

～正午、③健康づくりセルフケア講座
=19日(土)午後1時30分～3時
人①60人、②年長～小学3年生20人、
③30人
所牟礼コミュニティセンター
講①健康運動指導士の平井孝子さん、
③IK鍼灸スポーツマッサージ院院長の
佐藤奈穂さん
物室内履き、タオル
申問直接または電話で同センター☎49-
3441へ(②7月2日(日)、③5日(水)から。先
着制、①当日参加可)

**ポッチャを通して
三鷹のパラスポーツを支えよう!**

ポッチャを体験しながら、パラスポ
ーツボランティアに必要な知識や対応方
法を学びます。
日7月23日(日)午前10時～11時30分
人在学・在勤を含む16歳以上の市民
25人
所SUBARU総合スポーツセンター
講東京ポッチャ協会の皆さん
物室内履き、筆記用具
申7月14日(金)までに元気創造プラザ講座
申込システムHP[https://www.kouza.
mitakagenki-plaza.jp/](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/)へ(申込多数の場
合は抽選)
問(公財)三鷹市スポーツと文化財団☎45-
1113

①サマードンズの集い

②ダンススポーツシニア講習会

日三鷹市ダンススポーツ連盟、②東京都、
(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日7月23日(日)①午後0時30分～2時30
分、②3時～5時(2時30分から受付)
人②59歳以下の方20人、60歳以上の方
80人
所SUBARU総合スポーツセンター
料①600円
物ダンスシューズ(新品の革製ヒールカ
パー付き)
申当日会場へ(②は先着制)
問同連盟☎080-8289-1173

市民体育祭 ソフトボール大会

日市、市教育委員会、三鷹市体育協会、
(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹
市ソフトボール連盟
日7月30日～9月10日の毎週日曜日午
前9時～午後5時(予備日10月8日)

人在学・在勤を含む18歳以上の市民
(学連登録者を除く)
所大沢総合グラウンド、井の頭公園野
球場
物ユニホーム、運動靴(ゴムスパイクな
ど)、グローブ
申問7月13日(木)までに同連盟☎080-
3407-7105へ

剣道の講習会・審査会・教室

日三鷹市剣道連盟、①④東京都、(公財)
東京都体育協会、三鷹市体育協会
日①シニア指導講習会=8月2・16・30
日の水曜日午前9時20分～11時30分、
11・25日の金曜日午前10時～11時30
分、②一般講習会=8月6・20日の日曜
日午前9時30分～11時30分、③剣道級
審査会=8月6日午後1時～4時、④ジュ
ニア教室=8月20日正午～午後2時30分
人①在勤を含む60歳以上の市民で有段
者各日30人、②在学・在勤を含む高校
生以上の市民各日40人、③在学・在勤
を含む小学4年生以上で剣道1～3級の
市民40人、④市内の小・中学生40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
申問必要事項(11面参照)を同連盟☎
090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.
comへ(先着制)

卓球講習会

日三鷹市卓球連盟
日①8月5・12・26日の土曜日正午～
午後3時(初級)、3時～6時(中級)、②19
日(土)3時～6時
人在学・在勤を含む小学生以上の市民
①各回20人、②40人
所SUBARU総合スポーツセンター
料200円(中学生以下100円)
物室内履き、ラケット、ボール
申当日会場へ(先着制)
問同連盟☎43-3350

**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8月5日(土)正午～午後3時
人壮年(令和5年4月1日時点で40歳以
上)または15歳以上の女性で構成され
たチームまたは個人、4チーム(1チーム
5人以上、中学生不可)
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)
申問同協会ホームページHP[https://
mitakafa.jp/](https://mitakafa.jp/)へ(先着制)

**三鷹市バドミントン協会
第52回MBA杯争奪戦(ダブルス)**

日8月6日(日)午前9時～午後6時
人高校生以上の市民ペア、各部10組
所SUBARU総合スポーツセンター
料1,000円(同協会会員は500円)
物ラケット、室内履き
申問7月14日(金)までに必要事項(11面
参照)を同協会✉badmitaka@gmail.
comへ(先着制)

市民体育祭 少年サッカー大会

日部門 男子の部、女子の部
日8月6日(日)午前9時～午後6時
人高校生以上の市民ペア、各部10組
所SUBARU総合スポーツセンター
料1,000円(同協会会員は500円)
物ラケット、室内履き
申問7月14日(金)までに必要事項(11面
参照)を同協会✉badmitaka@gmail.
comへ(先着制)
市民体育祭 少年サッカー大会
日部門 小学3年生の部、4年生の部、5
年生の部
日市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポ
ーツと文化財団、三鷹市体育協会、三鷹
市少年サッカー連盟
日9月10日～10月29日の日曜日午前9
時～午後4時30分(10月1日を除く)
人市内の小学3～5年生
所井口特設グラウンド
物チームユニホーム(全員が同じものを
着用)、すねあて
申同連盟ホームページHP[https://mfa-
jr.com/](https://mfa-jr.com/)へ
問同連盟☎090-4914-4264(日中のみ)
※8月26日(土)午後7時～9時に連雀コミュ
ニティセンターで会議を開催します。

