

日10月15日、11月12～12月10日の毎週日曜日午前7時～午後5時(予備日12月17日、令和6年1月14日の日曜日)  
 人 在学・在勤を含む中学生以上の市民  
 所 大沢総合グラウンド  
 〒2,000円(中学生500円)  
 申 9月21日(木)午後7時15分～9時15分または9月23日(土・祝)午前9時15分～11時45分に申込書(同協会ホームページHP<https://www.mitakatennis.com/>で入手)と参加費をSUBARU総合スポーツセンター(元気創造プラザ地下1階)へ  
 ※種目により日程が異なります。申込区分など、詳しくは同協会ホームページをご覧ください。  
 問 同協会 ☎singles2023@mitakatenis.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 9月22日(金)(必着)までに必要事項(15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

**栄養料理教室 特別講座 「女性のための食事のエッセンス」**  
 40代からの健康とキレイを保つ食事の講話と試食付きの講座です。  
 日 9月16日(土)午前10時30分～正午  
 人 市民12人  
 所 三鷹駅前コミュニティセンター  
 講 管理栄養士の鈴木明子さん  
 申 問 同センター ☎71-0025・☎eki maecc@mitakacc.jpへ(先着制)  
 ※調理実習はありません。

**ファブスペースみたか ワークショップ「3Dプリンターでクッキー型をつくろう」**  
 日 9月16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  
 〒2,200円  
 申 申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)  
 問 同施設 ☎48-3520



**健康づくり栄養料理教室 カルシウムアップはこう食べる!**  
 主 西部地区住民協議会  
 日 9月20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 三鷹地域活動栄養士の森幸代さん  
 〒500円  
 物 エプロン、三角巾、布巾2枚  
 申 9月17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

**三鷹まちづくりフォトコンテスト 特別企画 プロの写真的撮り方講座**  
 主 同コンテスト実行委員会  
 日 9月24日(日)午後3時～4時30分  
 人 20人  
 所 三鷹産業プラザ  
 講 写真家の林義勝さん  
 申 9月20日(木)までに必要事項(15面参照)を(株)まちづくり三鷹 ☎photo@mitaka.ne.jpへ(申込多数の場合は抽選)  
 問 同社 ☎40-9669

**「はぎれで作るリカちゃん人形のドレス」作り**  
 日 9月28日(木)午後1時30分～3時30分  
 人 5人  
 所 リサイクル市民工房  
 物 裁縫道具  
 申 問 9月6日(水)午前10時から同施設 ☎34-3196へ(先着制。月・火・金曜日を除く)  
**知的障がい者ガイドヘルパー養成研修**  
 日 ①講義 = 10月14・21日の土曜日午前

9時～午後5時(21日は5時50分まで)、  
 ②実習 = 10月22日(日)～11月25日(土)のうち1日午前9時～午後4時  
 人 在学・在勤を含む市民で修了後にガイドヘルパーとして従事する意思があり、全日程受講できる方12人  
 所 ①日商簿記三鷹福祉専門学校(下連雀4-19-11)、②障害者生活支援センターインみたか(下連雀4-15-23)、三鷹ナース・ヘルパーセンター(上連雀7-8-28)、NPO法人グレースケア機構(下連雀3-17-9)、ケアスペース月の光(新川4-24-7-204)  
 〒2,500円(別途テキスト代1,000円、実習時の交通費がかかります)  
 申 9月15日(金)までに申込書(障がい者支援課(市役所1階15番窓口)または市ホームページで入手)・本人確認書類、有資格者は資格証の写しを同課へ(申込多数の場合は前年度落選者を優先して抽選) ※介護福祉士、ホームヘルパー有資格者、訪問介護員、介護職員基礎・初任者・実務者研修修了者(資格取得見込み)は受講免除になる科目があります。  
 問 同課 ☎29-9233

**消費者セミナー「子育てお母さんのサステナブル時短メイク講座」** (保育)  
 日 10月20日(金)午前10時～正午  
 人 在学・在勤を含む市民20人、保育(1歳～未就学児)6人  
 所 消費者活動センター  
 講 資生堂ジャパン(株)ソーシャルエリアパートナーの皆さん  
 物 敏感肌の方は普段お使いのスキンケア・メイク用品  
 申 問 9月19日(木)午前9時から直接または電話で同センター ☎43-7874へ(先着制。保育希望者は10月5日(木)まで)

