

三鷹俳句会 九月の秀句

銀漢や父の癖字の軍歴記

金星に独り言吐くひさごかな

重陽や梢へ登る高鉄

釣糸を上ぐ秋天の飛沫かな

初孫の尻の重みや彼岸花

わんぱくの薙ぎ倒し行く彼岸花

澄みし空鶴の切手や婚の報

天高しゴール駆けぬく車椅子

ちちははの国赫々と曼殊沙華

まっすぐに筋を通すや彼岸花

曼殊沙華単線電車脈脈と

葉月潮テトラポットに夜釣の灯

山田みちを

水澤眞澄

加藤早杜子

大森敦夫

加藤佑子

根岸操

小林美代子

佐藤マリ

宮下京華

新井一枝

水野星蘭

根岸敏三

三鷹短歌会 九月の秀歌

病院にワクチン予約の三十人

外で待ちおり間隔あけて

髪を切り襟足にすずしき風のすぎ

夕暮れ時は秋の心地す

紫陽花がそぼふる雨に濡れている

静かさの中むらさき濃ゆし

終戦の前夜に果てし陸相の

辞世の句を読み墓前にぬかづく

六十年この地に住めど馴染なき

こどもクリニクにワクチンを打つ

青じそが庭の片隅に葉を広ぐ

夕げの麵の葉味に三枚

水無月の祝日の無きカレンダー

ワクチン接種日赤にかこいぬ

つゆ晴れの小金井公園澄みわたり

木々の緑は深み増したり

夏空に群がりおこる積乱雲

形はまるで巨大なゴジラ

二十年経ちて歩める石尾根よ

マルバダケブキ黄に咲き乱る

田中幸一

大貫久和

久野静代

奈須野郁郎

町田厚成

桑野晋

今井輝己

田代菖子

鶴村きく代

● 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
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。
※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。 ※市外局番「0422」は省略。
☎HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/>または ☎76-2490へ ☎広報メディア課 ☎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5日発行号
原稿締切日 11月9日(火)
12月19日発行号
原稿締切日 11月19日(金)
いずれも午後5時まで

催し

はんどめーど作品発表とまーけっと
☎あいプラス仲間 ☎11月8日(月)までの午前10時～午後5時30分 ☎みたか市民ギャラリー-みらいず(下連雀3-28-20) ☎期間中会場へ ☎吉野 ☎090-7210-6099

しろがねGalleryの催し
☎①作家が描く「私の好きな絵物語」展=11月10日(水)まで、②「東京手仕事」プロジェクト TOKYO teshigoto=11月19日(金)～29日(月)、いずれも午前11時～午後7時(木曜日休み。最終日は4時まで) ☎同画廊 ☎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！
☎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/>

認知症のある人とこれから認知症になる人の会：おれんじドア三鷹
☎おれんじドア三鷹運営委員会 ☎11月29日までの毎週月曜日午前10時～11時30分 ☎新川三丁目地区公会堂 ☎☎なりきよ ☎080-1362-5359・ ☎knarikiyo@gmail.com

元気ひろば おれんじの催し
☎①漢方のお話会=11月8日(月)午前10時30分～正午、②健康体操教室=15日(月)午後2時50分～3時50分、③キラキラビーズで気分もアップ!=16日(火)午後1時～2時30分 ☎同会(中原3-1-65) ☎☎1,000円、②2,200円、③2,000円 ☎同会 ☎76-5940

源流太極拳とヨガイベント
☎源流太極拳とヨガサロン ☎①源流太極拳とヨガ(大人)=毎月第1～3火曜日午前10時から、②太極拳とヨガ(大人)=毎月第4火曜日午後3時～4時、③カンフー太極拳(子ども)=毎月第4火曜日午後4時～5時 ☎連雀コミュニティセンター ☎¥1,500円(1回) ☎坂本 ☎chn9696@yahoo.co.jp ☎坂本 ☎090-7308-1582