市民体育祭 少年スポーツ大会水泳競技

日市、市教育委員会、三鷹市体育協会、
(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹
市水泳連盟
日9月17日(日)午前9時から
人市内の小学3～6年生
所SUBARU総合スポーツセンター
物水着、水泳帽
申7月15日(土)正午～22日(土)正午に申込
書(同連盟ホームページHP[http://sui-
ren.mitaka.tokyo.jp/](http://sui-
ren.mitaka.tokyo.jp/)で入手)を同連盟
✉kyougi@sui-ren.mitaka.tokyo.jpまた
は三鷹市体育協会(同センター内)へ
問同連盟✉mitaka.sui-ren03@outlook.
jp



すぐに役立つ英会話

日毎月第2・4金曜日午前10時～正午
人5～6人
所三鷹市シルバー人材センター
料月額2,400円
申問同センター☎48-6721へ(先着制)

**3Dプリンターでクッキー型を
つくろう!**

日7月15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
料2,200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

**健康づくり栄養料理教室
楽しく食べてフレイル予防**

日西部地区住民協議会

日7月19日(水)午前10時30分～午後1時
人12人
所井口コミュニティセンター
講管理栄養士の藪谷麻利子さん
料500円
物エプロン、三角巾、布巾2枚
申7月16日(日)までに参加費を同センター
へ(先着制)
問同センター☎32-7141

花と緑の学習会「苔玉づくり」

日市、新川中原住民協議会
日7月20日(木)午後1時30分～3時30分
人20人
所新川中原コミュニティセンター
講アトリエ デイジー&ビー代表で園芸
研究家の金沢啓子さん
料2,500円
物はさみ、エプロン、ビニール手袋、タ
オル、持ち帰り用袋
申7月7日(金)午前10時から参加費を同
センターへ(先着制)
問同センター☎49-6568

**介護者支援セミナー
「排泄ケアについて学ぼう」**

日7月22日(土)午後2時～3時30分
所高齢者センターけやき苑(深大寺2-
29-13)
講㈱いるてと代表で介護福祉士の前川
武嗣さん
申問西部地域包括支援センター☎34-65
36へ

**東京防災学習セミナー
「近年の災害から学ぶ」**

日駅前地区自主防災連合会
日7月25日(火)午後6時30分～8時
所三鷹駅前コミュニティセンター
講地域防災支援協会理事の鈴木正弘さ
ん
物あれば防災ブック『東京防災』
申問直接または電話で同センター☎71-
0025へ

**木彫り講習会
(バラのタオル掛け)**

日三鷹工芸同好会
日7月27日～9月28日の毎週木曜日午
後1時～4時(全10回)
所天神前地区公会堂
講同会代表の清水八千代さん
料2,420円(材料代)
物汚れてもよい服装、あれば彫刻刀
申問同会☎43-9485へ

**ミニ防災訓練
(初期消火・応急救護など)**

日井の頭地区住民協議会
日7月30日(日)午前10時～正午
人市民30人
所井の頭コミュニティセンター
講三鷹消防署牟礼出張所の皆さん
申問同センター☎44-7321・HP<https://inokashiracc.jp/>へ(先着制)

**朗読ボランティア養成講座
初級編**

日8月3～31日の毎週木曜日午後1時30
分～3時30分(全5回)
人在学・在勤・在活動を含む市民で、
全回出席できる方20人
所みたかボランティアセンター
料1,200円(社協会員は1,000円)
申問7月24日(月)(必着)までに申込書(三
鷹市社会福祉協議会ホームページHP
<https://www.mitakashakyo.or.jp/>
で入手)を同センター☎76-1271・FAX 76-
1273・✉chiiki@mitakashakyo.or.jp
へ(先着制)



**川上郷
自然の村**
 〒384-1406
 長野県南佐久郡川上村大字原591番地362
 ☎ 0267-97-3206
 FAX 0267-97-3207
 HP<http://www.sizennomura.jp/>

JRをご利用の方は、最寄
り駅(信濃川上駅)まで車
で送迎します。宿泊申込
の際にご予約ください。

◆朝採れレタスの販売
日8月1日(火)～20日(日)
申宿泊日の午後8時までに施設フロ
ントへ(レタスは翌朝お渡しします)

**◆農産物直売所(マルシェかわかみ)
の川上郷自然の村出張販売**
日8月12日(土)・13日(日)午前7時30分～10時

◆宿泊のお申し込みは簡単です!
 希望日の3日前までに、自然の村へ電話(午前8時30分～午後7時30分)、
ファクスまたはインターネットでお申し込みください。10月分の団体(15人
以上)の優先申し込みは、7月15日(土)から受け付けます。
料大人3,700円から、小学生2,500円から(1泊2食付き)
 ※7月21日(金)～9月10日(日)は繁忙期料金、10月21日(土)～12月10日(日)は割引
料金の適用あり(大人200円・小学生100円の加算・割引)。