## 募集

**秋のフリーマーケット 出店者**  
 日 10月29日(日)午前10時～午後1時(雨

天中止)  
 人 在学・在勤を含む18歳以上の市民、22店舗(1区画2×2m)  
 所 リサイクル市民工房  
 申 9月19日(木)(必着)までに必要事項(15面参照)・主な出品物を「〒181-0016深大寺2-16-13リサイクル市民工房」へ(申込多数の場合は抽選。結果は郵送で通知)  
 問 同施設 ☎34-3196  
 ※業者の出店、ペット・家電製品・環境に悪影響を及ぼす品物などの販売は不可。

**三鷹の森ジブリ美術館がアニメーション文化調査研究費を助成します**  
 国内外のアニメーションに関する調査研究活動に対し、1研究計画当たり最大50万円を助成します。  
 主 (公財)徳間記念アニメーション文化財団  
 人 大学、研究機関、教育機関などで調査研究をしている方など  
 申 令和6年1月31日(水)(必着)までに必要書類を「〒181-0013下連雀1-1-83(公財)徳間記念アニメーション文化財団」へ  
 問 同財団 ☎70-5509  
 ※詳しくは同館ホームページHP<https://www.ghibli-museum.jp/>でご確認ください。

## 仕事・求人

**多様な働き方セミナー**  
 日 9月8日(金)午後2時～4時  
 人 おおむね55歳以上の求職活動中の方40人  
 所 市民協働センター  
 講 わくわくサポート三鷹相談員の中里紀子さん  
 物 雇用保険受給者は受給資格者証  
 申 問 必要事項(15面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・☎45-8646・☎wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

## 市民体育祭



主 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

### ▶バスケットボール(中学生の部)

主 三鷹市バスケットボール連盟  
 日 9月16日(土)午前9時～午後5時30分  
 人 市内の中学生  
 所 SUBARU総合スポーツセンター  
 申 各中学バスケットボール部の顧問へ  
 問 同連盟 ☎mina2005@yahoo.ne.jp

### ▶相撲大会

主 三鷹市相撲連盟  
 日 9月24日(日)午前9時30分～午後0時30分  
 人 市内の幼児～中学生および同連盟登録者  
 所 SUBARU総合スポーツセンター  
 物 タオル  
 申 9月17日(日)までに必要事項(15面参照)・性別・学校名・保護者氏名を同連盟 ☎mitaka-sumo@outlook.comへ  
 問 同連盟 ☎070-4206-5257

### ▶バレーボール大会 (一般の部・男子6人制・女子6人制)

主 三鷹市バレーボール連盟  
 日 10月1日(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で構成されたチーム  
 所 SUBARU総合スポーツセンター  
 申 問 9月22日(金)(必着)までに登録・参加申込書(市または同協会ホームページで入手)を同連盟 ☎mitaka.volleyball.renmei@gmail.comへ

### ▶なぎなた大会

主 三鷹市なぎなた連盟  
 日 10月1日(日)午後1時～5時  
 人 在学・在勤を含む高校生以上の市民  
 所 SUBARU総合スポーツセンター  
 〒300円  
 申 問 同連盟 ☎0422-42-3524へ(当日参加も可)

### ▶ターゲット・バードゴルフ

主 三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会  
 日 10月16日(月)午前9時～午後1時(雨天時は10月19日(木)に延期)  
 人 在学・在勤を含む市民50人  
 所 大沢総合グラウンド  
 申 当日会場へ(先着制)  
 問 同協会 ☎080-1035-4687

### ▶水泳

主 三鷹市水泳連盟  
 日 11月19日(日)午前9時～午後6時  
 人 在学・在勤を含む中学生以上の市民(学連登録者を除く)  
 所 SUBARU総合スポーツセンター  
 申 9月23日(土・祝)正午～30日(土)正午に申込書(同連盟ホームページHP<http://suiren.mitaka.tokyo.jp>で入手可)を同連盟 ☎kyougi@suiren.mitaka.tokyo.jp、または同協会(SUBARU総合スポーツセンター内)へ  
 問 同連盟 ☎mitaka.suiren03@outlook.jp