

京王駅伝 フェスティバル 2019

☎ 同イベント事務局 ☎03-5418-5085

駅伝競技とファンランを中心に、ステージや子ども向けのアトラクション、スタンプラリーなどの多彩な催しを開催します。

- ☎ 京王電鉄株
- ☎ 11月17日(日)午前10時～午後4時(荒天中止)
- ☎ 味の素スタジアム、武蔵野の森公園特設コース
- ☎ 当日会場へ

四市行政連絡協議会協働事業

先端技術セミナー

—人工知能の時代に、知っておくべきこと

☎ 西東京市企画政策課 ☎042-460-9800

「AIで私たちの身近な生活はどう変わるの?」「社会や教育はどう変わるの?」など、私たちの未来について一緒に考えてみませんか。

- ☎ 12月22日(日)午後5時15分～6時45分
- ☎ 小学3年生以上の方180人(小学生は保護者同伴)
- ☎ 多摩六都科学館
- ☎ サイエンス作家の竹内薫さん

- ☎ 12月9日(月)(必着) までに必要事項(11面参照)を「〒188-0014西東京市芝久保町5-10-64多摩六都科学館先端技術セミナー係」・HP <https://www.tamarokuto.or.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)



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。

12月1日発行号
原稿締切日 11月7日(木)
12月15日発行号
原稿締切日 11月18日(月)
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&軽いウォ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 ☎ 同会 ☎080-3356-5617・HP <https://www.enchante-mitaka.tokyo/>

元気ひろば おれんじの催し
☎ ①大人のアトリエ=11月3日(祝)午後1時～2時30分、②リフレッシュヨガ=5日(火)午前10時30分～11時30分、③英会話=7日(休)午後3時～4時30分 ☎ 同会(中原3-1-65) ☎ ①②1,000円、③2,000円 ☎ 同会 ☎76-5940

みたかふれあいサロンの催し
☎ ①まるごと基礎講座インターネットやワード・エクセルなど=毎週月曜日午後1時15分～3時、②タブレット・iPad講座「LINEを楽しもう!」=毎月第2・4金曜日午後1時15分～2時45分 ☎ 三鷹産業プラザ ☎ ①1,500円、②2,000円(1回) ☎ NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 ☎40-2663・☎40-2664(②は前日までに電話申込)

笑って元気! ラフターヨガ(笑いヨガ)
☎ 三鷹台ラフタークラブ ☎ 11月5・19日の火曜日午前10時30分～正午 ☎ 牟礼地区公会堂 ☎500円(1回) ☎ 同会 ☎55-5058

身体を動かし音を楽しむ親子でリトミック
☎ ぷりも・ももリトミック ☎ 11月7・14日の木曜日①0・1歳児=午前9時40分～10時40分、②2・3歳児=午前9時40分～11時10分 ☎ 平成28年4月2日～31年3月31日生まれのお子さんと母親15組 ☎ 芸術文化センター ☎500円(1回) ☎ 同会 ☎p.rhythmique@gmail.com(先着制)

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=11月9日(出)午後1時30分～3時30分、④タロット占い初級指導=16日(出)午後1時30分～3時30分、⑤リレートーク:三鷹いきいきプラスの黒澤繁夫さん「いきいきプラスの活動と歩み」=25日(月)午後1時30分～3時30分、⑥パソコン個人指導=時間応相談 ☎ 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 ☎ ①⑤200円、③500円、④3,000円、⑥応相談 ☎ 同会 ☎080-1362-5359

子育てコンビニひろば
☎ NPO法人子育てコンビニ ☎ 11月8日(金)午前10時～11時30分 ☎ 元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) ☎ 同法人 ☎kosodatenet@mitaka.ne.jp ☎ 同法人 ☎41-7021

一緒にホットヨガを楽しみましょう!
☎ NPO法人子ども生活・ゆめこうば ☎ 11月8日(金)午前10時30分～11時30分 ☎ 6人(お子さん同伴可) ☎ フリースペースつぎあてポケット(大沢1-16-26) ☎ 1組500円 ☎ 同法人 ☎34-0040(先着制)

岩出まゆみ展 Composition by Stripes
☎ ぎやらりー由芽 ☎ 11月9日(出)～24日(日)正午～午後7時(24日は5時まで) ☎ 同画廊 ☎ 期間中会場へ ☎ 同画廊 ☎47-5241(木曜日休み)

