

美さん
①②当日会場へ、③権利擁護センター
みたか ☎46-1203 へ
①②同協議会 ☎79-3505、③権利
擁護センターみたか ☎46-1203

三鷹駅前での
三鷹産農産物の直売



JA東京むさし三鷹地区青壮年部
① 6月28日、7月12日の土曜日午前
10時30分から(雨天決行。なくなり次
第終了)
② クレセント三鷹前(下連雀3-35-7)
③ 当日会場へ
④ JA東京むさし三鷹支店 ☎46-2152

健康づくり
「ミュージックベル(ハンド
ベル)セラピー」



① 東部地区住民協議会
② 7月11～25日の毎週金曜日午後1
時30分～3時
③ 15人
④ 牟礼コミュニティセンター
⑤ ハンドベル奏者の吉野恵蔵さん

① 6月18日(水)から同センターへ(先着
制)
② 同センター ☎49-3441

北野ハピネスセンター
館まつり



ステージ発表や模擬店など。当日の
ボランティアも募集しています。
① 7月11日(金)午後3時30分～7時30分
② 当日会場へ(ボランティア希望者は7
月9日(水)までに同センター ☎48-6331
へ)
③ 同センター ☎48-6331

講座

東京都子育て支援員研修
(第2期)



子育て支援分野で従事するうえで必
要な知識や技能を学びます。詳しくは
募集要項(子ども育成課(市役所4階45
番窓口)で入手)または東京都福祉局HP
でご確認ください。
① 同局 ☎03-5320-4121

初心者向け
本の探し方講座



図書館のパソコンを使って、本や雑
誌の検索・予約方法を学びます。
① 6月24日(火)午前10時30分～11時
30分
② 三鷹図書館(本館)
③ 図書館利用カード
④ ① 6月17日(火)～22日(日)に直接また
は電話で同館 ☎43-9151 へ

東多世代交流センターの
催し



① 大人も!子どもも!つくってあそぼ
う!折り紙とクリアファイルで作る風車
= 6月28日(土)午前10時～正午、②手
作りの会「タイルのコースター」= 7月
5日(土)午前10時～10時45分、11時
～11時45分

① 小学生以上の方10人程度(小学
3年生以下は保護者同伴)、②小学生
以上の市民各8人
③ ①みんなのみたかの倉林孝明さん、
②DIY STORE三鷹こども絵画工作教室
【TUQURO!】
④ ②200円
⑤ ①物室内履き、②ハンドタオル
⑥ ①②直接または電話で同センター ☎
46-0408 へ(②は6月16日(月)午前10
時から。いずれも先着制)

大人も和太鼓であそぼう



① 7月20日(日)午後1時30分～2時30分
② 中学生以上の方8人
③ 西多世代交流センター
④ ① 6月28日(土)～7月13日(日)までに市
HPへ(先着制)
⑤ 同センター ☎31-6039

天文・科学情報スペース企画展
アストロバイオロジーセンターからの挑戦状2025
— ABC10年の足跡

©NASA/JPL-Caltech/R. Hurt, T. Pyle (IPAC), UTokyo/J. Livingston

① 天文・科学情報スペース ☎0422-26-9951
自然科学研究機構アストロバイオロジーセンター(ABC)による系外惑星探
査や、生命の兆候についての研究などを「謎解き」を通して楽しく紹介します。
② 6月20日(金)～7月27日(日)午前11時～午後6時30分(※月・火曜日、祝日)
③ ①期間中会場へ

第183回 太宰治作品朗読会

『皮膚と心』



① 同太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は、フリーアナウンサーの渡邊結城さん(写真)。

② 7月18日(金)午後6時～7時 ③ 25人

④ 6月30日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面
参照)・参加者氏名(2名まで)を「〒181-0013下連雀
3-16-14グランジャルダン三鷹1階太宰治文学サロン」へ
(1人1通。申込多数の場合は抽選)



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。



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

剣道

◆シニア講習会(60歳以上の有段者)◎

① 7月2～30日の毎週水曜日午前9時20分～11時
30分、② 4～25日の毎週金曜日午前10時～11時30分

◆指導者講習会(有段者)◎

① 7月13日、8月17日の日曜日午後6時～8時30分

◆一般講習会(高校生以上)

① 7月20日(日)午前9時30分～11時30分

② 同三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

卓球

◆①講習会(小学生以上)

① 7月5日(土)午後3時～6時、12～26日の毎週土曜
日正午～午後3時(初級)、3時～6時(中級)

◆②教室(小学生以上)◎

① 7月12日(土)午前9時30分～11時30分

◆③東京都ジュニア育成教室(小学3年生～中学
生)◎

① 7月26日～8月23日の毎週土曜日午前9時30分
～11時30分

② 同三鷹市卓球連盟 ①② ☎0422-43-3350、③ ☎
090-2523-5219

合気道

◆①体験教室(10歳以上)

① 7月5～26日の毎週土曜日午後3時15分～5時
40分

◆②小・中学生向け体験教室

① 7月13日(日)午前10時～11時

② 同三鷹市合気道連盟 ① ☎090-8045-5748、② ☎
090-9329-2257(午前10時～午後8時)

少林寺拳法 初心者教室◎

① 7月5～26日の毎週土曜日午後4時～5時(小学
生以下)、6時～7時(中学生以上)

② 同三鷹市少林寺拳法連盟 ☎mitakachuodoin2@
gmail.com

サンボ ①初心者体験会、②経験者講習会

① 7月5～26日の毎週土曜日 ① 午後6時～7時(小
学生以上)、② 7時～9時(小学4年生以上)

② 同三鷹市サンボ連盟 ☎mitaka.sambo@gmail.
com

ソフトテニス 東京都ジュニア育成強化講習会
(小学生～高校生)◎

① 7月6・13日の日曜日午前10時～午後1時、午
後2時～5時

② 同三鷹市ソフトテニス連盟 ☎090-2191-4530

サッカー

◆東京都ジュニア育成フットサル大会(U-10)◎

① 7月12日(土)午前9時～午後3時

◆シニアフットサル大会(60歳以上)◎

① 7月12日(日)午後3時～6時

② 同(一社)三鷹市サッカー協会HP

弓道 講習会(四段以上)

① 7月12日(土)午前9時30分～午後4時30分

② 同三鷹市弓道連盟HP

バレーボール 前期9人制大会(高校生以上)

① 7月19日(土)午前9時～午後6時

② 同三鷹市バレーボール連盟 ☎mitaka.vollerball.
renmei@gmail.com

なぎなた 初心者講習会(小学生以上)◎

① 7月19日～8月2日の毎週土曜日午前10時～11
時30分

② 同三鷹市なぎなた連盟 ☎0422-42-3524

水泳 東京都ジュニア育成・夏休み子ども講
習会(小学2～6年生)◎

① 7月22日(火)～25日(金)午前9時～11時

② 同三鷹市水泳連盟 ☎080-6734-6273

東京都、(公)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=◎
三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=○