

物 剣道用具

申 問 当日会場へ(①初参加の方は同連盟(馬庭) ☎090-3803-3638へ)

合気道三鷹市役所教室

主 三鷹市体育協会

日 9月7日～28日の毎週土曜日午後4時～6時30分(全4回)

人 在学・在勤を含む10歳以上の市民(小学生は保護者同伴)

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 当日会場へ

問 三鷹市合気道連盟(鈴木) ☎090-8045-5748(日中のみ)

三鷹市市民体育祭

フットサル競技

◆部門 一般の部、40歳の部、50歳の部、60歳以上の部、女子の部

主 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団

日 9月8日(日)一般の部＝午前9時～11時30分、そのほかの部＝午後0時30分～2時30分

人 在学・在勤を含む12歳以上の市民(小学生不可)で構成された各部4チーム ※個人での申し込みの場合、ほかの方との混成チームになります。

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)

申 問 9月7日(土)までに三鷹市サッカー協会ホームページ申し込みフォーム [HP](https://mitakafa.jp/) <https://mitakafa.jp/>へ(先着制)

ボッチャ体験教室

主 東部地区住民協議会

日 9月8日(日)午前10時30分～午後0時30分

人 小学4年生以上の方30人

所 牟礼コミュニティセンター

物 タオル、飲み物、室内履き

申 問 8月18日(日)から直接または電話で同センター ☎49-3441へ(先着制)

市民スポーツ大会 相撲大会

◆試合形式 年別男女別トーナメント方式(幼児は男女別3クラス)

主 三鷹市相撲連盟

日 9月15日(日)午前9時30分～11時30分

人 在園・在学を含む市内の幼児～中学生、同連盟登録の幼児～中学生

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 タオル、飲み物

申 9月8日(日)までに必要事項(11面参照)・性別・学校名・保護者氏名を同連盟 ☒ mitaka-sumo@outlook.comへ

問 同連盟 ☎070-4206-5257



大根の種まき講習会

日 8月24日(土)午後1時30分から(雨天時は25日(日)に順延)

所 農業公園

物 作業に適した服装、長靴、飲み物

申 当日会場へ

問 JA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482

※自家用車ででの来場はご遠慮ください。

よくわかる・役立つ!パソコン教室

主 所 三鷹市シルバー人材センター

日 ①初めてのパソコン＝9月2日～30日の月曜日午後1時～3時(16日を除く全4回)、②スマホ・タブレット教室＝9月5日～26日の毎週木曜日午後1時～2時30分(いずれか1日)、③自分のやりたいことコース＝9月6日～27日の毎週金曜日午後1時～3時(全4回)、④初めてのエクセル＝9月6日～27日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、⑤初めてのパワーポイント＝9月6日～27日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、⑥初めてのワード＝9月の毎週月・金曜日午前10時～正午(希望の曜日・時間帯を選択。月4回)、⑦基礎じっくり教室＝9～11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。月4回)

人 ①パソコンが初めての方、②スマートフォン初心者、③パソコンでやりたい

ことがある方、④エクセルを始めたい方、⑤⑥文字入力が多量できる方、⑦ワード・エクセルを学びたい方、各8人(③は3人)
 ¥①③～⑥8,000円、②2,000円、⑦月額5,000円(3カ月分前納)
 ※⑦のみ別途教材代が掛かります。

物 USBメモリー、②スマートフォンまたはタブレット端末

申 8月26日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11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)

問 同センター ☎48-6721

リサイクル市民工房の講座

日 ①たぬきのポンタ人形作り＝9月4日、②ハンカチでコサージュ作り＝11日、③折り紙・折りたたみかご作り＝18日、いずれも水曜日午後1時～3時30分

人 各12人

物 筆記用具、はさみ、①布(A4)1枚、フェルト(白・肌色)各1枚、動眼(直径1cm)2個、ビーズ(鼻用)1個、綿、厚紙(かさ用)A4サイズ、細ひも、接着剤、裁縫道具、②ハンカチ1枚、コサージュピン(安全ピンでも可)1個、フェルト(ピンの土台)、裁縫道具、③折り紙・千代紙・包装紙など
 申 ①8月27日(火)、②9月3日(火)、③9月10日(火)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)
 問 同課 ☎内線2536

みどり先生の料理教室

「パパッと手軽にお家ごはん」

主 井の頭地区住民協議会

日 9月5日(木)午前10時15分～午後0時30分

人 市民20人

所 井の頭コミュニティセンター

講 食育応援家の北山みどりさん

¥500円

物 三角巾、エプロン、室内履き、筆記用具
 申 問 8月20日(火)に直接、または21日(水)～9月4日(水)に直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

