センター、三鷹駅前コミュ  
ニティセンターなど ¥1回500円  
同宮澤 ☎090-2423-2230

**こでまり(フォークダンス)**  
毎月第2・4火曜日午後1時30  
分~4時 所井の頭コミュニティセ  
ンター ¥月額600円 同同畑 ☎46-  
1086

**らっこクラス(親子ふれあい体育  
遊び)**  
3月3日(月)午前10時45分~  
午後0時15分 所連雀コミュニ  
ティセンター ¥入会金1,200円、月額  
1,500円、体験料300円 同同かん  
の ☎090-1680-9363

**韓国語愛好会**  
毎週月・水・土曜日午前10時  
30分~正午 所連雀コミュニ  
ティセンター ¥月額5,000円 同同  
市沢 ☎080-4401-9179

**楽しく学ぶ自己成長の心理学「交  
流分析(TA)」勉強会**  
NPO日本人間関係心理士協会  
①木曜クラス=8月以降の毎月第  
4木曜日、②土曜クラス=8月以降の  
毎月第4土曜日、いずれも午後1時  
~5時 各10人 所三鷹駅前コミュ  
ニティセンターほか ¥1回4,500円  
同同山本 ☎・FAX57-6547・[jahrp-micenter@jcom.zaq.ne.jp](mailto:jahrp-micenter@jcom.zaq.ne.jp)

**三鷹キッズアートフォーラム(絵  
画、工作)**  
毎月第2・4日曜日午後2時~3  
時30分 小学生 所三鷹駅前コミュ  
ニティセンター ¥1回1,500円 同  
同櫃上 ☎44-5979

**深い呼吸をするヨガの会**  
毎週月曜日午前10時~11時30  
分 所下連雀南浦地区公会堂 ¥入  
会金1,000円、月額4,000円 同同  
若井 ☎43-0470

## 伝言板

**公開講演会「人生100年時代の  
キャリアを考える」**  
杏林大学 7月13日(土)午前10  
時30分~正午 7月13日(土)同大  
学の頭キャンパス(下連雀5-4-1) 同  
当日会場へ(先着制) 同同大学広  
報・企画調査室 ☎44-0611

**子ども科学教室**  
ICUサイエンスクラブ 7月15  
日(日)午後1時~4時 小学生以上の  
方 同同大学 ¥200円 7月11日(木)  
までに同会 <https://sites.google.com/site/icusciencelub/>  
同同会 [icusciencelub@gmail.com](mailto:icusciencelub@gmail.com)

**盆踊り大会**  
井之頭病院 7月18日(水)午後4  
時~6時30分 同同病院 当日会  
場へ 同同病院(工藤) ☎44-5331

**健康生活支援講習 スマイル教室  
「知って得する身体の話」**  
武蔵野赤十字病院 7月23日  
(火)①午前10時から、②午後2時  
から 同同病院 当日会場へ 同同病  
院医療社会事業課 ☎32-3111

**キッズレンジャースクール(パツ  
タの調査)**  
西武・武蔵野パートナーズ 7  
月27日(土)午前9時~正午(雨天時は  
7月28日(日)に順延) 小学生以上  
の方20人 所野川公園 ¥100円(保  
険料) 同同 7月26日(金)午後5時  
までに直接または電話で同公園サー  
ビスセンター ☎31-6457(先着制)

**もの忘れ教室 認知症の方との関  
わり方**  
杏林大学医学部付属病院認知症  
疾患医療センター 7月30日(火)午  
後1時~2時 15人 同同病院もの  
忘れセンター 同同病院認知症疾  
患医療センター相談室 ☎44-0634  
(先着制)

**がんと共にすこやかに生きる講  
演会「がんと栄養—がんと付き合  
っていくためのポイント」**  
杏林大学医学部付属病院がん  
センター 8月3日(土)午後1時30分  
~2時30分(1時から受付) 240  
人 同同病院大学院講堂 当日会  
場へ(先着制) 同同センター事務局  
☎47-5511

## わがまちジャーナル7月号 地上11chで放送中

このまちの気になる社長さん  
(その10)「みたかのば」  
浅野雄太さん、千葉清さん 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](mailto:mmctv@jcom.zaq.ne.jp)  
※ご意見、情報をお寄せください。