

## JリーグIDを取得してFC東京と三鷹を楽しもう!

問 FC東京 fan1@fctokyo.co.jp、スポーツ推進課 ☎内線2932

「JリーグID」は、Jリーグが公式サイト上で提供する各種サービスを利用できる会員IDです。市内在住者がIDを取得する際に、「お気に入りクラブ」にFC東京を登録すると、クラブの最新情報に加え、ホームタウンである三鷹市の観光情報やイベント情報、商店街情報などが届きます。

### JリーグIDの取得は簡単!

- ① JリーグID新規登録ページ [HP](https://login.jleague.jp/signup/) <https://login.jleague.jp/signup/> (右記二次元コード) にアクセスし、メールアドレスを入力。
- ② 入力したメールアドレスに自動で送られてくるメールに記載のURL に接続し、必要事項を入力。



### JリーグIDでできること

- ◆ チケットの購入 Jリーグが主催するすべての試合のチケットを購入できます。
- ◆ お気に入りチームのニュースやキャンペーン情報の入手 試合結果やお得なキャンペーン、地元情報が届きます。
- ◆ 観戦グッズの購入 J1からJ3まで、すべてのクラブのグッズが購入できます。

### FC東京がルヴァンカップで優勝しました!

1月4日に国立競技場で開催されたJリーグYBCルヴァンカップ決勝にFC東京が出場し、2対1で柏レイソルに競り勝ちました。同大会における優勝は11年ぶり3回目です。

#### ◆市職員も応援しました

三鷹・調布・府中の3市では、12月18・25日・1月4日の3日間を「FC東京応援デー」と称して、職員が応援Tシャツを着用して勤務しました。



ブルーレッドに染まって応援

## スポーツボランティア養成・支援事業

### おもてなし 英会話講習会

問 SUBARU総合スポーツセンター ☎45-1113

スポーツイベントの場で最も重要な「おもてなしの心」を伝えるための、基本的な英会話を学びます。

日 ①2月24日(水)午後2時～3時30分、②27日(土)午前10時～11時30分

※①②は同内容です。

人 在学・在勤を含む16歳以上の市民で、スポーツボランティアに興味がある方各回20組(1人での参加も可)

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

講 スポーツボランティアアドバイザーで英語講師の中島誠之さん

申 2月5日(金)までに元気創造プラザ講座申込システム [HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)

## フードドライブで食品ロスを減らしましょう

問 フードバンクみたか ☎080-5545-1169

(月・木曜日午前10時～午後4時、土曜日午前10時～午後1時)

食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」は、国内で年間612万t(平成29年度)にもものぼり、世界の食糧援助量の約2倍の量が廃棄されています。食品ロスの半分は家庭で発生しています。毎日の生活を少し工夫して、食品ロスの削減にご協力ください。



### 食品ロスを減らすために

#### 普段からできること

- 在庫のチェックは小まめに
- 無駄なく使い切るように在庫や賞味期限を小まめにチェックする

#### 買い物でできること

- 献立を決めてから買い物に行くなど、食材は計画的に購入する

- スーパーなどで陳列している食品は手前側から購入する

#### 調理や食事のできること

- 野菜の皮は薄めにむく
- 外食では、食べ切れる量を注文する

### 知ってますか? 消費期限・賞味期限

「消費期限」は食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。賞味期限が過ぎたものは、においや味で食べられるか判断しましょう。

### フードドライブにご協力ください

フードドライブとは、家庭で余った食品を持ち寄り、必要とする方に寄付する活動です。未開封で常温保存ができ、賞味期限が1カ月以上残っている食品(生ものを除く)を受け付けます。

日 1月25日(月)午前11時～午後3時

所 市役所1階ロビー

## 令和3年度 受講生募集

### 高齢社会における地域活性化 コーディネーター養成プログラム

問 杏林大学 ☎47-8000

地域振興やコミュニティに関する基礎知識、高齢社会における健康問題について学ぶ講座です。地域活動に必要なファシリテーションや対人理解、政策形成などの能力の向上を目指します。

日 4月～令和4年3月

人 在勤を含む市民で高等学校を卒業または同等以上の学力を有し、地域活動に関心がある方20人

所 杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ¥66,000円

申 2月1日(月)～28日(日)(消印有効)に応募書類を「〒181-8612下連雀5-4-1 杏林大学地域交流課」へ(書類選考あり)

※応募書類など、詳しくは同大学ホームページ [HP](http://www.w.kyorin-u.ac.jp/) <http://www.w.kyorin-u.ac.jp/>(右記二次元コード)をご覧ください。



## 生涯学習センターの講座

問 同センター ☎49-2521

同センターでは幅広い興味に応えるさまざまな講座を開催し、皆さんの学びをサポートしています。

### 1 ラジオ工作教室

エナメル線を巻いたり、はんだ付けをしたりしてラジオを組み立てます。

日 2月21日(日)

午後1時30分～3時30分

人 市内の小学4～6年生

15人

講 日本無線(株)の皆さん

申 1月17日(日)～2月5日(金)



### 3 初めてのキャンプ講座

キャンプの基本的な技術や知識のほか、自然環境での配慮や安全、マナーなどを学びます。オートキャンプの初心者ファミリーを対象とした講座です。

日 2月27日(土)午後2時～4時

人 キャンプ初心者またはこれから始めたいと思っている16歳以上の方15人

講 日本オートキャンプ協会公認インストラクターの越前麻代さん、幸田美季さん

¥1,000円

申 1月17日～2月8日(必着)



©2020ママはずばら

### 2 スバルものづくり教室

自動車の歴史や仕組みを学んだ後は、自動車模型を組み立てて、特設コースで走らせよう。

日 2月23日(火・祝)

午前10時30分～正午、午後1時30分～3時

人 市内の小学4～6年生、各回16人

講 (株)SUBARU、SUBARUテクノ(株)の皆さん

¥1,000円

申 1月17日～2月8日(月)



### 4 やさしい刺繍講座—基本のきを学ぼう

初心者を対象に、図案の写し方や糸の通し方、ステッチなど、刺繍(ししゅう)の基本を学び、「イニシャル刺繍マスク」を作成します。

日 3月2日(火)午後1時30分～3時

人 16歳以上の方15人

講 刺繍&編み物作家の朝倉美知さん

¥2,500円(材料代を含む)

物 糸切りばさみ

申 2月15日(月)(必着)まで



### 5 みたか学自然環境編第3弾

#### よみがえった井の頭池—かいぼり後の市民協働による水辺再生の取り組みを学ぶ

井の頭池の再生の現状を見学し、かいぼりを振り返ります。

日 3月14日(日)午前10時～正午

人 16歳以上の方10人

所 都立井の頭恩賜公園、井の頭池周辺

講 認定NPO法人生態工房副理事長の佐藤方博さん

¥500円

申 1月17日～2月15日(必着)

### ◆申し込み方法

1 2 直接または電話、インターネットで同センター(元気創造プラザ4階) ☎49-2521・[HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>(同プラザ講座申込システム)へ

3～5 往復はがきまたはインターネットで必要事項(15面参照)・講座で特に学びたいこと・講座を何で知ったかを「〒181-0004 新川6-37-1生涯学習センター」・同プラザ講座申込システムへ

※いずれも申し込み多数の場合は抽選(3～5は市民を優先)。