

所 SUBARU 総合スポーツセンター
申 当日会場へ
問 同連盟 ☒ mitakachuodoin2@gmail.com

市民体育祭

第24回太極拳交流競技大会

市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市体育協会、三鷹市武術太極拳連盟

日 11月7日(日)午後1時～3時30分
人 在学・在勤を含む市民および同連盟会員100人

所 SUBARU 総合スポーツセンター
物 室内履き
申 問 同連盟 ☎ 090-2401-9483 (日中のみ)へ(先着制)

第199回市民歩こう会

市、市スポーツ推進委員協議会
日 所 11月14日(日)午前8時40分～9時市役所集合～三鷹跨線人道橋～風の散歩道～玉川上水緑歩道～三鷹中央防災公園解散(行程約7km、小雨決行)

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民20人程度(小・中学生は保護者同伴)
物 飲み物、タオル、帽子、雨具、ごみ袋
申 問 10月29日(金)までに参加者全員の必要事項(11面参照)、あれば健康上気になることをスポーツ推進課 ☎ 内線2934・☒ supotsu@city.mitaka.lg.jpへ(1グループにつき5人まで申し込み可。申込多数の場合は抽選)

ソサイチ(8人制サッカー)

ONE DAY マッチ

市三鷹市サッカー協会
日 11月20日(土)午後3時30分～5時30分(3時から受付)

人 在学・在勤を含む昭和57年4月1日以前に生まれた市民(女子は15歳以上)で構成されたチームまたは個人、4チーム(1チーム8人以上、中学生不可)

所 SUBARU 総合スポーツセンター
料 チーム2,000円、個人500円
物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
申 問 同協会 ☒ https://mitakafa.jp/へ(先着制)

第22回小学生ソフトバレーボール交流大会

市、市スポーツ推進委員協議会
日 12月12日(日)午前9時～午後4時30分
人 市内の小学6年生のチーム(1チーム5～8人)、16チーム

所 SUBARU 総合スポーツセンター
申 11月12日(金)までに、申込書(市ホームページまたはスポーツ推進課〈第二庁舎4階〉、同センターで入手)を同課 ☎ 45-1167・☒ supotsu@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は抽選)

問 同課 ☎ 内線2931
※代表者会議・ルール説明会を11月20日(土)午前10時から元気創造プラザで開催します。



ヨーガで健康寿命をのばそう

市三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 10月29日(金)午後1時30分～2時30分
人 市民10人

所 消費者活動センター
講 ヨーガインストラクターの、ひびのゆうこさん
物 動きやすい服装、タオル、飲み物
申 問 10月18日(月)・19日(火)午前10時～午後1時は同運営協議会 ☎ 41-0510、19日午後1時から同センター ☎ 43-7874へ

パソコン教室(11月)

市所 三鷹市シルバー人材センター
日 ①基礎教室=11月～令和4年1月の毎週月・水・金曜日午前10時～正午、月・金曜日午後1時～3時、②初めてのパソコン=11月の毎週月・金曜日午後1時～3時、水曜日午前10時～正午、③ワード・エクセル・パワーポイント=11月の毎週月・金曜日午後1時～3時、午後3時30分～5時30分(希望の曜日・時間帯を選択。①月4回、②③全4回)

料 ①15,000円(3カ月分前納)、②③8,000円
申 10月22日(金)までに往復はがきで必

要事項(11面参照)・希望講座を「〒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

三鷹歴史談話

「みんなで学ぶ三鷹の歴史—三鷹村のはじまり」

日 11月1日(月)午後3時10分～4時10分
人 40人

所 教育センター
講 郷土史家の様沢茂量さん
申 問 10月18日(月)～29日(金)に生涯学習課 ☎ 内線2922・☒ shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

みたか健康づくりセミナー「フレイル予防でキラリ健康長寿」

市、西部地区住民協議会、三鷹駅周辺住民協議会

日 ①11月2日～16日の毎週火曜日、②11月25日～12月9日の毎週木曜日、いずれも午後1時30分～3時

所 ①井口コミュニティセンター、②三鷹駅前コミュニティセンター
講 理学療法士の植田拓也さん、介護予防運動指導員の並木富士子さん、管理栄養士の鈴木明子さん、深田かおりさん
申 ①10月18日(月)から井口コミュニティセンター ☎ 32-7141、②19日(火)から三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 71-0025へ(先着制)
問 健康推進課 ☎ 内線4224



三鷹ネットワーク大学
—— 講座案内 ——

〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎ 0422-40-0313・☎ 0422-40-0314・☒ info@mitaka-univ.jp・☒ https://www.mitaka-univ.org/
開館時間：火～日曜日、午前9時30分～午後9時(日曜日は5時まで) 休館日：月曜日、祝日

