

マ
チ
コ
エ

あなたの声を聴かせてください

市民参加でまちづくり協議会(愛称：マチコエ)のメンバーが、Webアンケートなどを通じて市民の声を聴き、三鷹をより良くするための政策提案につなげていきます。

講習・座談会にご参加ください

◆環境・公害・緑化・エコグループ
地球温暖化を食い止めるために市民ができることを話し合います。
📅12月3日(土)午後1時30分～3時30分
👤30人 所 市民協働センター
📝申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)

Webアンケートにご協力ください

📅11月30日(木)まで
◆交通・道路グループ
交通・道路に関して日ごろ感じていることについて
◆健康・医療・ヘルスケアグループ
健康(健康であり幸福である状態)に関するアイデア・活動について

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(材料代・教材費など)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。
※市外局番「0422」は省略。 ※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。
📝HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/>または ☎76-2490へ 問 広報メディア課 ☎29-9037
※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4日発行号
原稿締切日 11月8日(火)

12月18日発行号
原稿締切日 11月18日(金)

いずれも午後5時まで

催し

成人式や卒業式に「振袖と袴の無料貸出」
📅 NPO 法人伝統文化と和みの広場 📅 11月6日～12月31日(土) 👤 市民 所 同法人(牟礼5-10-24) 📞 問 同法人 ☎43-4024

笑顔でジョイサイレント
📅 東京三鷹の森笑顔でジョイサイレント 📅 11月6日～20日の日曜日午前10時40分～11時40分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 1回500円 📞 問 ハラ ☎090-3902-9691・モリ ☎47-5033(初回のみ申込)

子育てコンビニひろば
📅 NPO 法人子育てコンビニ 📅 11月7・21日の月曜日午前10時～正午 所 元気ひろばおれんじ(中原3-1-65) 📞 問 同法人 ☎info2@kosodate.or.jp 問 同法人 ☎41-7021

気楽に手作りの会(粘土アート・つる&藤・押し花)
📅 11月10日(休)、12月8日(休)午後1時～3時30分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 初回1,200円 📞 問 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11日(金)・24日(休)午後1時～3時 所 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 問 同工房 ☎・ ☎24-7739

タカハシタツロウ展
📅 ぎやうりー由芽 📅 11月12日(土)～27日(日)正午～午後7時(27日は5時まで) 所 同画廊 📞 期間中会場へ 問 同画廊 ☎47-5241(木曜日休み)

くじら号に乗って深海探検！—深海から私たちの生活を見ちゃおう！？
📅 多世代交流コミュニティ「井なもんじゃ」？ 📅 11月12日(土)午後2時～4時 所 消費者活動センター 📞 申し込みフォーム HP <https://forms.gle/QWYNB4XcyXZzgaKPA> 問 杉山 ☎080-3507-7248

つながる街の輪 チャリティーバザー
📅 11月13日(日)午前10時～午後4時30分 所 みたかスペースあい(下連雀3-28-20) 📞 当日会場へ 問 吉野 ☎090-7210-6099

SDGsアクションみたかエコマルシェ2022
📅 NPO 法人みたか市民協同発電 📅 11月13日(日)午後1時～5時 所 三鷹中央通り 📞 当日会場へ 問 同法人 ☎090-6013-1978

ラテンダンス種目チャチャチャ(基礎編)★
📅 ペガサス 📅 11月13日(日)午後1時30分～3時 📞 10人 所 三鷹駅前コミュニティセンター 調 JCFスタンダード、ラテンともA級の木下聡明さん 📞 当日会場へ(先着制) 問 大内 ☎31-8656

元気ひろば おれんじの催し
📅 ①リフレッシュヨガ＝11月15日(休)午前10時30分～11時30分、②貼ってスッキリ鍼灸入門＝15日午後1時～2時30分、③ホントにはじめてのピラティス＝16日(休)午前10時～11時 所 同会(中原3-1-65) ☎ 各回1,000円 📞

📞 同会 ☎76-5940

シニアサロン牟礼 認知症のある人と家族、パートナーの集いの場
📅 11月16日・12月7日の水曜日午前10時～11時30分 所 高山地区公会堂 📞 当日会場へ 問 なりきよ ☎080-1362-5359