ボイスストレッチ講座

声のアンチエイジング

ーボイスストレッチで輝く声へ

主 西部地区住民協議会

日 9月10日(火)午前10時～11時30分

人 50人

所 井口コミュニティセンター

講 ソプラノ歌手の杉本明子さん

物 動きやすい服装、手鏡

申 問 同センター ☎32-7141へ(先着制)

学習講座『平家物語』

主 市、連雀地区住民協議会

日 9月10日～10月8日の毎週火曜日午後2時～4時(全5回)

人 55人

所 連雀コミュニティセンター

講 立正大学名誉教授の山下正治さん

¥300円(資料代)

申 8月19日(月)から参加費を同センターへ(先着制)

問 同センター ☎45-5100

栄養料理教室 災害時の備えを

考える「缶詰、乾物クッキング」

主 新川中原住民協議会

日 9月12日(木)午前10時～午後1時

人 市民20人

所 新川中原コミュニティセンター

講 管理栄養士の早川宏子さん

¥500円

物 エプロン、三角巾、筆記用具

申 参加費を同センターへ(先着制)

問 同センター ☎49-6568

ハーバリウム講習会

主 連雀地区住民協議会

日 9月20日(金)午後1時～3時

人 在学・在勤を含む市民15人

所 連雀コミュニティセンター

講 園芸家の八原ダリさん

¥1,500円(材料代)

物 筆記用具

申 8月20日(火)～9月6日(金)に参加費を同センターへ(先着制)

問 同センター ☎45-5100



三鷹ネットワーク大学

★ 基礎講座

★★ 応用講座

★★★ 専門講座

NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構 〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎40-0313・FAX40-0314・HP<https://www.mitaka-univ.org/>

開館時間：火～日曜日、午前9時30分～午後9時30分(入館は9時まで／日曜日は5時まで) 休館日：月曜日・祝日

三鷹ネットワーク大学 夏学期受講者募集中！

講座名	日時・定員・講師・費用など
三鷹ネットワーク大学企画サロン みたか星空散歩―9月の星空解説 ★	日 8月29日(木)午後7時～8時30分 人 50人 申 当日同大学へ(先着制)
三鷹SOHO倶楽部寄付講座 「クラウド会計を使って事務処理を5分の1にする」 ★★	日 9月13日(金)午後3時～4時30分 人 20人 講 業務設計士で税理士の武内俊介さん ¥500円
(一社)ビューティフルエージング協会寄付講座 人生100年時代のビューティフルエージングを考える 9月 人生100年「将来を見据えた働き方」 一働けるうちは働きたい人のためのキャリアデザイン術 ★	日 9月20日(金)午後3時～4時30分 人 20人 講 ライフデザイン・アドバイザー(BAA認定)で電気通信大学特任講師の木村勝さん 申 当日同大学へ(先着制)
フードバンクみたか・(社福)三鷹市社会福祉協議会 協力講座 “SDGsについて考えるレクチャーシリーズ” 「未来のために知っておきたい！SDGsからみえるエネルギー問題」 ★	日 9月20日(金)午後7時～8時30分 人 40人 講 国連大学サステイナビリティ高等研究所研究員のターレク・カトラミーズさん ¥500円
くらしとバイオプラザ21企画サロン サイエンスカフェみたか9月・第59回 「ワレカラってなに？ 一小さな生物の視点から沿岸藻場の生態系を考えてみよう」 ★	日 9月26日(木)午後7時～8時30分 人 20人 講 東北大学大学院農学研究科准教授で『われから かいそうのもりにすむちいさないきもの』(仮説社)著者の青木優和さん ¥1,500円(材料代を含む)
アジア・アフリカ語学院寄付講座 「語学体験講座(入門・初級体験クラス)」 ★	日 9月29日(日)①韓国語、②タイ語、③ヒンディー語、④ロシア語＝午前10時～午後0時10分、⑤インドネシア語、⑥アラビア語(初級)、⑦スワヒリ語、⑧ベトナム語＝午後1時～3時10分 人 各言語15人 講 ①長利光姫さん、②吉川敬子さん、③雪下洋一さん、④坂内知子さん、⑤荻原道子さん、⑥金子順子さん、⑦宇佐美久美子さん、⑧坂村哲雄さん ¥各言語500円

申 特に記載のないものは8月20日(火)午前9時30分から申込書を直接または郵送、ファクス、ホームページで同大学へ(先着制)

問 いずれも同大学 ※受講の申し込みには受講者登録が必要です。講座の詳細や受講者登録については、ホームページまたは同大学へお問い合わせください。