申 特に記載のないものは10月19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、インターネットで同大学へ(先着制) 問 いずれも同大学

※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録などは同大学ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。



杏林大学公開講演会「コロナに負けない体をつくろう！—呼吸法も含めたプログラムの実践」【オンライン講座】

日 11月10日(水)午後2時～2時45分 人 90人 講 杏林大学准教授の一場友実さん
申 10月19日(火)午前9時30分～11月9日(火)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

「太陽系ウォークはとまらない！—太陽系サポーターとめぐる太陽系と三鷹の旅」【オンライン同時開催】

日 11月13日(土)午後3時～5時 人 ①会場30人、②オンライン40人
所 ①同大学、②オンライン 講 国立天文台天文情報センター普及室長・准教授の縣秀彦さん、太陽系サポーターの皆さん
申 10月19日(火)午前9時30分～11月12日(金)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

連続講座「赤色立体地図で読み解く多摩・武蔵野の風景—地形と歴史を生き生きと感じよう(玉川上水を歩く)」

日 ①11月14日、②21日、③28日、いずれも日曜日①②午前10時30分～正午、③午前9時30分～午後1時(通し受講のみ) 人 15人 所 ①②同大学、③JR青梅線羽村駅～玉川上水(実地踏査) 講 アジア航測先端技術研究所の千葉達朗さん 料 3,000円

人生100年時代を考える「資産の承継対策としての民事信託の活用—遺言と信託の違いについて考える」【オンライン講座】

日 11月17日(水)午後3時～4時30分 人 30人 講 KNR大庭FP事務所代表で1級ファイナンシャル・プランニング技能士の大庭和夫さん
申 10月19日(火)午前9時30分～11月16日(火)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

杏林大学公開講演会「新聞、ニュースの英語を読む」【オンライン講座】

日 11月18日(木)午後3時～3時45分 人 90人 講 杏林大学准教授の北村一真さん
申 10月19日(火)午前9時30分～11月17日(火)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

大人のための音読講座「三鷹ゆかりの作家・作品たち—豊島与志雄『スミトラ物語』(その1)」

日 11月24日(水)午前10時30分～午後0時30分 人 12人 講 フリーアナウンサーで朗読家の原きよさん 料 市民1,600円、一般2,000円ほか

東京女子大学企画連続セミナー「世の中、こうして回っている2.0—経済のイロハが分かれば、インフレ/デフレ、円高/円安、コロナ危機までニュースは理解できる」【オンライン講座】

日 11月24日～12月15日の毎週水曜日午後7時～8時30分 人 24人 講 東京女子大学特任教授の荒巻健二さん 料 3,500円 申 10月19日(火)午前9時30分～11月24日(火)正午に同大学ホームページへ(先着制)

サイエンスカフェみたか「大根のお話—一年中、大根がお店にある理由」【オンライン講座】

日 11月25日(木)午後7時～8時30分 人 20人 講 農業・食品産業技術総合研究機構野菜花き研究部門の吹野伸子さん 料 500円 申 10月19日(火)午前9時30分～11月24日(水)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

「三鷹の夜・月いち読書会—科学と文学の間(あわい)に」第4回

司会・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題図書は池澤夏樹著『スティル・ライフ』(中公文庫)。

日 11月26日(金)午後7時～8時30分 人 12人 料 500円

干支にまつわるエトセトラ「動物園で“とらやま”を守る—希少な野生動物の保全活動」【オンライン講座】

日 12月3日(金)午後7時～8時30分 人 90人 講 井の頭自然文化園飼育展示係の唐沢瑞樹さん、同園教育普及係動物解説員の山崎彩夏さん
申 10月19日(火)午前9時30分～12月2日(木)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

おとな絵本ラウンジ 絵本を深く知るレクチャーシリーズ「翻訳家野坂悦子さんに聞く オランダ絵本の魅力と翻訳家の仕事」【オンライン講座】

日 12月5日(日)午後2時～4時 人 90人 講 翻訳家で作家の野坂悦子さん 料 1,000円 申 10月19日(火)午前9時30分～12月4日(土)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

◆「民学産公」協働研究事業 中間報告会

正会員・賛助会員の大学や企業などの8団体による実証実験の報告会です。
日 11月5日(金)午後2時～4時30分 所 オンライン会議アプリ「Zoom」
申 同大学ホームページ

◆まちづくり研究員 研究成果発表会

三鷹まちづくり総合研究所令和2年度「まちづくり研究員」論文集の発行を記念した発表会です。
日 11月6日(土)午後1時～4時 人 30人 所 同大学 申 当日会場へ(先着制)