入門太極拳★
📅 そらの会 📅 11月16日(休)午後1時30分～3時 所 井口コミュニティセンター 調 日本武術太極拳連盟A級指導員で四段の岡部紀子さん 物 動きやすい服装 📞 当日会場へ 問 古野 ☎31-7626

「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16日(休)午後1時30分～3時30分 所 女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎ 500円(茶菓代を含む) 📞 問 モリ ☎090-8625-2063・ ☎47-5033

乾燥する季節にしっかりとアロマクリーム作り 子どもからママパパまでみんなで作ろう！
📅 ぴょんちゃんアロマ 📅 11月17日(休)午前10時～11時45分 所 元気創造プラザ ☎ 2,000円(材料代を含む) 物 筆記用具 📞 問 同会(細井) ☎pyonchanaroma@gmail.com

サロンきっかけ「おしゃべり会」
📅 活躍きっかけ隊 📅 11月17日(休)午前10時10分～正午 所 三鷹市公会堂さんさん館 ☎ 100円 📞 当日会場へ 問 小笠原 ☎42-0935

講演会「終末期医療の考え方・延命治療とは」★
📅 三鷹・高齢社会をよくする会 📅 11月18日(金)午後2時～4時 📞 50人 所 生涯学習センター 調 訪問診療医の高橋壮芳さん ☎ 200円(資料代) 📞 当日会場へ(先着制) 問 新井 ☎・ ☎31-8889

もやもやした日々にさようなら！マインドフルネスでストレスフリーに生きよう
📅 自分らしく幸せに生きるマインドフルネス 📅 11月19日(土)午前10時～11時30分 📞 10人 所 市民協働センター 📞 問 11月18日(金)までに 渡辺 ☎090-2525-1089・ ☎takutuka5@gmail.com(先着制)

家計簿つけて心もくらしもすっきりと「家事と家計の講習会」
📅 東京第三友の会三鷹エリア 📅 11月19日(土)午前10時～11時45分 所 消費者活動センター ☎ 400円(資料代) 📞 11月18日(金)までに 望月 ☎・ ☎42-0086・申し込みフォーム HP <https://bit.ly/3LJd1KU> 問 望月 ☎42-0086

国際社会の平和と憲法—生活の中の憲法★
📅 憲法を学ぶ会 📅 11月19日(土)午後1時30分～3時30分 📞 50人 所 生涯学習センター 調 伊藤塾講師で弁護士の山本有司さん ☎ 200円(資料代) 📞 当日会場へ(先着制) 問 黒沢 ☎080-5457-4145

子どもが学校に行きたくないと言ったら—父親同士で疑問や不安を語ろう
📅 コスモ不登校OYA(親)の会 📅 11月19日(土)午後2時～5時 所 フリースペースコスモ

(下連雀1-14-3) 📞 問 認定NPO 法人文化学習協同ネットワーク(本田) ☎47-8706・ ☎cosmo@npobunka.net

ふろしき市(福祉バザーと同時開催)
📅 三鷹市ボランティア連絡協議会 📅 11月20日(日)午前10時～午後2時(雨天中止) 所 三鷹中央防災公園 ☎ 500円(1区画分) 📞 問 同協議会 ☎76-1271(先着制)

ニューヨークシャドーボックスXmas講習会
📅 NY-SHADOW 📅 11月24日(休)午前10時～正午 所 下連雀八丁目地区公会堂 ☎ 2,500円(材料代) 📞 問 11月19日(土)までに三浦 ☎090-5346-8043

2022沖縄から見えるもの★
📅 辺野古に基地はいらないin三鷹 📅 11月25日(金)午後6時30分～9時 📞 ①50人 所 ①市民協働センター、②オンライン会議アプリ「Zoom」 調 法政大学沖縄文化研究所奨励研究員の元山仁士郎さん ☎ 500円(資料代) 📞 問 ①当日会場へ(先着制)、②11月15日(休)までに 同会 ☎nobasehenoko_in_mitaka@yahoo.co.jp

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26日(土)午後1時30分～4時30分 所 三鷹市公会堂さんさん館 ☎ 1,000円 📞 問 藤井 ☎48-4688

公開セミナー「10代後半・人生の移行期に必要な学びとは？—保護者とともに考える」
📅 認定NPO 法人文化学習協同ネットワーク 📅 11月26日(土)午後2時～4時30分 📞 30人 所 市民協働センター ☎ 500円 📞 問 11月25日(金)までに フリースクールコスモ高等部 ☎47-8706・ ☎cosmo-highschool@npobunka.net

