

物室内履き、①ラケット、ボール
申当日会場へ(いずれも先着制)
問同連盟①☎43-3350、②☎71-7449
室内グラウンド・ゴルフ交流大会
主三鷹市ベッセルスポーツクラブ
日12月10日(土)①個人戦＝午前10時～正午、②団体戦＝午後1時～3時30分
人 在学・在勤を含む市民各30人
所SUBARU総合スポーツセンター
物タオル、室内履き、クラブ・室内用クラブカバー(貸し出しあり)
申12月9日(金)までに必要事項(11面参照)・性別を「〒181-0005中原4-4-7日黒」・FAX 45-5432へ(先着制)
問同クラブ☎080-3492-5363・✉besserung1985@gmail.com

講座

スマホ・タブレット教室
主所三鷹市シルバー人材センター
日①月1回午後1時～2時30分、②月4回午後2時30分～4時(いずれも木曜日)
人①4人、②3人
¥①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)
申11月25日(金)までに必要事項(11面参照)・お使いの機種を「〒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

健康づくりのための「栄養料理教室」
日いずれも午前10時30分から
人 在学・在勤を含む市民
物エプロン、三角巾、タオル
◆カルシウムアップはこう食べる！
日①11月16日(水)、②11月24日(木)、③12月9日(金)、④12月22日(水)
人①②12人、③16人、④15人
所①井口コミュニティセンター、②井の頭コミュニティセンター、③新川中原コミュニティセンター、④大沢コミュニティセンター
¥350円(1回)
申参加費を各センターへ(②11月10日(木)、③9日(水)、④7日(月)から。いずれも先着制)
◆電子レンジでお手軽クッキング
日11月18日(金)
人12人
所三鷹駅前コミュニティセンター
¥150円
申11月6日から参加費を同センターへ(先着制)
◆時間が無くてもOK！市販品の組み合わせ

わせ
日①12月1日(木)、②12月2日(金)
人①15人、②12人
所①大沢コミュニティセンター、②牟礼コミュニティセンター
¥150円(1回)
申参加費を各センターへ(①11月7日(月)から。いずれも先着制)
問健康推進課☎24-8266
3Dプリンターでクッキー型をつくろう！
日11月19日(土)午後1時～4時
人小学4年生以上の方4人
所三鷹産業プラザ
講(株)ウッドボックスエンジニアリングの浅古綾香さん
¥1,650円
申必要事項(11面参照)をファブスペースみたか✉fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)
問同施設☎48-3520
三つ編みで作るクリスマスリース
日11月23日(水・祝)午後1時30分～3時30分
人5人
所リサイクル市民工房
物タオル1枚、3種類の布地(7cm×タオル長辺の長さ)、幅広リボン120cm
申問11月9日(水)午前10時から同工房☎34-3196へ(先着制。月・火・金曜日を除く)
腰痛肩こり解消のためのストレッチ講習会
主連雀地区住民協議会
日11月25日、12月2日の金曜日午後7時から(全2回)
人会場、オンライン各20人
所連雀コミュニティセンターまたはオンライン
講スカイリミッツスポーツ三鷹の皆さん
物運動できる服装
申同センターホームページHPhttps://www.mitakacc.jp/renjk-cc/へ(先着制)
問同センター☎45-5100
福祉有償運送運転者およびセダン等運転者講習会
主NPO法人みたかハンディキャブ
日11月26日(土)・27日(日)午前9時30分～午後4時30分(全2回)
人26～70歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で、両日参加できる方12人
所上連雀分庁舎
¥7,000円
申問11月18日(金)午後4時までに申込用紙(同法人ホームページHPhttps://www.mcab.jp/で入手)を同法人☎41-0185・FAX 41-0274・✉mcab3@jcom.zaq.ne.jpへ(先着制)

※受講者が少ない場合は次回に統合します。
明治安田生命連携講座
主井の頭地区住民協議会
日①お母さん(お父さん)だけが頑張らない！ラクちゃん片づけ＝11月26日(土)午前10時30分～正午、②痛みなく疲れにくい体をつくるための姿勢チェック＝11月30日、12月7日の水曜日午後1時30分～3時(全2回)
人市民各30人
所井の頭コミュニティセンター
講①整理収納士の小宮真理さん、②(株)Moff理学療法士の中原一樹さん
物②動きやすい服装
申問①11月6日、②9日(水)から同センター☎44-7321・HPhttps://inokashiracc.jp/へ(いずれも先着制)
消費者活動センターの講習会
主三鷹市消費者活動センター運営協議会
日①やさしいヨーガ＝11月26日(土)午前10時～正午、②フィットネスで健康寿命を延ばそう＝午後1時30分～3時
人市民各20人
所同センター
講①ヨーガインストラクターのひびのゆうこさん、②ジャパンライフフィットネスネットワークの並木富士子さん
物動きやすい服装、①バスタオル、②タオル
申問11月7日(月)午前10時～午後1時は同運営協議会☎41-0510へ、7日午後1時から同センター☎43-7874へ(いずれも先着制)
みたか健康づくりセミナー連雀60代からのフレイル予防
◆内容(全3回) ①講話・体組成測定、②講話「食事からのフレイル予防一元気をつくる食事のポイント」、③講話・口腔(こうくう)機能測定
日①11月30日、②12月7日、③12月14日、いずれも水曜日午前10時30分～正午
人20人
所連雀コミュニティセンター
講①東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長の植田拓也さん、②管理栄養士の奈良理香子さん、③歯科衛生士の小原聖子さん、西條三央さん
申問11月6日～29日(火)に直接または電話で同センター☎45-5100へ(先着制)
編み物の会ーニットdeクリスマス
日12月4日(日)午前10時～正午
人小学5年生以上の方20人
所東多世代交流センター
講(公財)日本編物検定協会評議員で東京都支部役員の近藤芳弘さん

