

2学期補習教室

三鷹市シルバー人材センター
8~12月(全16回)
①小学3・4年生(国語・算数)、②小学5・6年生(国語・算数・英語)、③中学生(国語・数学・英語)
同センター
①②21,120円、③28,160円(1科目16回分)
7月20日(木)までの平日午前9時~午後4時に同センター☎48-6721へ(郵送可)
詳しくは同センターホームページHP http://www.mitaka-sc.or.jp/でご確認ください。

障がいのある方

手話通訳・筆談ボードをご利用ください
市では各窓口筆談ボードを設置するとともに、毎週金曜日は障がい者支援課に手話通訳者を配置しています。市役所などでの事務手続きや相談などで手話通訳を希望する方は、金曜日に同課へお越しください。
同課☎29-9232

健康

骨粗しょう症健康診査
1日目は骨密度測定(腕のX線検査)、2日目は測定結果説明と事後指導。
①9月2・16日の土曜日、②11月15・29日の水曜日、③令和6年1月17・31日の水曜日
6年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる女性①120人、②③各90人(骨粗しょう症で通院中または過去に診断された方、妊娠中の方を除く)
総合保健センター
①7月31日、②10月16日、③12月11日の月曜日(消印有効)までに直接または郵送で必要事項(11面参照)・生年

月日・希望日を「〒181-0004新川6-37-1健康推進課」(元気創造プラザ2階)へ(電話申込は不可。申込多数の場合は抽選)
※①は電子申請サービスHPhttps://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/からの申し込み可。
同課☎24-8571



デジタル相談サロン
スマートフォンの操作や困り事など、市民デジタル相談員がサポートします。
①午後1時30分から、2時30分から、3時30分から
各回2人
各コミュニティセンター
お持ちのスマートフォンなどの機器
※日程や会場、予約方法など、詳しくは市ホームページでご確認ください。
同課☎40-9669、コミュニティ創生課☎29-9611

おとな絵本ラウンジ
第81回トークテーマ「戦争と平和」
7月9日(日)午後2時~4時
15人
三鷹ネットワーク大学
7月8日(土)午後5時までに同ラウンジホームページHPhttps://otonaehon.jimdofree.com/へ(先着制)
星と森と絵本の家☎39-3401

生活用品活用市
三鷹市消費者活動センター運営協議会
7月10日(月)午前10時~正午
消費者活動センター
当日会場へ
同センター☎43-7874

みたか親の会
7月12日(水)午前10時~正午
引きこもりや不登校の家族がいる方15人
みたかボランティアセンター
当日会場へ(先着制)
同センター☎76-1271

認知症家族介護者同士の交流「介護者ひろば」
①7月13日(木)午後1時30分~3時30分=元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)、②20日(木)午後1時30分~3時30分=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、③25日(水)午後1時~3時=みたかボランティアセンター、④26日(水)午前10時~正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)
介護者、介護経験者
当日会場へ
三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

ファブスペースみたか見学会
施設内の機器の使い方や作品例を紹介し、オリジナルキーホルダー付き。
7月17日(月・祝)午後1時~2時、8月5日(土)午前11時~正午
各日8人
三鷹産業プラザ
500円
必要事項(11面参照)を同施設fab space@mitaka.ne.jpへ(先着制)
同施設☎48-3520

アフタヌーン・ミニコンサート
出演は人見剛さん(クラリネット)、村野直子さん(フルート)。
曲目 W.A.モーツァルト:モテット「踊れ、喜べ、幸いなる魂よ」より「アレルヤ」ほか
8月13日(日)午後3時~3時40分
25人
山本有三記念館
300円(入館料。中学生以下は無料)
7月11日(火)午前10時から同館☎42-6233へ(先着制)

