

地域ケアネットワーク主催のサロンに参加しませんか

☎地域福祉課 ☎0422-29-9235

①～⑤当日会場へ、⑥11月8日(水)から同課 ☎0422-29-9235へ

事業名	日時	会場	内容
①ふれあいサロン 井の頭	11月14日(火) 午後1時30分～3時	井の頭コミュニティセンター	ひだまり体操
②駅前 風のサロン	11月16日(木) 午後1時30分～3時	三鷹駅前コミュニティセンター	健康体操
③連雀サロン	11月21日(火) 午後1時30分～3時	連雀コミュニティセンター	コーラス
④しんなかサロン	11月22日(水) 午後1時30分～3時	新川中原コミュニティセンター	健康講話
⑤よってらっしゃい・ にしみたか	11月27日(月) 午後1時30分～2時30分	井口コミュニティセンター	コカリナ演奏会
⑥ひだまりサロン・ 東部	12月6日(水) 午後1時30分～2時30分	牟礼地区公会堂	ひだまり体操

ファミリー・サポート 援助会員 養成講座

☎みたかファミリー・サポート・センター事務局
(のびのびひろば内) ☎0422-76-6817

地域で子育てをサポートしてみませんか。

①12月8日(金)・9日(土)午前10時～午後4時30分(全2回)

②援助会員への登録を希望する方15人

※お子さんを預かることや歩いて送迎することができる、心身ともに健康な方。

③教育センター

④11月6日(月)午前9時～12月5日

(火)午後4時に同事務局 ☎0422-76-6817へ(先着制)



市民活動 みんなの 掲示板

催し………主催者が市民・市内の団体/市内で開催/参加費(材料代・教材費など)が1回3,000円以内
会員募集…主な会員が市民/市内で活動/入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内/新規または前回
の掲載から6カ月経過した団体を優先(不定期掲載)

伝言板……市内の医療・教育機関、公共機関などの催しやお知らせ

上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。

※市外局番「0422」は省略。 ※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。

☎HP https://www.city.mitaka.lg.jp/または ☎76-2490へ ☎広報メディア課 ☎29-9037

※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株式会社文化工房)が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。

12月3日発行号

原稿締切日 11月7日(火)

12月17日発行号

原稿締切日 11月17日(金)

いずれも午後5時まで

催し

第10回 作家が描く「私の好きな絵物語」展

①しろがね Gallery ②11月3日～15日(水)午前11時～午後7時(木曜日休み。15日は3時まで) ③同画廊 ④期間中会場へ ☎同画廊 ☎43-3777

からだもあたまも気持ちもスッキリ日曜日！ 駅前ラジオ体操&軽いウォーキングとごみ拾い&朝カフェ！

①つながりのはじめまして ②毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) ③三鷹駅前南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) ④当日会場へ ☎同会 ☎080-3356-5617・HP https://www.enchante-mitaka.tokyo/

東京三鷹の森 笑顔ラフター

①東京三鷹の森わっはは音楽 ②11月5日～19日の毎週日曜日午前10時～正午 ③三鷹駅前コミュニティセンター ☎500円(1回) ④同会 ☎090-3902-9691・モリ ☎47-5033(初回のみ申込)

社交ダンス入門講座(4回コース)

①ダンスサークル・ペガサス ②11月5・19・26日、12月17日の日曜日午後1時30分～2時30分 ③三鷹駅前コミュニティセンター ④当日会場へ ☎大内 ☎31-8656

「生涯健康脳」を保つには？★

①おむすび倶楽部友の会 ②11月8日(水)午後2時～3時30分 ③①25人 ④おむすびハウス(下連雀1-10-20)、⑤オンライン会議アプリ「Zoom」 ⑥東北大学教授の瀧靖之さん ☎①300円 ②11月7日(火)までに同会(近藤) ☎omucal@yahoo.co.jp (①は先着制) ③同会(近藤) ☎090-7173-6425

外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「いろいろな言語で読み聞かせ」保育

①Mama Tomo Cafe(ピナットー外国人支援ともだちネット) ②11月9日(木)午前10時～11時30分 ③①外国籍・国際結婚の母親、④交流会をサポートするボランティア(女性) ⑤生涯学習センター ⑥同会 ⑦当日会場へ、⑧同会 ☎pinattomitaka@gmail.com