申問11月7日(月)午前10時から直接または電話で同センター☎44-2150へ(先着制)
「伝える」から「伝わる」になるほど!! 情報発信術
SNSを効果的に活用するコツも教えます。
主NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日12月5日(月)午後7時～9時
人イベント集客や情報発信に課題を感じている方①会場20人、②オンライン30人
所①市民協働センター、②オンライン会議アプリ「Zoom」(視聴のみ)
講コミュニケーションデザイナーで杉並区広報専門監の谷浩明さん
申問同センター☎46-0048・HPhttps://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)
ファミリー・サポート援助会員養成講座
日12月7日(水)午後1時～5時10分、8日(木)・9日(金)午後1時～5時(全3回)
人援助会員への登録を希望する方15人
所教育センター
申問11月7日(月)午前9時～12月5日(月)午後4時にみたかファミリー・サポート・センター事務局(のびのびひろば内)☎76-6817へ(先着制)
ホームヘルパーのための自立支援基礎講座ー自立を促す支援のあり方
日①12月12日、②19日、いずれも月曜日午後6時30分～8時30分(全2回)
人市内または近隣市区町村の事業所のホームヘルパー20人
所福祉センター
講(社)三鷹ひまわり会の田中久理子さん、①(株)M.crew訪問看護ステーションの清水拓郎さんと前田利行さん、②NPO法人グレースケア機構の柳本文貴さん
申問11月7日(月)～12月2日(金)に三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(先着制)

募集

NPO法人みたかハンディキャブのボランティア
人①運転ボランティア＝26～73歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で、運転歴2年以上の方、②活動協力ボランティア
※①は福祉有償運送運転者講習会の受講が必要です。11月26日(土)・27日(日)開催の同講習会を利用できます(左記参照)。
申問NPO法人みたかハンディキャブ☎41-0185・FAX 41-0274・✉mcab3@jcom.zaq.ne.jp・HPhttps://www.mcab.jp/へ

三鷹短歌会 九月の短歌

さようなら日舞でたずねた南米チリ
夜明けの空に溶けゆく星々
今井輝己

雨あがり雫残れりあじさいの
紫色に光る水玉
大貫久和

広島へ黙禱終えればラジオから
蝉の鳴く声悲しみの増す
久野静代

窓を這ふやもりのしぐさ眺めつつ
捕らへて飼ひし幼き日思ふ
桑野晋

百歳の祖母を祝うとスカーフを
持ち来し息子のころねやよし
田代菫子

夜になりエアコン切りて窓開ける
熱気こもれる風のまた来る
鶴村きく代

あじさいの雨をふくみてまんまるに
我は「獺祭」手酌しており
奈須野郁郎

駅ピアノ帰宅途中の介護士が
「マイウエイ」を弾き深く礼する
藤井典子

故郷から電話がありてはすむ声
三年ぶりの祭りのしらせ
細田千恵子

燦然と夕陽落ち行くエーゲ海
かなたの海は金のさざ波
町田厚成

三鷹俳句会 九月の俳句

藻の覆ふ池面泡立つ秋暑し
小松洋子

秋光に溶けゆく水脈(みお)や七井橋
加藤佑子

月の出に足並止まる七井橋
横森茂樹

ボート漕ぐ破れGパン秋日濃し
加藤早杜子

銀やんま軟派してゐる井の頭
大森敦夫

池へ伸(の)す上枝(はつえ)小揺らぐ風の色
宮下京華

初萩や神水を手に井の頭
根岸操

蓮の葉に転がるを待つ朝の露
今田和生

水澄むや弁天堂の朱の著し
新井一枝

ひとり居に風鈴だけのひと日かな
中山美枝子

暁闇の白萩包む池の気よ
水野星蘭

鳴いて追ふ鳩(に)おの子親はまた潜る
赤松羊子