トリム体操★
☎クイーンズ・コマクサ ☎11月9・16日の火曜日午前10時30分～正午 ☎各日5人 ☎連雀コミュニティセンター ☎NPO東京トリム体操協会公認指導員の上原直美さん ☎当日会場へ(先着制) ☎石田 ☎48-0422

ティータイム広場(障がいのある我が子を語ろう)
☎三鷹市中心身障害者(児)親の会 ☎11月9日(火)午前10時30分～正午 ☎星と風のカフェ(下連雀3-8-13) ☎当日会場へ ☎愛沢 ☎24-7888

気楽に手作りの会(粘土アート・つる&藤・押し花)
☎11月11日、12月9日の木曜日午後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 ☎☎土生(はぶ) ☎090-4821-9511

ガレージセール
☎(社福) 巣立ち会 巣立ち工房 ☎11月12日(金)・22日(月)午後1時～3時 ☎同工房(下連雀4-17-6三鷹サンライズマンション102) ☎当日会場へ ☎同工房(鈴木) ☎24-7739

小出昌世展一線の表情
☎ぎやらりー由芽 ☎11月13日(土)～28日(日)正午～午後7時(28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)

足から健康 外反母趾(ぼし)・巻き爪改善セルフケアを覚えよう！
☎倉橋 ☎11月13日(土)午後2時から ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎¥1,500円(マッサージオイル代を含む) ☎☎倉橋 ☎090-4941-3533

職人の感謝デー・包丁とぎ
☎北多摩建設産業労働組合 ☎11月14日(日)午前10時～午後2時 ☎コインランドリー黒門(井の頭4-21-13) ☎¥400円 ☎当日会場へ ☎同組合 ☎70-0771

中央通り歩行者天国にいらっしやい！
[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14日(日)午後1時～5時 ☎三鷹中央通り ☎当日会場へ ☎同法人 ☎090-1214-8044・ ☎mitakahatsuden@gmail.com

子育てコンビニひろば
☎NPO法人子育てコンビニ ☎11月15日(月)午前10時～正午 ☎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

シニア男性の語りの場 the しんなか・男のサロン
☎男のサロン運営委員会 ☎11月15日(月)午後1時30分～3時 ☎新川宿地区公会堂 ☎☎なりきよ ☎080-1362-5359・ ☎kna rikiyo@gmail.com

おむすび子育てサロン「絵本と親子遊びの会」
☎おむすび倶楽部友の会 ☎11月16日、12月21日の火曜日午前10時～11時30分 ☎おむすびハウス(下連雀1-10-20) ☎¥200円(材料代、お茶代) ☎☎藤原 ☎46-4117・ ☎omusubimitaka@gmail.com

歌声サロンの催し
☎①歌声サロン中原=11月16日(火)午後1時～4時、②歌声サロン三鷹=17日(水)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

ザックバランに話そう会(お一人暮らしの方大歓迎！！)
☎21世紀はあなたが主役 ☎11月17日(火)午後1時30分～3時30分 ☎女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎¥300円(茶菓代を含む) ☎☎モリ ☎090-8625-2063・ ☎47-5033(初回のみ申込)

感性を育てるリトミック(知育・造形を含む)
☎ぶりも・ももリトミック ☎11月18・25日の木曜日①0～2歳児=午前9時40分～10時30分、②2歳児=10時30分～11時30分 ☎☎首が据わった0歳～未就園児と母親15組 ☎芸術文化センター ☎¥500円(1回) ☎☎田中 ☎p.rhythmique@gmail.com(先着制)

ふろしき市
☎三鷹市ボランティア連絡協議会 ☎11月20日(土)午前10時～午後1時(雨天中止) ☎市民センター議場棟下 ☎¥500円(1区画分) ☎同協議会 ☎76-1271

