

少林寺拳法初心者教室

三鷹市少林寺拳法連盟
11月4・18・25日の土曜日①午後4時～5時、②6時～7時
在園・在学・在勤を含む市民(①小学生以下、②中学生以上)
SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ
同連盟 ☎mitakachuodoin2@gmail.com・HP https://mitakarenmei.jimdo.free.com/

サンボ体験会・講習会

三鷹市サンボ連盟
11月4・18・25日の土曜日、初心者体験会=午後4時～5時(小学生以下)、6時～7時(小学校高学年以上)、経験者講習会=7時～9時(小学校高学年以上)
在園・在学・在勤を含む市民(幼児は保護者同伴)
SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ
同連盟 ☎090-8857-5911・☎mitaka.sambo@gmail.com

江戸城(皇居)城門散策ウォーキング 第204回市民歩こう会

11月12日(日)午前7時35分 JR三鷹駅南口集合～JR四ツ谷駅～半蔵門～皇居東御苑～大手門～桜田門～日比谷公園(行程約9km、小雨決行)
在学・在勤を含む小学生以上の市民50人程度(小・中学生は保護者同伴)
交通費実費
軽食、タオル、帽子、雨具、ごみ袋、リュックサック、動きやすい服装
11月2日(木)までに参加者全員の必要事項(11面参照)、あれば健康上気になることをスポーツ推進課 ☎29-9863・

FAX 45-1167・☎supotsu@city.mitaka.lg.jpへ(1グループにつき5人まで申込可。申込多数の場合は抽選)

市民体育祭 ボウリング大会

三鷹市、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、三鷹市ボウリング連盟
11月12日(日)午前9時30分～正午
在学・在勤を含む市民36人(20歳未満の方は保護者同伴)
ラウンドワン吉祥寺(武蔵野市吉祥寺本町1-11-22)

2,000円(小学生以下1,800円、貸し靴代390円)

10月31日(火)までに同連盟 ☎090-9326-6332へ(先着制。日中のみ)

合気道初心者講習会

三鷹市合気道連盟
11月18日(土)午後1時30分～2時45分
在学・在勤を含む10～90歳の市民15人程度(小学生以下は保護者同伴)
SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ(先着制)
同連盟 ☎090-8045-5748(日中)・☎43-8542(夜間)

軟式野球4年生大会

三鷹市少年軟式野球連盟
11月23日(木・祝)午前9時～午後5時(雨天中止)
市内の小学4年生のチーム
大沢総合グラウンド
野球道具一式
11月5日(日)までに必要事項(11面参照)を同連盟 ☎mitaka.syouanren@gmail.comへ

みたかわんぱく野球教室

プロ野球選手から丁寧な指導を受け

られます。

三鷹商工会青年部
11月25日(土)午前10時から(雨天中止)
市内の小学6年生
大沢総合グラウンド
野球道具一式
11月6日(月)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ
同会事務局 ☎mitaka@shokokai-tokyo.or.jp

市民体育祭 空手道競技大会

三鷹市、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、三鷹市空手道連盟
11月26日(日)午前9時～午後5時
在学・在勤を含む4歳以上の市民
SUBARU総合スポーツセンター
2,000円(団体は1チーム500円)
全日本空手道連盟が指定する防具・道着
10月31日(火)までに必要事項(11面参照)を同連盟 ☎colors7865@yahoo.co.jpへ

シニアのための泳法別講習会

◆コース クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ
東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市水泳連盟
11月29日(水)午前9時～11時
在学・在勤を含む60歳以上の市民100人
SUBARU総合スポーツセンター
水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代・靴箱代各100円(返還式)
10月31日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望のコースを「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)
同連盟 ☎090-8514-7849

