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 FAX 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。

11月3日発行号
原稿締切日 10月8日(火)
11月17日発行号
原稿締切日 10月23日(水)
いずれも午後5時まで

催し

しろがねGalleryの催し

①片岡操 ガラス工芸展=10月9日(火)まで、②羊毛フェルト作品展=12日(木)~14日(祝)、いずれも午前11時~午後7時(9・14日は5時まで) 所 同画廊 ③期間中会場へ 同画廊 ☎43-3777

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&軽いウォーキングとごみ拾い&朝カフェ!

③つながりのはじめまして ④毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) 所 三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) ⑤当日会場へ(雨天時は同会) HP <https://enchante-de-connect.wix.com/enchante>で確認 ⑥同会 ☎080-3356-5617

笑う呼吸法(笑いヨガ)

③東京三鷹の森わっははは楽(わいわい) ④10月6・27日の日曜日午前10時40分~正午 所 連雀コミュニティセンター ¥500円(1回) ⑤同会 ☎090-3902-9691・FAX 44-7772(初回のみ申込)

猫の講演会

③みたか123 ④10月6日(日)午後1時~5時 所 カフェハンモック(下連雀3-22-15) ⑤当日会場へ 同牧野 ☎090-7707-5070

元気ひろば おれんじの催し

④①やさしい陶芸=10月8日(火)午前10時~11時30分、②リフレッシュヨガ=15日(火)午前10時30分~11時30分、③キッズアンガーマネジメント=19日(土)午後1時~2時 所 同会(中原3-1-65) ¥1,250円、②1,000円、③1,200円 ⑤②動きやすい服装 ⑥同会 ☎76-5940

歌声サロンの催し

④①歌声サロン中原=10月8日(火)午後1時~4時、②歌声サロン三鷹=24日(木)午後1時~3時 所 ①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 ⑤当日会場へ 同金子 ☎49-8899

シルバーパスで街歩きの説明会

③シルバーパスの会 ④10月9日(火)午前11時~正午 所 生涯学習センター ⑤当日会場へ 同細井 ☎090-5805-3429

ママの応援サイトmiccu-fanまつり

④10月9日(火)午前11時~午後3時 所 元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) ⑤体験コーナーなど一部有料(200円から) ⑥当日会場へ 同元気ひろば おれんじ ☎76-5940

みたかふれあいサロンの催し

④①PC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6時15分~8時15分、②iPadを使って脳をイキイキ・ワクワク【脳若トレーニング】=10月19日、11月2日の土曜日午前10時30分~正午 ①10人程度 所 三鷹産業プラザ ¥①2,000円、②500円(いずれも1回) ③同会 ④当日会場へ(先着制)、⑤NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 ☎40-2663・FAX 40-2664

田中洋子の朗読講座・朗読の楽しさを学ぼう!

③やよい会 ④10月9日(火)午後1時30分~3時30分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ⑤音声表現学苑講師で大学講師の田中洋子さん ⑥当

日会場へ 同長谷川 ☎43-2338

気楽に手作りの会(粘土アート・トルペイント・つる&藤・押し花)

④10月10日(木)午後1時~3時30分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ¥初回1,200円 ⑤同会 ⑥土生(はぶ) ☎090-4821-9511

みたか・みんなの広場の催し

④①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ノルディックウォーク友の会=毎週土曜日午前10時から、③般若心経カフェ=10月12日(土)午後1時30分~3時30分、④タロット占い初級指導=19日(土)午後1時30分~3時30分、⑤ケアタウン小平クリニックの山崎章郎先生講演会「人生の最終章どう生きますか、自分で決めたい、自分のこと」=24日(木)午後2時~4時、⑥パソコン個人指導=時間相談 所 ①③④⑥同会(下連雀4-5-19みたかの家内)、②市民協働センター、③三鷹産業プラザ ¥①300円、③500円、④3,000円、⑤1,000円、⑥応相談 ⑦同会 ⑧①~③当日会場へ、④~⑥なりきよ ☎080-1362-5359・FAX 47-7919・✉knarikiyo@gmail.com (④⑥は電話のみ)

1才未満のお子さんと一緒にホットヨガを楽しみましょう!

③NPO法人子ども生活・ゆめこぼ ④10月11日(金)午前10時30分~11時30分 ⑤親子6組 所 フリースペースつぎあてポック(大沢1-16-26) ¥1組500円 ⑥同会(相川) ☎34-0040(先着制)

三鷹一日うたごえ

④10月12日(土)午後1時30分~4時30分 所 三鷹市公会堂さんさん館 ¥1,000円 ⑤当日会場へ 同藤井 ☎48-4688

10月おはなしの森一昔話や文学

④①「金剛山のトラ」ほか ⑤わたがの会 ⑥10月12日(土)午後2時30分から ⑦中学生以上の方 所 西部図書館 ⑧当日会場へ 同米屋 ☎33-9011

手芸作家さんの材料市vol.7

③みたかスペースあいプラス 材料市運営委員会 ④10月13日(日)午前10時~午後4時 所 みたかスペースあいプラス(下連雀3-28-20) ⑤当日会場へ 同吉野 ☎090-7210-6099