フラワーアレンジメントを楽しみましょう！

①フラワー・プランティエ ②11月10・17日の金曜日午後1時～3時 ③三鷹駅前コミュニティセンター ☎3,000円(1回) ④同会 ⑤各開催日の2日前までに大西 ☎080-6871-1014

家事と家計の講習会「家計簿つけて考えよう地球の未来と平和なくらし」

①東京第三友の会三鷹最寄 ②11月11日(土)午前10時～11時45分 ③消費者活動センター ☎400円 ④同会 HP https://tokyodai3tomo.jimdofree.com/ (当日参加可) ⑤同会 ☎45-4718

岩出まゆみ展 Composition by Stripes

①ぎやらりー由芽 ②11月11日(土)～26日(日)正

午～午後7時(木曜日休み。26日は5時まで) ③同画廊 ④期間中会場へ ☎同画廊 ☎47-5241

脳から考えることばの育て方 保育

①(財)言語交流研究所ヒッポファミリークラブ ②11月12日(日)午後2時～4時 ③保育10人 ④生涯学習センター ⑤同青井 ☎090-8643-5715・☎26-1875(保育は先着制)

元気ひろば おれんじの催し

①己書翠月道場=11月14日(火)午後1時～2時30分、②ぬり絵アート=17日(金)午後1時～2時30分、③歌謡曲新曲講座=18日(土)午後3時～4時30分 ④同会(中原3-1-65) ☎①③2,200円、②1,000円 ⑤同会 ☎76-5940・☎genkiorange@azuma-group.co.jp

大切な人を失った方(限定)に贈る自作絵本の読み聞かせ

①自分らしく幸せに生きるためのマインドフルネス ②11月15日(水)午後6時～7時30分 ③市民協働センター ☎1,000円 ④同渡辺 ☎090-2525-1089・☎takutuka5@gmail.com

三鷹跨線橋の模型を作った三宅さんの苦勞話

①おむすび倶楽部友の会 ②11月16日(木)午後1時30分～3時 ③おむすびハウス(下連雀1-10-20) ☎200円 ④同山野 ☎42-6558

万葉集を学ぶ★

①三葉会 ②11月16日(木)午後1時30分～3時30分 ③三鷹駅前コミュニティセンター ④國學院大學兼任講師の藤嶋健太さん ⑤同坂山 ☎090-9206-2717

熱烈歓迎！中華三千年文化・中国語学習会

①華語の友 ②11月16日(木)、③17日(金)、いずれも午後7時15分～8時45分 ④新川中原コミュニティセンター、⑤井口コミュニティセンター ⑥同王 ☎090-6487-5278・☎zwtong21@outlook.jp

ヴァイオリン親子体験(3才～100才まで)ーヴァイオリンにふれてみよう。聴いてみよう。弾いてみよう！

①三鷹ヴァイオリンの会 ②11月18日(土)午後1時から(予約交代制) ③幼児、小学生は保護者同伴 ④芸術文化センター第2音楽練習室 ☎1,000円(同家族2人目から別途500円) ⑤同会 ⑥11月10日(金)までに必要事項(11面参照)を前田 ☎vn_chikako0202@icloud.com

11たびねごんさあと

①またたびアンサンブル ②11月18日(土)午後1時30分から、5時から ③芸術文化センター第1音楽練習室 ☎1,000円(17歳以下は無料) ④当日会場へ ☎山崎 ☎43-3870(11月8日(火)以降の午後6時から)

学習会「借地人の権利と義務について」・無料法律相談

①三鷹市借地人連絡会 ②11月18日(土)午後2

時から ③三鷹駅前コミュニティセンター ④当日会場へ ☎津 ☎47-9687

ふろしき市(福祉バザーと同時開催)

①三鷹市ボランティア連絡協議会 ②11月19日(日)午前10時～午後2時(雨天中止) ③三鷹中央防災公園 ☎500円(1区画分) ④同協議会 ☎76-1271(先着制)

絵本の選び方が分かる！親子で楽しむ英語絵本

①音読協会 ②11月19日(日)午前10時30分～11時30分 ③0～3歳のお子さんと保護者 ④市民協働センター ☎200円 ⑤同会 HP https://ondoku.jp/・☎ehonmap@gmail.com