2023ポッチャみたかカップ

12月2日(土)午前10時～午後3時
代表者とチームの過半数が在学・在勤を含む市民で構成されたチーム、32チーム(1チーム3～6人)
SUBARU総合スポーツセンター
室内履き
10月31日(火)午後5時までに申込用紙(市ホームページで入手)を直接または電子メールで(公財)三鷹市スポーツと文化財団(同センター内) ☎sports@mitaka-sportsandculture.or.jpへ(申込多数の場合は抽選)
SUBARU総合スポーツセンター ☎45-1113、スポーツ推進課 ☎29-9863

SUBARU総合スポーツセンター インクルーシブ大会

新体操やダンスなどの表現活動を楽しみましょう。
Luminfini RG
令和6年1月6日(土)午前10時～午後6時
同センター
11月15日(水)までに同大会ホームページHP https://inclusiverg.jimdo.free.com/へ
※競技種目により定員、費用が異なります。詳しくは同大会ホームページをご覧ください。
実行委員会 ☎070-1181-1598・☎inclusive.rg@gmail.com



パソコン教室

三鷹市シルバー人材センター
①初めてのパソコン・ワード・エクセル・パワーポイント・自由課題(いずれかを選択)=月・水・金曜日午前10時～正午、午後1時～3時、金曜日午後3時30分～5時30分、②基礎からじっくり=月・水・金曜日午前10時～正午、月・金曜日午後1時～3時、③就活コース=学習日相談(①②希望の曜日・時間帯を選択。①月4回、②3カ月12回、③月8回)
①8,000円、②15,000円(教科書代別途)、③16,000円
10月20日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望講座を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)
同センター ☎48-6721

玉ねぎ苗の植え付け講習会

11月4日(土)午後1時30分～3時(雨天時は5日(日)に延期)
農業公園
作業に適した服装、長靴など
当日会場へ
JA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482
※自家用車での来場はご遠慮ください。

お菓子教室

クリスマスシーズンのクッキー・さくほろ食感スノーボール
西部地区住民協議会
11月8日(水)午前10時15分～午後0時15分
14人
井口コミュニティセンター
1,000円
エプロン、布巾、ゴムベラ
11月4日(土)までに参加費を同センターへ(先着制)
同センター ☎32-7141

初心者向けZoom講習会

①初級編=11月10日、②中級編=24日、いずれも金曜日午前10時～正午
①Zoom初心者、②Zoom会議の主催方法を学びたい方、各6人
マチコエ(下連雀3-33-3)
パソコン、マイク付きイヤホン
①11月3日(金・祝)まで、②11月17日(金)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
同センター ☎70-4033

福祉有償運送運転者およびセダン等運転者講習会

NPO法人みたかハンディキャブ
11月18日(土)・19日(日)午前9時30分～午後4時30分(全2回)
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
上連雀分庁舎
7,000円
11月10日(金)午後4時までに申込用紙(同法人ホームページHP https://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。

シニアニュース



令和5年度「敬老のつどい」を動画でご覧ください

高齢者支援課 ☎0422-29-9271

9月16・17日に三鷹市公会堂で開催した「敬老のつどい」の様子を、YouTube「三鷹市公式動画チャンネル」で公開しています。ぜひ、ご覧ください。



◆公開期限 11月15日(水)まで

高齢者スマートフォン相談会

東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049

東京都デジタルサービス局
①10月24日、②11月7日、③21日、いずれも火曜日午後1時～5時
60歳以上の市民
市役所①第三庁舎、②③第二庁舎
スマートフォン
当日会場へ

相談サロン 暮らしの情報交換会@北野 「スポーツの秋、体力に自信ありますか？」

東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

東部地域包括支援センター、三鷹市社会福祉協議会
10月25日(水)午前10時～11時30分
北野地区公会堂
当日会場へ

三鷹市シルバー人材センター入会説明会

同センター ☎0422-48-6721

11月1日(水)・14日(火)午前10時～正午
健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民
同センター ☎0422-48-6721・HP https://www.mitaka-sc.or.jp/へ

三鷹駅周辺・シニアまるごと相談サロン

三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

11月9日(木)午後2時～3時30分
三鷹駅前コミュニティセンター
当日会場へ