

人おむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人
所市民協働センター
申4月17日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎70-5753へ(先着制)
三鷹駅周辺・シニアまると相談サロン
日5月11日(休)午後2時～3時30分
所三鷹駅前コミュニティセンター
申当日会場へ
問三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500

障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます
 令和4年12月～5年3月分の一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当を、4月25日(火)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。
問障がい者支援課 ☎29-9234
ペアレント・メンター相談会
 お子さんの発達に気になる保護者の皆さんを対象に、発達障がい児(者)の子育てをしてきた保護者(ペアレント・メンター)が、その経験を生かしてお話を伺います。
日①個別相談会=5月11日(休)・24日(休)、6月8日(休)、7月13日(休)・26日(休)、8月3日(休)、9月14日(休)・27日(休)、10月12日(休)、11月9日(休)・22日(休)、12月7日(休)、令和6年1月18日(休)、2月8日(休)・21日(休)、3月7日(休)、いずれも午前10時から、11時から、②グループ相談会(交流会)=6月21日、8月30日、10月25日、12月20日、6年1月31日、3月13日の水曜日午前10時～正午
人②各回8人
所三鷹市公会堂さんさん館
申必要事項(11面参照)を(一社)発達障がいファミリーサポート Marble ☎76-2720・✉marble.soudan@gmail.comへ(先着制)
問障がい者支援課 ☎29-8267

催し

介護者ひろば
日5月11日=元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)、18日=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、いずれも木曜日午後1時30分～3時30分
人介護者、介護経験者
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

スポーツ

6月の小学校校庭開放(団体貸し切り)予約受け付け
日市ホームページでご確認ください
人住民協議会に登録されている団体
申5月7日(日)～13日(土)に各コミュニティセンターへ
問スポーツ推進課 ☎29-9863
設立35周年記念ダンスの集い
日三鷹市ダンススポーツ連盟
日4月30日(日)午後2時～5時
人社交ダンス愛好家の市民100人
所SUBARU総合スポーツセンター
料¥600円
物ダンスシューズ(女性は新品の革製ヒールカバー付き)
申当日会場へ
問同連盟 ☎080-8289-1173
少林寺拳法初心者教室
日三鷹市少林寺拳法連盟
日5月6～27日の毎週土曜日①午後4時～5時、②6時～7時
人在園・在学・在勤を含む市民(①小学生以下、②中学生以上)
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・HP https://mitakarenmei.jimdo.free.com/
太極拳初心者講習会
日三鷹市武術太極拳連盟
日①5月10日(休)午後1時～2時30分、②

12日(金)午後6時～7時30分、③17日(休)午後1時30分～3時、④17日(休)午後7時～8時30分、⑤19日(金)午後7時～8時30分、⑥20日(土)午後1時～2時30分
人在学・在勤を含む市民
所①④～⑥三鷹駅前コミュニティセンター、②下連雀南浦地区公会堂、③井口コミュニティセンター
物室内履き
申当日会場へ
問同連盟 ☎090-2401-9483(日中のみ)
フットサル ONE DAY マッチ 壮年&女子大会
日三鷹市サッカー協会
日5月13日(土)正午～午後3時
人在学・在勤を含む市民で構成されたチームまたは個人(男性40歳以上、女性15歳以上、中学生不可)、4チーム(1チーム5人以上)
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)、レガース
申同協会ホームページ HP https://mitakafa.jp/へ(先着制)
サンボ体験会・講習会
日三鷹市サンボ連盟
日5月13～27日の土曜日、初心者体験会(小学生以下)=午後4時～5時、初心者体験会(小学校高学年以上)=6時～7時、経験者講習会(小学校高学年以上)=7時～9時
人在園・在学・在勤を含む市民(幼児は保護者同伴)
所SUBARU総合スポーツセンター
申当日会場へ
問同連盟 ☎090-8857-5911・✉mitaka.sambo@gmail.com
三鷹市バドミントン協会 2023年度前期団体戦
日①女子=5月14日、②男子=28日、いずれも日曜日午前9時～午後6時
人在学・在勤を含む高校生以上の市民または同協会登録選手で構成された男女各6チーム(①6～10人、②5～10人のチーム)
所SUBARU総合スポーツセンター
料1チーム5,000円(同協会登録チーム

