9月3日㈯・4日㈰
東京ボッチャ選手権大会を観戦しよう

問 スポーツ推進課☎0422-29-9863

東京ボッチャ選手権大会(兼 関東選手権大会東京予選会)が三鷹市で開催されます。トップレベルの試合を観戦しませんか。三鷹市在住で、来年1月に開催される第24回日本ボッチャ選手権大会に出場する宮原陸人選手も出場します。

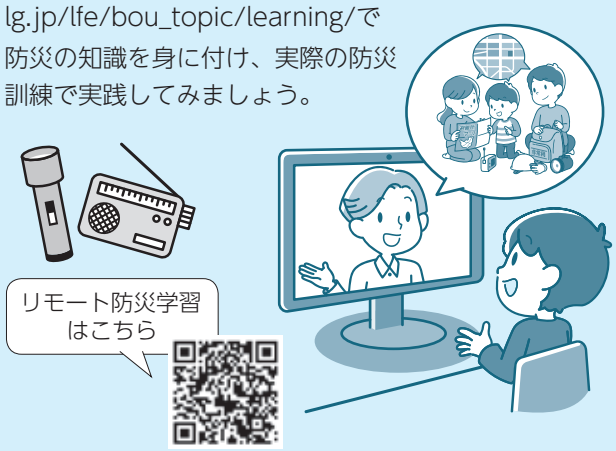
主 東京ボッチャ協会、市、㈶三鷹市スポーツと文化財団
日 9月3日午前10時45分～午後7時、4日午前9時30分～午後4時
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 当日会場へ

◆宮原陸人(みやはら・りくと)選手プロフィル
2019年ジャパンパラボッチャ競技大会で日本代表に初選出され、2022年の関東ボッチャ選手権大会では準優勝するなど、成長著しいボッチャ界の次世代のホープとして注目されています。

おうちで学ぼう
リモート防災学習

問 三鷹消防署☎0422-47-0119

8月30日㈫～9月5日㈪は防災週間です。東京消防庁ホームページ HP https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/learning/で防災の知識を身に付け、実際の防災訓練で実践してみましょう。



みたか学「みたかのアウトラインを歩く(井口編)」

問 生涯学習センター☎0422-49-2521

近代から現代までの井口・深大寺の歴史をたどり、周辺の市境を歩いてそのアウトラインをつかみます。

日 ①座学＝10月22日㈯午後1時30分～3時30分、②現地ウオーキング(約4㎞)＝10月26日㈬または30日㈰午前10時～正午(雨天時は11月3日㈭・㈷または6日㈰に延期)
人 16歳以上の方①24人、②各日8人
所 ①同センター、②井口
講 郷土史研究家の相原悦夫さん
¥ 各回500円
申 9月30日㈮(必着)までに往復はがきまたはインターネットで必要事項(11面参照)・①のみまたは②の参加希望日・この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」・HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選。②のみの参加は不可)

市民健康講座
「スキマ時間に1日プラス10分体を動かそう」

問 健康推進課☎0422-24-8207

毎日のちょっとした工夫で運動を取り入れる方法を学びます。運動する機会がない方や、なかなかやる気が出ない方など、ぜひご参加ください。

日 9月14日㈬午前10時30分～正午
人 在勤を含む市民20人
所 井口コミュニティセンター
講 健康運動指導士の鈴木明子さん
物 運動できる服装、タオル
申 8月22日㈪午前9時から直接または電話、ファクスで同課(元気創造プラザ2階)・☎0422-24-8207・FAX 0422-46-4827へ(先着制)

9月17日㈯～25日㈰開催
第21回みたか市民活動・NPOフォーラム

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
所 市民協働センター、オンライン会議アプリ「Zoom」
問 同センター☎0422-46-0048・HP https://kyodo-mitaka.org/

地域で活動中の方はもちろん、これから何かを始めたい人、何か役に立ちたい人、活動を知ってほしい人・広げたい人のための活動紹介と交流を目的としたイベントです。申し込み方法など、詳しくは同センターホームページをご覧ください。

オープニングセッション
はじまります！
キッズチア＆シニアチア
「みたか de SDGs―つながりから生まれる新たなアイディア」
日 9月17日㈯
午前9時45分～午後0時30分

参加団体企画プログラム(❶は同センター、❷はオンライン、❸は別会場での開催)

開催日	時　間	イベント名	
17日㈯	午後1時～4時	みんなで花を植えましょう♪	❶
	午後2時～4時30分	お互い様。みんなで支える「まぜこぜ」暮らし	❶
18日㈰	午後1時30分～4時30分	Scratchでロボットプログラミング体験会	❶
	午後2時～4時	誰でも参加OK! 学習会「家庭でできる省エネのコツ」	❶❷
19日㈪・㈷	午前10時～正午	どんな三鷹なら安心？「防災」に何を望む？	❶❷
	午前10時～正午	頭の健康診断してみませんか？	❶
	午後1時～3時30分	食べるだけじゃないわくわく都市農業？！	❶
	午後2時～4時	プログラミング教室　成果発表会＆次期説明会	❶❷
21日㈬	午後6時～8時	子ども・若者ボランティア養成講座	❷❸
22日㈭	午前10時30分～正午	いつでもどこでもベビーマッサージ	❶
23日㈮・㈷	午前10時～正午	いのちとものの循環を考える―コンポスト	❶
	午前11時～正午	スマホ決済(PayPay)を安全に利用	❶❷
	午後1時～4時	第3回三鷹ひきこもり合同相談会	❸
	午後1時30分～4時30分	子どもと大人の本の日	❶
	午後2時～4時30分	みんたかサロンで親子一緒に楽しもう！！	❶
	午後6時～8時	第10回推しシネバトル in NPOフォーラム	❶❷
	午後7時～8時30分	おひとりさま、最期の迎え方―身辺整理から看取りまで	❷
24日㈯	午前10時～11時30分	子どもの物語トークカフェ	❷
	午前10時～午後2時	フードドライブを開催します	❶
	午後1時30分～5時30分	第5期三鷹「まち活」塾最終報告会	❶
	午後2時～4時	深海の大冒険へGO！―深海生物から学ぶ地球の今	❶❷