

あそびを楽しむ親子の会
「ハイタッチ」



日 9月26日(木)、10月10日(木)・22日(火)・29日(火)、11月5日(火)・15日(金) 午前9時40分～11時40分(全6回)
人 未就園(1歳6カ月～2歳程度)のお子さんと保護者10組
所 中央保育園
申 問 同園 ☎ 40-7540 (先着制)

三鷹市民大学一般教養コース
「子どもの発達心理学」

保育

日 10月8～29日、11月12日の火曜日 午前10時～正午(全5回)
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1歳～未就学児)20人
※保育希望者は10月1日(火)午前10時～11時の説明会にお子さんと参加必須。
所 生涯学習センター
講 白百合女子大学准教授の眞榮城和美さん
申 問 8月31日(土)までに直接または電話で同センター(元気創造プラザ4階) ☎ 49-2521、または同プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)

中学校卒業程度認定試験



日 10月17日(木)
人 病気など、やむを得ない理由で就学義務を猶予または免除された方など
所 東京都教職員研修センター(文京区)

問 東京都教育庁義務教育課(都庁第二庁舎) ☎ 03-5320-6752

障がいのある方

新しい「心身障害者医療費助成(マル障)受給者証」を郵送します

新しい受給者証の有効期間は令和6年9月1日～7年8月31日です。引き続き対象となる方へ8月下旬に郵送します。
問 障がい者支援課 ☎ 29-9234

催し

地域ケアネットワーク主催のサロン

日 ①駅前 風のサロン=8月15日(木)、②連雀サロン=20日(火)、③しんなかサロン=22日(木)、④よってらっしゃい・にしみたか=26日(月)、⑤ふれあいサロン・井の頭=9月3日(火)、⑥ひだまりサロン・東部=4日(水)、いずれも午後1時30分～3時(①は3時30分まで)
所 各コミュニティセンター(①三鷹駅前、②連雀、③新川中原、④井口、⑤井の頭、⑥牟礼)
申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎ 29-9235

大人も和太鼓で
あそぼう!



日 8月18日(日)午後1時30分～2時30分

人 中学生以上の方8人

所 西多世代交流センター

調 和太鼓チーム「綾」「えん」の皆さん
申 8月5日(月)～15日(木)に申し込みフォーム(左記QRコード)へ(先着制)
問 同センター ☎ 31-6039

環境施設見学会

「ニツ塚処分場見学と高尾山」

主 三鷹駅周辺住民協議会

日 所 9月6日(金)午前7時45分三鷹駅南口集合(雨天決行)

人 市民40人

料 5,000円(昼食代を含む)

申 8月12日(月・休)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(8面参照)を「〒181-0013 下連雀3-13-10 三鷹駅周辺住民協議会」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)

問 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 71-0025

スポーツ

親子のできる
楽しい運動あそび



主 (公財) 三鷹市スポーツと文化財団

日 9月23日(月・休) 午前10時～11時30分、午後1時～2時30分

人 在園を含む市内の未就学児と保護者各回30組

所 SUBARU 総合スポーツセンター、生涯学習センター

物 室内履き、外靴を入れる袋

申 8月18日(日)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)

問 SUBARU 総合スポーツセンター ☎ 45-1113



講座

骨粗しょう症予防教室



テーマは「今からこつこつ始めよう! 強い骨を作ってアンチエイジングー食事の講話&エクササイズ」。

日 8月22日(木)午後1時～3時30分

人 在勤を含む女性市民30人

所 総合保健センター

講 管理栄養士の奈良理香子さん、健康運動指導士の鈴木直美さん

物 運動できる服装

申 問 8月5日(月)～20日(火)に健康推進課 ☎ 24-8571 または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)

初心者向け本の探し方
講座「図書館システムを
使ってみよう」



日 8月23日(金)午前10時30分～11時30分

所 三鷹図書館(本館)

物 あれば利用カード

申 問 直接または電話で同館 ☎ 43-9151 へ

三鷹市スポーツ協会関連の催し

費用や持ち物、申込方法など、詳しくは同協会 HP をご覧ください。



所 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

バレーボール 市民スポーツ祭 バレーボール大会

①中学生の部、②一般の部・女子9人制(高校生以上) ※

日 ①9月1日(日)、②9月14日(土)午前9時～午後6時

問 三鷹市バレーボール連盟 ☐ mitaka.volleyball.renmei@gmail.com

サンボ 市民スポーツ祭(経験者) ※

日 9月1日(日)午前9時～午後9時

問 三鷹市サンボ連盟 ☐ mitaka.sambo@gmail.com

剣道

◆シニア講習会(60歳以上) ○

日 9月4～25日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分、9月6～27日の毎週金曜日午前10時～11時30分

◆一般講習会(高校生以上)

日 9月15日(日)・23日(月・休)午前9時30分～11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生) ○

日 9月15・23日正午～午後2時30分

問 三鷹市剣道連盟 ☎ 090-3803-3638・☐ rsj02547@nifty.com

水泳 50歳以上の初心者水泳講習会 ○

日 9月4～25日の毎週水曜日午前11時～午後1時(全4回)

問 三鷹市水泳連盟 ☎ 090-8514-7849

バドミントン 市民スポーツ祭 種目別ジュニア大会(14歳以下) ※

日 9月16日(月・祝)午前9時～午後9時

問 三鷹市バドミントン協会 ☐ mtkbadjr@gmail.com

所 相模湖カントリークラブ(神奈川県相模原市)

ゴルフ 市民スポーツ祭 ※

日 9月11日(水)午前8時～午後4時(雨天決行)

問 三鷹市ゴルフ連盟 ☎ 0422-34-6821

所 いずれも大沢総合グラウンド

野球 市民スポーツ祭 種目別ジュニア大会

少年野球大会(小学生) ※

日 9月1日(日)～29日(日)午前8時～午後5時(全7回)

問 三鷹市少年軟式野球連盟 HP

テニス

◆硬式テニスシングルス大会

日 9月22日、10月6日、11月10日、12月1・8・15日の日曜日午前7時30分～午後5時(小雨決行。予備日令和7年1月19・26日の日曜日)

問 三鷹市テニス協会 ☐ singles2024@mitakatennis.com

◆シニアソフトテニス大会

(ペアの年齢が合計120歳以上) ○

日 10月20日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行。予備日10月27日(日))

問 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎ 090-9317-0044

サッカー 市民スポーツ祭 ※

日 10月6日(日)～令和7年1月13日(月・祝)午前7時～午後9時(全9回)

問 (一社)三鷹市サッカー協会 HP

所 新川テニスコート

ソフトテニス シニア講習会(50歳以上) ○

日 10月6日(日)正午～午後4時(小雨決行。予備日10月14日(月・祝))

問 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎ 090-9317-0044

三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=○ 東京都、(公財)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=○

※市民スポーツ祭は、市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業。