シンポジウム「戦後上海における対日情報戦のグレイゾーン」
📅 (公財)アジア・アフリカ文化財団 📅 11月26日(土)午後2時～5時 所 同財団 問 同財団事務局 ☎43-0536・ ☎info@aacf.or.jp

第187回太宰治の足跡案内
📅 みたか観光ガイド協会 📅 11月27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 📞 当日集合場所へ 問 こやの ☎090-8302-2858

杏林大学准教授榎本雪絵さんによる健康ストレッチ教室
📅 体笑会 📅 12月3日(土)午後1時15分～3時30分 📞 60歳以上の方20人 所 杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ☎ 500円 📞 問 11月18日(金)までに 同会 ☎taishohkai@yahoo.co.jp(先着制)

コンサートに行ってみよう2022 ヴィヴァルディ「四季」全曲
📅 音枕 OtomakuRa 📅 12月10日(土)午後2時から 所 芸術文化センター風のホール ☎ 三鷹市民優待前売り2,800円(25歳以下1,000円) 📞 「三鷹市民チケット予約」のタイトルで 同会 ☎otomakura.ticket@gmail.com 問 同会 ☎45-6784

楽しいフラダンス
📅 毎月第1・3月・火曜日のいずれか午前10時～11時30分 📞 65～90歳の初心者 所 牟礼地区公会堂 ☎ 月額1,000円 📞 問 鈴木 ☎080-4953-3361

みたかU6卓球アカデミー(令和5年4月開講)
📅 毎月水曜日午後、土・日曜日午前の10回程度 📞 原則身長80cm以上のお子さん 所 SUBARU総合スポーツセンターほか ☎ 月額5,000円 📞 問 ショートメールで池田 ☎080-5187-6506

ハーモニカサークル レインボーハーモニ—
📅 毎月第2・4金曜日午後2時～4時 所 みたかボランティアセンター ☎ 月額1,000円 📞 問 酒井 ☎・ ☎48-5524

リラックスヨガ
📅 毎週月曜日午前10時15分～11時45分 所 牟礼コミュニティセンター ☎ 入会金2,000円、月額2,500円 📞 問 七條 ☎080-5445-6411

みたかキルトビーYOU(手芸)
📅 毎月第1・3木曜日午前10時～正午 所 消費者活動センター ☎ 入会金1,000円、月額2,500円 📞 問 倉林 ☎・ ☎42-3106

伝言板

コモン・グッド基金学生プロジェクト助成先団体募集
📅 11月30日(木)までに申込用紙(同プロジェクトホームページHP <https://office.icu.ac.jp/sc/cgg/>で入手)を「〒181-8585大沢3-10-2国際基督教大学 サービス・ラーニング・センター コモン・グッド基金学生プロジェクト」☎cgg@icu.ac.jp 問 同事務局 ☎cgg@icu.ac.jp ※詳しくはホームページをご覧ください。

コグニサイズ—頭と体を動かして認知症を予防しよう
📅 東京都認知症疾患医療センター 📅 11月10日(休)午後3時～4時 📞 3人 所 杏林大学医学部付属病院 問 もの忘れセンター ☎47-5511(先着制)

糖尿病予防フェスタ
📅 武蔵野赤十字病院 📅 11月13日(日)正午～午後4時 所 同病院 📞 当日会場へ 問 同病院医療連携センター ☎32-3111

市民公開講演会「糖尿病の合併症を知ろう」
📅 杏林医学会 📅 11月19日(土)午前10時～30日(休)正午 所 オンライン 📞 11月12日(土)までに申し込みフォーム HP <https://forms.office.com/r/emYuGzHdWp> 問 同会 ☎47-5511

ICUクリスマス演奏会2022
📅 ICU宗教音楽センター 📅 12月10日(土)午後3時～4時30分 所 同大学礼拝堂またはオンライン ☎ 2,500円(オンライン視聴は1,000円) 📞 同センター HP <https://office.icu.ac.jp/smc/>(未就学児は入場不可) 問 同センター ☎33-3330

主 主催者

日 日時・期間

対 対象・定員

所 場所・会場

講 講師

費 費用(記載のないものは無料)

物 持ち物

申 申込方法

問 問い合わせ

保 保育保育あり

手 手話(要約筆記)あり