生活の中の憲法―性の多様性を人権の視点で考える★
☎憲法を学ぶ会 ☎11月20日(土)午後1時30分～3時30分 ☎☎50人 ☎福祉センター ☎元ICU教授で元ICUジェンダー研究センター長の田中かず子さん ☎¥200円(資料代) ☎当日会場へ(先着制) ☎田池 ☎42-7392

女性真打ち桂右圓治さん出演 第8回江戸小断発表会
☎(一社)江戸小断つながりコーチング ☎11月20日(土)午後1時30分から ☎オンライン会議アプリ「Zoom」 ☎☎高野 ☎edo.kobanashi888@gmail.com ☎高野 ☎080-5502-4621

朗読とヴァイオリン 子どもと大人の童話
☎原 ☎11月20日(土)午後1時30分から ☎カパリスⅢ(下連雀3-1-27) ☎¥子ども向け1,000円、大人向け2,000円 ☎☎原 ☎090-6528-2074

ヴァイオリン親子体験(3歳～100歳まで)―ふれてみよう。聴いてみよう。弾いてみよう。
☎前田 ☎11月21日(日)午後1時～4時30分(各30分程度) ☎☎幼児、小学生は保護者同伴 ☎芸術文化センター ☎¥1,000円(同家族2人目から別途500円がかかります) ☎☎11月14日(日)までにお子さんの年齢を前田 ☎79-3940・ ☎vn_chikako0202@icloud.com

暮らしの保健室「おしゃべり会」
☎11月22日(月)午後1時15分～3時15分 ☎女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎¥100円 ☎当日会場へ ☎多田 ☎44-6359

おしゃべり広場でボランティアしませんか？(雑巾づくり)
☎三鷹市の福祉をすすめる女性の会 ☎11月

24日(火)午前10時～正午 ☎福祉センター ☎当日会場へ ☎鎌田 ☎47-6254

オンライン家事と家計の勉強会
☎東京第三友の会三鷹 ☎11月27日(土)午前10時～11時 ☎オンライン会議アプリ「Zoom」 ☎11月20日(土)までに同会ホームページ ☎HP <https://tokyodai3tomo.jimdofree.com/> ☎☎小中 ☎090-5339-8401

皆さんで楽しく歌いましょう(要予約)
☎三鷹一日うたごえ ☎11月27日(土)午後1時30分～4時30分 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎¥1,000円 ☎☎藤井 ☎48-4688

健幸ストレッチ教室★
☎体笑会 ☎12月4日(土)午後1時30分～3時30分 ☎☎60歳以上の方20人 ☎杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ☎同大学保健学部准教授の榎本雪絵さん ☎¥500円 ☎☎11月22日(月)までに同会 ☎taishohkai@yahoo.co.jp(申込多数の場合は抽選)

三鷹市家庭婦人バレーボール連盟親善大会
☎12月18日(土)午前9時～午後5時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎¥3,000円 ☎☎11月15日(月)までに志藤 ☎042-338-3750

伝言板

東京都認知症疾患医療センターの催し
☎①コグニサイズ―頭と体を動かして認知症を予防しよう=11月18日(火)午後3時～4時、②もの忘れが気になったら―認知症ってどんな病気？=12月9日(火)午前10時～11時 ☎☎②10人 ☎①杏林大学医学部付属病院、②同病院またはオンライン会議アプリ「Zoom」 ☎☎もの忘れセンター ☎47-5511

ICUクリスマス演奏会
☎ICU宗教音楽センター ☎12月11日(土)午後3時から ☎同大学礼拝堂 ☎¥1,000円(オンライン視聴)、2,500円(会場) ☎同センター ☎HP <https://office.icu.ac.jp/smc/> ☎同センター ☎33-3330

むさしのみたか市民テレビ11月号
地上11chで放送中

☎11月16日(火)まで
わがまちジャーナル
「The Human Stories vol.2―患者に寄り添う地域医療を目指して」ほか

☎11月17日(水)～30日(火)
アンコールアワー
「太陽さんありがとう」ほか

むさしのみたか市民テレビ局
☎・ ☎79-1434