第3回三鷹の村々の成り立ちと文化財について

④三鷹の歴史研究会 ⑤10月13日(日)午後1時30分~4時30分 所 三鷹市公会堂さんさん館 ¥300円 ⑥当日会場へ 同高橋 ☎49-3126

ギターサークル・ハーモニックス第31回定期演奏会

④10月13日(日)午後2時から 所 芸術文化センター風のホール ⑤当日会場へ 同澤田 ☎090-2425-0113

「平家物語」藤戸 先陣争いの悲劇★

③沙羅の会 ④10月14日(祝)午後2時~4時 所 高山地区公会堂 ⑤立正大学名誉教授の山下正治さん ⑥同渡邊 ☎46-7636

上野千鶴子さん講演会「家族はどこまで変わったか」

③総合コースを考える会 ④10月18日(金)午後6時30分~8時30分 ⑤120人 所 生涯学習センター ¥300円 ⑥当日会場へ(先着制) ⑦同佐藤 ☎090-6183-3423

ふるしき市

③三鷹市ボランティア連絡協議会 ④10月19日(土)午前10時~午後1時 所 元気創造プラザ ¥500円(1区画分) ⑤同協議会 ☎76-1271(申込は2区画まで)

むらぶさまつり

③(社)むらぶさ ④10月19日(土)午前11時~午後2時 所 食茶房むらぶさ(新川6-9-23) ⑤当日会場へ 同施設 ☎43-4600

教会バザー

③三鷹パテテスト教会 ④10月19日(土)午前11時~午後2時 所 同教会(下連雀4-18-3) ⑤当日会場へ 同教会(秋山) ☎44-0517

おむすび寄席

③おむすび倶楽部友の会 ④10月19日(土)午後2時~3時30分 所 おむすびハウス(下連雀1-10-20) ¥300円 ⑤同会 ⑥近藤 ☎090-7173-6425

第173回井の頭かんさつ会「秋の植物」

③井の頭かんさつ会 ④10月20日(日)午前10時~正午 所 井の頭公園 ¥300円 ⑤同会 HP <http://kansatsukai.net/> ⑥同会(佐藤) ⑦mkt sato310@gmail.com

不登校 親の会

③フリースペースコスモ親の会 ④10月20日(日)午後2時~5時 所 NPO法人文化学習協同ネットワーク(下連雀1-14-3) ⑤同会(本田) ☎47-8706

社交ダンス「スローフォックストロット」★

③ダンスサークル ヴィヴァ ④10月22・29日の火曜日午前9時30分~11時30分 所 芸術文化センター ⑤全日本ダンス協会連合会認定教師の想田徳彦さん ⑥当日会場へ 同奥山 ☎47-7035

はなゆめ芸術文化祭

③(社)はなゆめ ④10月22日(祝)午前10時~午後4時 所 三鷹市公会堂さんさん館 ⑤当日会場へ 同実行委員会事務局 ☎45-8787

源氏物語無料公開講座★

③こむらさき会 ④10月23日(火)午前10時~正午 所 消費者活動センター ⑤古典文学・仏像研究家の貝瀬弘子さん ⑥当日会場へ 同荒川 ☎090-1697-0034

入門太極拳★

③そらの会 ④10月23日(火)午後1時~3時 所 井口コミュニティセンター ⑤日本武術太極拳連盟A級指導員の岡部紀子さん ⑥当日会場へ 同古野 ☎31-7626

第16回にじの会まつり

③(社)にじの会 ④10月26日(土)午前11時~午後4時 所 大沢にじの里(大沢1-6-3) ⑤当日会場へ 同同人(垣野) ☎39-2411

杏林大学准教授榎本雪絵さんによる健幸ストレッチ教室

③体実会 ④10月26日(土)午後1時30分~3時30分 ⑤60歳以上の方30人 所 同大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ¥500円 ⑥同会 ⑦10月15日(火)までに同会 ☎090-7173-6425・✉taishohkai@yahoo.co.jp(申込多数の場合は抽選)

第183回太宰治の足跡案内

③みたか観光ガイド協会 ④10月27日(日)午前9時50分集合(雨天決行)。三鷹駅南口デッキ上、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 ⑤当日集合場所へ ⑥こやの ☎44-0981

第51回三鷹雑学大学講義 わたしとパルコ

④10月27日(日)午前10時~正午 所 消費者活動センター ⑤当日会場へ ⑥近藤 ☎48-1490

鉛筆デッサン講習会 テーマ「秋野菜を描く」★

③三鷹デッサン会 ④10月27日(日)午前10時~午後0時40分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ⑤創形美術学校講師の高橋輝夫さん ⑥同井戸原 ☎080-1055-9109

ハーモニカ初心者講習会

③ハーモニカサークルTOGETHER ④10月27日、11月10・24日、12月8・22日の日曜日午後1時~3時(10月27日は説明会。講習会は全4回) 所 芸術文化センター ⑤同石神 ☎080-1065-4023