第3回「三鷹の玉川上水の分水網」報告会
☎ 三鷹の玉川上水の分水網研究会 ☎ 11月9日(出)午後1時30分～4時30分 ☎ 50人 ☎ 新川中原コミュニティセンター ☎ 当日会場へ(先着制) ☎ 同会 ☎090-9013-4309

ハンドベル・コンサート—もうすぐクリスマス
☎ 日本基督教団相愛教会 ☎ 11月9日(出)午後2時から(1時30分開場) ☎ 同教会(牟礼4-3-46) ☎ 1,000円(小学生500円) ☎ 当日会場へ ☎ 長尾 ☎43-1642

11月おはなしの森—昔話や文学小品を語り「三枚のお札」「しっかり者のズスの兵隊」ほか
☎ わたげの会 ☎ 11月9日(出)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 ☎ 半田 ☎34-2633

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) ☎ 11月10・17日の日曜日午前10時40分～正午 ☎ 連雀コミュニティセンター ☎500円(1回) ☎ 同会 ☎090-3902-9691・☎44-7772(初回のみ申込)

SDGsアクションみたかエコマルシェ
☎ NPO法人みたか市民協同発電 ☎ 11月10日(日)午後1時～5時 ☎ 三鷹中央通り ☎ 当日会場へ ☎ 同会 ☎090-6049-0203

みたか入門太極拳、癒しヨガで心身をリセットしよう
☎ みたかタイチー・ヨガ ☎ 11月12日(火)・16日(出)・19日(火)・23日

☎ ①太極拳=午前9時30分～10時30分、②ヨガ=10時45分～11時45分 ☎ 各12人 ☎ Sakura Forest Studio(上連雀7-6-5) ☎ 1,000円(1回) ☎ 同会 ☎sakura_forest_studio@yahoo.co.jp(先着制)

「徒然草」を楽しみましょう★
☎ おおむらさきの会 ☎ 11月12日(火)午後1時～3時 ☎ 東多世代交流センター ☎ 元武蔵野大学文学部教授の深澤邦弘さん ☎500円(資料代) ☎ 当日会場へ ☎ 小見 ☎49-8480

歌声サロンの催し
☎ ①歌声サロン中原=11月12日(火)午後1時～4時、②歌声サロン三鷹=20日(火)午後1時～3時 ☎ 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 ☎ 当日会場へ ☎ 金子 ☎49-8899

年賀状を毛筆と墨彩画で
☎ みやび会 ☎ 11月12・26日、12月3日の火曜日午後6時～8時 ☎ 三鷹駅前地区公会堂 ☎1,000円 ☎ 年賀はがき、書道具 ☎ 当日会場へ ☎ 古内 ☎46-3924

0、1、2、3歳 絵本と親子ふれあい遊びの会
☎ おむすび倶楽部友の会 ☎ 11月14日(休)、12月3日(火)午前10時～正午 ☎ おむすびハウス(下連雀1-10-20) ☎200円(茶菓代など) ☎ 同会 ☎46-4117・☎omusubimitaka@gmail.com(当日参加可)

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)
☎ 11月14日(休)午後1時～3時30分 ☎ 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 初回1,200円 ☎ 同会 ☎土生(はぶ) ☎090-4821-9511

心屋流「心をゆるめて楽になる生き方講座」—摂食障害、パニック障害、自傷、醜形恐怖からの回復
☎ 古谷ちず(心屋認定心理カウンセラー) ☎ 11月15日(金)午後7時～8時30分(6時30分開場) ☎ 三鷹産業プラザ ☎1,000円 ☎ 当日会場へ ☎ 古谷 ☎090-1856-2372

乳幼児のための災害に備えた日頃の準備「災害が起こったら?」保育
☎ ファシリテーターⅡ期生の会 ☎ 11月16日(出)午前10時15分～午後0時30分 ☎ 2歳までのお子さんと家族20組 ☎ 井の頭コミュニティセンター ☎ 同会 ☎11月12日(火)までにみたかボランティアセンター ☎76-1271・☎chiiki@mitakashakyo.or.jp(先着制)

江戸小唄笑い広げ祭 第6回発表会
☎ 11月16日(出)午後1時30分～4時 ☎ 三鷹駅前コミュニティセンター

☎ 当日会場へ ☎ 協阪 ☎45-2112

女声合唱グループ・レーヴェ 第12回演奏会
☎ 11月16日(出)午後2時から ☎ 芸術文化センター風のホール ☎ 当日会場へ ☎ 植松 ☎47-4604

市民講座「地震とどうつきあう?—地震と建物の関係性について考えてみよう」
☎ 三鷹市住宅リフォームセンター ☎ 11月16日(出)午後2時～4時 ☎ 三鷹市公会堂さんざん館 ☎ 同センター ☎43-7945

