

中学校卒業程度認定試験

日 10月16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)
申 8月29日(金)(消印有効)までに願書を文部科学省生涯学習推進課へ
問 東京都教育庁義務教育課(都庁第二庁舎) ☎03-5320-6752

健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ➡



三鷹市休日・夜間 診療所・薬局では、急病患者の初期治療や応急処置などを行っています。開設日時や注意事項など、詳しくは市HPや『健康ガイドみとか』(4月に全戸配布)をご覧ください。

催し

星と森と絵本の家 回廊ギャラリー 公募絵本作品原画展

第12回受賞作品最優秀賞『星のかおりにつつまれて』(作:セキユキナ)の原画を展示します。
日 7月7日(月)～9月29日(月)
申 期間中会場へ
問 同施設 ☎39-3401

地域ケアネットワーク主催のサロン(7月)

日 ①ふれあいサロン・井の頭=8日(火)午後1時30分～3時、②連雀サロン=15日(火)午後1時30分～3時、③駅前風のサロン=17日(木)午後1時30分～3時、④しんなかサロン=24日(木)午後1時30分～3時30分、⑤よってらっしやい・にしみたか=28日(月)午後1時30分～3時
所 各コミュニティセンター (①井の頭、

②連雀、③三鷹駅前、④新川中原、⑤井口)
申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎29-9235

三鷹市PMSジャズオーケストラ 夏のコンサート



日 7月19日(土)午後6時～8時(5時30分開場)
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同会 ☒masa-y@mvc.biglobe.ne.jp

認知症介護者談話室「訪問薬局さんに聞く! 薬のあれこれ相談会」



日 7月22日(火)午後1時～3時
人 家族介護者、介護経験者の市民
所 みたかボランティアセンター
調 竹の葉薬局薬剤師の山本貴博さん
申 当日会場へ

おとな絵本ラウンジ(夜の会)「谷川俊太郎さんの絵本」



日 8月2日(土)午後5時～7時
人 15人
所 三鷹ネットワーク大学
¥ 500円(茶菓子代)
申 7月13日(日)～8月1日(金)午後5時に同ラウンジHPへ(先着制)
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

講座

杏林大学(井の頭キャンパス)の市民聴講生

人 18歳以上の方。各科目5人
¥ 1科目11,000円(市民は9,500円)
申 7月15日(火)～8月16日(土)に申込書・受講料、市の助成を希望する方は本人確認書類を三鷹ネットワーク大学へ(㊦月曜日、祝日。先着制)
問 杏林大学 ☎47-8000、市生涯学習課 ☎29-9862(助成について)

仕舞体験教室「能の魅力にふれてみませんか」



主 三鷹市能楽会
日 7月11日、8月8日、9月12日の金曜日午後4時～5時30分、7月26日、8月23日、9月13日の土曜日午前10時～11時30分(いずれも全3回)
所 生涯学習センター
調 観世流シテ方準職分の河西暁子さん
¥ 6,000円
申 問 同会 ☎090-9399-1654へ

ウクレレ体験講座



主 東部地区住民協議会
日 7月12・19日、8月2日の土曜日午後1時30分～3時(全3回。19日は午前10時30分～正午)
人 30人
所 牟礼コミュニティセンター
調 Ukulele☆Paradiseの高嶋尚子さん
申 問 7月10日(木)までに直接または電話で同センター ☎49-3441へ(先着制)

認知症サポーター養成講座



日 ①7月13日(日)午後1時30分～3時30分、②30日(水)午前10時30分～正午
人 ①15人、②40人
所 ①のぞみメモリークリニック(下連雀4-2-8)、②連雀コミュニティセンター
調 ①精神保健福祉士の青山聡子さん、社会福祉士の佐々木泰介さん、②連雀地域包括支援センターキャラバンメイト
申 問 ①同クリニック ☎70-3880・Fax 70-3882・☒nozomi.mem@gmail.comへ、②同センター ☎40-2635・Fax 47-5406へ(いずれも先着制)

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。
日 7月15日(火)午前10時30分～11時30分

人 2人
所 三鷹図書館(本館)
物 図書館利用カード
申 問 7月8日(火)～13日(日)に直接または電話で同館 ☎43-9151へ(先着制)

多様な働き方セミナー

主 わくわくサポート三鷹
日 7月17日(木)午後2時～4時
人 おおむね55歳以上の求職活動中の方50人
所 市民協働センター
調 わくわくサポート三鷹相談員の篠田潔孝さん
物 雇用保険受給者は受給資格者証
申 問 必要事項(10面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・Fax 45-8646・☒wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

介護食調理実習「食べやすい麺料理」



日 7月24日(木)午前11時～午後1時
人 在学・在勤を含む市民および介護者9人
所 福祉Laboどんぐり山(市役所からの送迎バスあり〈要予約〉)。
物 エプロン、三角巾
申 問 7月22日(火)までに同施設 ☎24-7350、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

女性のための就職支援セミナー

主 わくわくサポート三鷹
日 7月31日(木)午後2時～4時
人 おおむね55歳以上の求職活動中の方80人(男性も参加可)
所 市民協働センター
調 特定社会保険労務士の山崎妙子さん
物 雇用保険受給者は受給資格者証
申 問 必要事項(10面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・Fax 45-8646・☒wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

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

相撲

◆土俵を使ってロコモ予防体操(60歳以上)

日 7月9日～9月24日の毎週水曜日午前10時～11時30分(7月30日を除く)
問 三鷹市相撲連盟 ☎080-3727-4015
◆土俵でフィットネス!(20歳以上)
日 7月11日～9月26日の毎週金曜日午後1時～2時30分(8月1日を除く)
問 三鷹市相撲連盟 ☎070-4206-5257

バレーボール

前期6人制大会(高校生以上)

日 8月10日(日)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

水泳

◆市民スポーツ祭 種目別ジュニアスポーツ大会(小学3～6年生)

日 9月21日(日)午前9時～正午
◆市民スポーツ祭 スポーツ大会(中学生以上)
日 9月21日午前11時45分～午後5時30分
問 三鷹市水泳連盟 ☒mitaka.suiren03@gmail.com

所 井口グラウンド

サッカー

市民スポーツ祭 種目別ジュニアスポーツ大会(8歳以上)

日 9月7日(日)～27日(土)のうち5日間午前10時～午後4時30分
問 (一社)三鷹市サッカー協会 ☒info@mfa-jr.com

所 井の頭公園テニスコート

(予備日は大沢総合グラウンドテニスコート)

ソフトテニス

◆市民スポーツ祭 種目別ジュニアスポーツ大会(中学生の部)

日 9月7日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行、予備日10月12日(日))
◆市民スポーツ祭 スポーツ大会
日 9月14日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行、予備日9月21日(日))
問 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎090-2191-4530

※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。