三鷹母親大会

③同大会実行委員会 ④10月27日(日)午後1時~4時30分 所 三鷹市公会堂さんさん館 ¥500円(資料代) ⑤当日会場へ 同会(前山) ☎090-9963-8917

三鷹自分の死を考える集い「穏やかで自然な最期を考える」

④10月27日(日)午後2時~4時 所 市民協働センター ¥1,000円 ⑤当日会場へ 同野野 ☎47-9384

コカリナレベルアップ講習会★

③コカリナ木の精 ④10月29日(火)午後2時~4時 所 西多世代交流センター ⑤日本コカリナ協会公認講師の野籠けい子さん ⑥コカリナ ⑦当日会場へ 同南 ☎30-0387(午後6時以降)

アロマハンドトリートメントの方法を学び、家族や友人との輪を広げませんか

③ゴールドフィンガー ④10月30日(水)午後2時~3時30分 所 おむすびハウス(下連雀1-10-20) ¥500円(アロマオイル、瓶代) ⑤同近藤 ☎090-7173-6425

多世代交流地域イベント「第二回シネマ de Show!」(野外映画祭)

③鷹南倶楽部 ④11月9日(土)昼の部=正午~午後5時、映画上映=午後6時~8時 所 新川あおやぎ公園 ⑤当日会場へ。昼の部演芸大会の出場希望者は10月15日(火)までに島田 ☎080-8473-0655

夢いっぱいコンサート「三原綱木とわくわくパーティー」

③みたか街かど自立センター ④11月14日(木)午後7時から 所 芸術文化センター星のホール ¥3,000円 ⑤同センター ☎48-0648

発達障害者の孤立解消・社会参加に向けた居場所づくり事業「築立ち会早期支援の医学的基礎と実践」

③(社)築立ち会 ④11月27日(火)午後1時30分~3時30分 所 三鷹産業プラザ ⑤同会(大竹) ☎042-426-8099・FAX 042-444-3525

伝言板

野川公園の催し

③西武・武蔵野パートナーズ ④①ウォーキング教室一体に有効な歩き方をお教えします=10月15日(火)午前10時~11時30分、②パークストレッチ教室=広い芝生の上で全身ス

トレッチ=28日(月)午前11時~11時45分 ⑤高校生以上の方①20人、②15人 ¥①300円、②200円(いずれも保険料など) ⑥同直接または電話で同公園サービスセンター ☎31-6457(先着制。午前8時30分~午後5時30分)

健康生活支援講習 スマイル教室「誤嚥(ごえん)・肺炎予防のための正しい姿勢で美味しく食事」

③武蔵野赤十字病院 ④10月23日(火)午前10時から、午後2時から 所 同病院 ⑤当日会場へ 同病院医療社会事業課 ☎32-3111

黎明期 日壇関係の周辺一西園寺公望と室孝次郎

③杏林大学 ④10月26日(土)午後1時30分~3時 ⑤240人 所 同大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ⑥当日会場へ(先着制) ⑦同大学広報・企画調査室 ☎44-0611

講演会「災害に備える 糖尿病患者と家族が知っておくべきこと」

③杏林大学医学部付属病院 糖尿病療養指導チーム ④11月2日(土)午後2時~3時30分 ⑤240人 所 同病院大学院講堂 ⑥当日会場へ(先着制) ⑦同病院糖尿病・内分泌・代謝内科糖尿病療養指導外来 ☎47-5511(内線5438)

みたか知り隊ウォーク「自然と歴史と秋の味覚」

③杏林大学(社会人講座受講生) ④11月9日(土)午前10時30分~午後3時30分 ⑤20人 所 三鷹市内(新川・中原地区、農業祭) ¥2,000円 ⑥同大学地域交流課 ☎47-8000(先着制)

安心して暮らすために一サポートについて知ろう

③杏林大学医学部付属病院がんセンター ④11月9日(土)午後1時30分~2時30分(1時から受付) ⑤240人 所 同病院大学院講堂 ⑥当日会場へ(先着制) ⑦同センター事務局 ☎47-5511

ICUオルガン演奏会

③ICU宗教音楽センター ④11月9日(土)午後3時から 所 同大学 ¥2,000円(前売券1,800円、高校生以下1,000円) ⑤同センター HP <http://subsites.icu.ac.jp/smc/>(未就学児は入場不可) ⑥同センター ☎33-3330

ハイドンのオラトリオ「四季」を聴く

③ICU ④11月22日(金)・25日(月)・27日(水)・29日(金)午後1時30分~3時30分 ⑤各30人 所 同大学 ¥2,000円(1回) ⑥同大学 HP <https://www.icu.ac.jp/academics/s-service/lifelonglearning/>(先着制) ⑦同大学総務グループ社会サービス担当 ☎33-3013

わがまちジャーナル10月号 地上11chで放送中

紙飛行機を飛ばそう! (仮題) ほか

NPO法人むさしのみたか 市民テレビ局

☎・FAX 79-1434
✉mmctv@jcom.zaq.ne.jp
※ご意見、情報をお寄せください。