一人で悩まないために…相続・遺言セミナーと無料相談会
☎ 行政書士暮らしの相談センター ☎ 11月19日(火)相談会=午前10時30分～午後0時30分・3時～4時30分、セミナー=午後1時30分～3時 ☎ 井の頭コミュニティセンター ☎ 同センター(菅井) ☎24-7069・☎24-7441(当日参加可)

第184回太宰治の足跡案内
☎ みたか観光ガイド協会 ☎ 11月24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 ☎ 当日集合場所へ ☎ 同会 ☎44-0981

第52回三鷹雑学大学講義 食のハラール
☎ 11月24日(日)午前10時～正午 ☎ 消費者活動センター ☎ 当日会場へ ☎ 近藤 ☎48-1490

国際ケッコンのパパ・ママ・こどもの交流・友達・仲間づくりの会
☎ インターナショナルフレンズ ☎ 11月24日(日)午前11時30分～午後1時30分 ☎ 井の頭東部地区公会堂 ☎ 当日会場へ ☎ 楠 ☎090-6405-5120・同会 ☎intl.friends123@gmail.com

不登校 親の会
☎ フリースペースコスモ親の会 ☎ 11月24日(日)午後2時～5時 ☎ NPO法人文化学習協同ネットワーク(下連雀1-14-3) ☎ 同法人(本田) ☎47-8706

第10回Cafe丸池(認知症カフェ)「終活—もしもの時に望むことは何ですか?」
☎ 11月26日(火)午後2時～4時 ☎ そんぼの家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

名画と音楽を楽しむ★
☎ 西洋美術史を学ぶ会 ☎ 11月27日(火)午後2時～4時 ☎ 生涯学習セ

ンター ☎ 指揮者でピアニストの高山美佳さん ☎100円(資料代) ☎ 当日会場へ ☎ 池田 ☎42-7392

第4回ウィンターフェスタ(ソフトバレーボール)
☎ 三鷹市ソフトバレーボール連盟 ☎ 令和2年1月26日(日)午前9時～午後6時 ☎ ミックスフリー(高校生以上の男女)、ミックスシニア(男性50歳以上、女性45歳以上)、レディース(高校生以上の女性のみ)、いずれも5人以上のチームで、男性はコート内2人まで、定員あり ☎ SUBARU総合スポーツセンター ☎3,000円 ☎ 11月20日(休)までに代表者の氏名・連絡先、参加種目、チーム名、参加メンバー氏名を同連盟 ☎mitakasvl2017@gmail.com(申込多数の場合は抽選)

伝言板

武蔵野赤十字病院の催し
☎ ①第10回糖尿病予防フェスタ2019=11月10日(日)正午～午後4時、②健康生活支援講習 スマイル教室「インフルエンザ・肺炎に負けない身体、正しく知って感染予防」=13日(火)午前10時から、午後2時から ☎ 同病院 ☎ 当日会場へ ☎ 同病院(①医療連携課、②医療社会事業課) ☎32-3111

野川公園の催し
☎ 西武・武蔵野パートナーズ ☎ ①シジュウカラの巣箱を作ろう=11月23日(日)午前10時～11時30分・午後1時～2時30分、②ランニング教室—正しいフォームを学び秋の園内を走る=25日(月)午前10時～11時30分(雨天中止) ☎ ①小学生各回5人(保護者同伴)、②高校生以上の方20人 ☎300円(保険料など) ☎ 同会 ☎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)

ICUクリスマス演奏会
☎ ICU宗教音楽センター ☎ 12月7日(日)午後3時から ☎ 同大学礼拝堂 ☎2,500円(前売り券2,300円、小学生～高校生1,000円。未就学児は無料) ☎ 当日会場へ(前売り券は同センター) ☎ <http://subsites.icu.ac.jp/smc/> ☎ 同センター ☎33-3330

わがまちジャーナル11月号 地上11chで放送中 音楽の調べ ほか

NPO法人むさしのみたか 市民テレビ局
☎ ☎79-1434
☎ mmctv@jcom.zaq.ne.jp
※ご意見、情報をお寄せください。