スポーツ

コミュニティセンターのプールに行こう!
在学・在勤を含む市民
小・中学生50円、高校生以上200円
連雀 ☎45-5100(木曜日、7月17日(月・祝)、8月11日(金・祝)休館)
8月30日(水)までの月~土曜日=午前11時~午後5時15分、日曜日=午前10時15分~午後4時30分(7月3日(月)~7日(金)、7月10日(月)~14日(金)、7月18日(火)・19日(水)を除く)
井口 ☎32-7141(木曜日、7月17日、8月11日休館)
7月15日(土)~8月20日(日)午前11時~午後5時30分(日曜日は4時30分まで)
牟礼 ☎49-3441(火曜日、8月11日休館)
7月22日(土)~8月27日(日)午前10時30分~午後4時30分
※7月22日は水上フェスティバル(お子さん対象)。
大沢 ☎32-6986(火曜日、8月11日休館)
7月24日(月)~8月27日(日)正午~午後6時(日曜日は4時30分まで)
※新川中原コミュニティセンターはプールの設備不良のため休止しています。
同コミュニティ創生課☎29-9611

①土俵を使ってロコモ予防体操!
②土俵でフィットネス!
三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟
①7月5日~9月27日の水曜日午前9時45分~11時30分(8月30日を除く)、②7月7日~9月29日の金曜日午後0時45分~2時30分(8月11日を除く)
在学・在勤を含む①60歳以上の市民15人、②20歳以上の市民15人
SUBARU総合スポーツセンター
1,000円(1回)または3,500円(4回分)
物ロッカー代100円(返還式)、タオル
必要事項(11面参照)・性別を同連盟mitakashisumorenmei@gmail.com・①☎080-3727-4015、②☎57-8317へ(先着制)

連コミスポート塾
ソフトバレーボール
連雀地区住民協議会
7月8日(土)午後1時~4時
連雀コミュニティセンター
当日会場へ
同センター☎45-5100

健康づくり講座・運動体験教室
東部地区住民協議会
①健康づくりラジオ体操・三鷹体操講座=7月22日(土)午前10時30分~正午、②からだ作り教室―苦手を克服、運動体験教室=8月13日(日)午前10時30分

チケットインフォメーション

公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団 同財団☎0422-47-5122
HPhttps://mitaka-sportsandculture.or.jp/

トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア 第87回定期演奏会 保育

芸術文化センター 風のホール 8月5日(土) 午後3時開演
チケット発売中 全席指定
会員=S席4,500円・A席3,600円
一般=S席5,000円・A席4,000円
U-23(23歳以下)=2,500円
市内の小中学生~高校生=1,000円(電話予約のみ)
[出演]沼尻竜典(音楽監督・指揮/ピアノ)、トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア(管弦楽)
[曲目]メンデルスゾーン:劇音楽『夏の夜の夢』序曲、モーツァルト:ピアノ協奏曲第8番 ハ長調K.246、メンデルスゾーン:交響曲第3番 イ短調「スコットランド」op.56
沼尻竜典の弾き振りによる、モーツァルト ピアノ協奏曲全曲演奏第21弾。



沼尻竜典©三浦興一

CHAIROIPLIN「さいあいーシェイクスピア・レシピ」

作・振付・演出・構成:スズキ拓朗
芸術文化センター 星のホール 8月11日(金・祝)~20日(日) 全9公演
チケット発売中 全席自由(日時指定・整理番号付き)
会員=前売り2,500円・当日3,000円
一般=前売り3,000円・当日3,500円
学生=2,000円(前売り・当日とも)
高校生以下=1,000円(前売り・当日とも)
※4歳から入場可。



「さいあいーシェイクスピア・レシピ」(撮影:福井理文) 2014年2月/シアタートラム

最高にエネルギーな舞台!オーディションで選ばれた高校生たちも出演します。

Table with 10 columns (8/11 to 8/20) and 2 rows (14:00 and 18:00) showing performance status (★, ●, ○, etc.)

PARTNER 財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺などの「チケットパートナーショップ」協力店でさまざまなサービスが受けられます(サービス有効期間は公演日から7日間)

チケットお求め方法
●電話予約 10:00~19:00 芸術文化センター☎0422-47-5122
●インターネット予約(要事前登録) HPhttps://mitaka-art.jp/ticket/
●窓口販売 10:00~19:00 月曜日休館(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館) 芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー ※学生券、U-23券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。 ※販売状況により完売となった場合はご了承ください。

友の会「マークル」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみのみ)など。