は2,500円)
物ラケット、室内履き、シャトル
申4月21日(金)までに必要事項(11面参照)を同協会 ✉mtkbd.taikai@gmail.comへ(先着制)
親子deキックボクシング体験会
日(一社)スカイリミットスポーツ三鷹
日5月14日(日)①午前10時30分～11時30分、②午後1時30分～2時30分
人①小学生の親子、②中学生の親子、各12組(いずれも初心者)
所SUBARU総合スポーツセンター
申同法人ホームページ HP https://sky.limit-sports.com/へ(先着制)
問同法人 ☎080-9042-0505
剣道の講習会・教室
日三鷹市剣道連盟、②～④東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日①一般講習会=5月21・28日の日曜日午前9時30分～11時30分、②ジュニア教室=5月21日午後1時～5時、③指導者剣道形講習会=5月21日、6月18日、7月16日の日曜日午後6時～8時30分、④審判講習会=5月28日午後1時30分～5時
人①在学・在勤を含む高校生以上の市民各日50人、②市内の小・中学生50人、③④在学・在勤を含む有段者の市民(③は各日20人)
所SUBARU総合スポーツセンター
物剣道用具、フェースシールド
申必要事項(11面参照)を三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)
中学生ソフトテニス強化大会(夏季)
日東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトテニス連盟
日6月11日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行。予備日7月2日(日))
人審判もできる市内の中学生100人
所大沢総合グラウンド
物軟式ラケット、テニスシューズ、帽子、タオル
申5月31日(休)(必着)までに必要事項(11面参照)を同連盟 ✉info@mtksta.comへ(先着制)
問同連盟 ☎090-2191-4530

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・FAX0422-40-0314・
 ✉info@mitaka-univ.jp・HP https://www.mitaka-univ.org/ ※一部の講座ではマスクの着用を推奨しています。
 開館時間：火～日曜日午前9時30分～午後9時30分(入館は9時まで/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4月18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。締め切りは講座前営業日の閉館時間) 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QRコード)でご確認ください。

杏林大学公開講演会
「ヘミングウェイの短編を英語で味わう」【オンライン講座】
日5月13日(土)午前11時～午後0時10分 **人**90人
講杏林大学外国語学部教授の倉林秀男さん
申三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

サイエンスフロントMITAKA—最先端科学を楽しむ
「原爆投下における米国研究者の憂いと屈折」【オンライン同時開催】
日5月13日(土)午後2時～3時30分
人所①同大学=40人、②オンライン=90人
講J-PARC初代センター長の永宮正治さん
申②同大学ホームページへ(先着制)

人生100年時代を考える「変化の激しい社会の中で—ストレスフリーで上手に乗り切るストレスマネジメントを考える」
日5月17日(水)午後3時～4時30分 **人**20人
講キャリアコンサルタントの松倉壮典さん

サイエンスカフェみたか
「分子育種技術で花の色や形を自由にデザインする」【オンライン講座】
日5月25日(木)午後7時～8時30分 **人**20人

講京都府立大学大学院植物育種学研究室准教授の大坪憲弘さん
料¥500円 **申**三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

インタラクティブ・フォーカシング5月
—共感力を高めるカウンセリング技法
日5月26日(金)午前10時～正午 **人**18人
講和洋女子大学教授でピアカウンセリング研究会主宰の酒井久実代さん

大人のための音読講座
「三鷹ゆかりの作家・作品たち—小山清『犬の生活』(その3)」
日5月27日(土)午前10時～正午 **人**12人
講朗読家の原きよさん **料**市民1,600円、一般2,000円ほか

キャリア・カウンセリング
—幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか
日5月28日(日)午後1時～3時10分 **人**10人 **料**¥1,000円
申5月17日(水)午後9時までに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)