三鷹まなむすびの催し

①11月25日(土)①(株)文伸会長・川井信良さんの講演「住めば都」というわけにはいかない」=午前10時～正午、②島田果樹園・島田穂隆さんの講演「三鷹のクワイーもうすぐ50年」=午後2時～4時 ③小学4年生以上の方④40人、⑤30人 ⑥三鷹市公会堂さんさん館 ⑦同山野 ☎42-6558・☎mitaka.manamusubi@gmail.com(いずれも先着制)

小学生卓球教室

①みたか卓球スポーツ少年団 ②11月26日(日)午前9時30分～11時30分 ③SUBARU総合スポーツセンター ④物室内履き、動きやすい服装、飲み物 ⑤当日会場へ ☎大坪 ☎090-3435-1126

第194回太宰治の足跡案内

①みたか観光ガイド協会 ②11月26日(日)午前9時50分集合(雨天決行)。三鷹駅前口デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間 ③当日集合場所へ ☎こやの ☎090-8302-2858

第98回三鷹雑学大学講義 海の宝石ーアラブの真珠と珊瑚

①三鷹雑学大学 ②11月26日(日)午前10時～正午 ③消費者活動センター ④当日会場へ ☎近藤 ☎090-8492-3066

第207回井の頭かんさつ会「木の葉のカタチ」

①11月26日(日)午前10時～正午 ②井の頭公園 ☎300円 ③同会 HP http://kansatsukai.net/ ④村上 ☎kentax.high@gmail.com

わらべうたからクラシックまで「児童合唱団クリスマスコンサート」

①カントルムみたか少年少女合唱団 ②11月26日(日)午後1時～2時45分 ③明星学園小いのちのホール ④当日会場へ ☎前田 ☎090-9840-6334

なのはな園シュタイナー子育て講座「クリスマスプレゼント、どうしますか？」

①(社)ヴァルドルフの森キンダーガルテンなのはな園 ②11月28日(火)午前10時30分～正午 ③30人 ④井の頭コミュニティセンター

⑤2,000円 ⑥申し込みフォーム HP https://nanohana-en.stores.jp/ (先着制) ⑦同園(萩原) ☎79-4598

女声合唱ふじ Afternoon Concert

①11月30日(木)午後2時から ②芸術文化センター風のホール ③当日会場へ ☎関 ☎47-3546

杏林大学准教授榎本雪絵さんによる健康ストレッチ教室

①体笑会 ②12月2日(土)午後1時15分～3時30分 ③60歳以上の方20人 ④杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ☎500円 ⑤同会 ⑥11月16日(木)までに同会 ☎taishohkai@yahoo.co.jp(先着制)

前川喜平さんによる講演会「いま、日本の政治と教育を問う」

①出版NPO「本をたのしもう会」 ②12月9日(土)午後2時～4時30分(1時15分開場) ③700人 ④三鷹市公会堂光のホール ☎1,500円(学生500円) ⑤11月28日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒180-0004 武蔵野市吉祥寺本町4-31-6-225本をたのしもう会事務局(上林方)」へ(先着制) ⑥上林 ☎090-3043-1130

伝言板

コグニサイズー頭と体を動かして認知症を予防しよう

①東京都認知症疾患医療センター ②11月14日(火)午後1時～2時 ③3人程度 ④杏林大学医学部付属病院 ⑤同もの忘れセンター ☎47-5511(先着制)

がんと共にすこやかに生きる 講演会「がん薬物療法と副作用対策ー皮膚障害」&患者交流会

①杏林大学医学部付属病院 ②11月25日(土)午後1時～3時15分 ③同病院大学院講堂 ④同病院 HP https://www.kyorin-u.ac.jp/hospital/introduction/info/news_detail/9377/ ⑤がん相談支援センター ☎47-5511

肝臓病教室「知っておきたい！糖尿病と肝臓病の関係」

①武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター ②11月28日(火)午後2時30分～4時 ③同病院またはオンライン会議アプリ「Zoom」 ④同センター ☎32-3135・HP https://kan-kyoten-musashino.jp/

禅林寺龍華会基金の助成団体募集

市民のための教育または社会福祉に貢献する団体に対して、物品購入費など(1件50万円以内を2件以内)を助成します ①11月30日(木)までにA4用紙縦・横書き(記入形式は自由)で申請者の経歴・活動内容・要望・計画・見積もり、直近の財務諸表などを提出 ②同基金 ☎44-8365