

創立70周年記念  
深緑吟詠剣詩舞大会 特別番組  
構成吟「漢詩と和歌」

三鷹市吟詠連盟  
5月24日(日)午後1時～4時30分  
三鷹市公会堂光のホール  
当日会場へ  
同連盟 ☎43-5489

国蝶オオムラサキ見学会



6月27日(土)午前8時15分～11時30分、10時～午後1時15分、1時15分～4時30分  
多摩地域に在住・在学・在勤の方各回60人  
JR青梅線河辺駅集合～谷戸沢処分場(日の出町)～同駅解散  
6月8日(月)午後5時(必着)までに東京たま広域資源循環組合HP、または参加者全員の必要事項(7面参照)、多摩地域在住でない場合は通学・通勤先の市町村名を「〒190-0181 西多摩郡日の出町大字大久野7642 東京たま広域資源循環組合」へ(申込多数の場合は抽選)  
同組合 ☎042-597-6152

スポーツ

第43回  
わんぱく相撲三鷹場所



小学4～6年生の優勝者は都大会に出場できます。  
三鷹青年会議所  
5月30日(土)午前10時30分から  
三鷹・小金井市内の未就学児(4歳以上)と小学生  
SUBARU 総合スポーツセンター  
着替え、タオル、靴袋、弁当、室内履き  
5月18日(月)までに申し込みフォーム(QRコード)へ  
同会議所事務局 ☐ mitakawanpa ku@gmail.com

講座

生涯学習教室(詩・油絵)



①詩のたのしさ教室=毎月第1・3水曜日午前10時～正午、②油絵教室=毎月第1・3金曜日午後1時～3時  
各5人  
①シルバー人材センター、②まちづくり交流室(牟礼6-25-23)  
①日本現代詩人会所属講師の前田嘉代子さん、②同センター油絵講師の伊藤雄三さん  
月額各2,600円  
同センター ☎48-6721へ(先着制)

「想いを事業に変える」  
事業計画策定セミナー



5月19・26日の火曜日午後6時30分～8時  
起業を目指す方、起業して間もない方各日20人

三鷹産業プラザ  
(株)grassroots 代表取締役の足野輝紀さん  
(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)  
同(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

福祉Laboどんぐり山  
調理実習  
「フレイル予防ごはん」



調理実習を通じて高齢者に適した栄養の特徴を学びます。  
5月20日(水)午前11時～午後1時  
9人  
同施設(市役所からの送迎バスあり(要予約))  
多摩小金井栄養ケア・ステーション 管理栄養士の斎藤恵子さん  
物エプロン、三角巾  
5月18日(月)までに市HP、または介護人材育成センター ☎24-7350へ(先着制)  
同センター ☎24-7350

「編んで作るコースター」講習会

5月21日(木)午後1時30分～3時30分  
5人  
リサイクル市民工房  
物夏糸または毛糸(中細～合太)あれば2色、糸の太さに合うかぎ針(3～5号)、とじ針、はさみ  
同 5月6日(水・休) 午前10時から同施設 ☎34-3196へ(先着制。月・火・金曜日)

起業へのきっかけに  
つながる「M-PORT  
ゆるっとサロン」



(株)まちづくり三鷹  
①5月22日(金)、②27日(水)午前10時～11時15分  
起業を目指す方各日8人  
三鷹産業プラザ  
①(株)ハイモジモジの松岡厚志さん、②(一社)ビジネスシードの浅川絢子さん  
(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)  
同(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

読み聞かせボランティア  
入門講座  
「子どもや子育て中の  
パパママに本を手渡すために」



5月28日(木)午前10時～正午  
40人  
三鷹図書館(本館)  
子どもの本の家ちゅうりっぷ(杉並区) 主宰の神保和子さん  
5月5日(火・祝)から市HPへ(先着制)  
同三鷹図書館(本館) ☎43-9151

牟礼コミュニティセンターの催し

東部地区住民協議会  
◆認知症予防講座  
①「海馬」を意識したライフスタイル始めてみませんか? = 5月31日(日)、②認知症について、認知症予防「コグニサイズ体験」 = 6月6日(土)、いずれも午前10時30分～正午  
①40人、②30人  
①東北大学加齢医学研究所臨床加齢医学研究分野研究員の樋口彰さん、②杏林大学医学部付属病院もの忘れセンター公認心理師の玉田真美さん  
5月9日(土)から牟礼コミュニティセンターへ(先着制)  
◆東部・ひまわり学苑(市連携事業)  
6月10日(水)～11月25日(水)午後1時30分～3時30分(全10回)  
50人  
5月8日(金)から同センターへ(先着制)  
同センター ☎49-3441

スポーツボランティア支援  
事業「熱中症対応講習会」



①6月4日(木)、②28日(日)午前10時～11時  
在学・在勤を含む16歳以上の市民各日20人  
生涯学習センター  
(株)大塚製薬工場OS-1事業部の横山大輔さん  
①5月20日(水)まで、②5月13日(水)～6月14日(日)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)

SUBARU 総合スポーツセンター ☎45-1113

栄養料理教室「カルシウム  
アップで骨の健康を」



①5月20日(水)午前10時30分～午後1時、②6月11日(木)午前10時15分～午後0時30分、③12日(金)午前10時15分～午後1時、④14日(日)午前10時30分～正午、⑤18日(水)午前10時15分～午後0時30分  
在学・在勤を含む市民①④12人、②③16人、⑤15人  
各コミュニティセンター(①井口、②井の頭、③大沢、④連雀、⑤新川中原)  
管理栄養士の①⑤早川宏子さん、②③奈良理香子さん、④森幸代さん  
各500円  
物エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、②室内履き  
参加費を各コミュニティセンター窓口へ(①5月17日(日)まで、②21日(木)から、⑤19日(火)から。②は22日(金)、③は8日(金)から電話も可)  
各コミュニティセンター(①井口 ☎32-7141、②井の頭 ☎44-7321、③大沢 ☎32-6986、④連雀 ☎45-5100、⑤新川中原 ☎49-6568)

「食べる」って面白い!  
暮らしを豊かにする  
おいしい時間の  
つくりかた講座



キッチン収納、和食文化、防災など食に関する多様なテーマで学びます。  
6月18日～7月23日の毎週木曜日午前9時30分～11時30分(18日のみ保育オリエンテーション=9時30分～10時、オリエンテーション=10時～10時30分、講座=10時30分～11時30分)  
18歳以上の市民20人、保育(1歳～未就学児)12人  
東多世代交流センター  
物室内履き  
同 5月7日(木)～21日(木)に市HP、または同センター窓口 ☎46-0408へ(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。



三鷹市スポーツ協会関連の催し

いずれもSUBARU総合スポーツセンター  
相撲 少年・少女教室(小学生)◎  
5月9・16日の土曜日午後2時～3時  
三鷹市相撲連盟 ☐ mitaka-sumo@outlook.com

合気道 春の初心者講習会◎  
5月16日(土)午後1時30分～2時30分  
三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748(午前10時～午後8時)

水泳 50歳以上の初心者講習会◎  
6月3～24日の毎週水曜日午前9時～11時  
三鷹市水泳連盟 ☎090-8514-7849(夜間のみ)

生涯学習センター

野球 ①夏季大会申し込み、②主将会議、③夏季大会  
5月16日(土)午後4時～6時30分、②5月27日(水)午後7時から、③6月21日以降の毎週日曜日  
三鷹市野球連盟 ☎090-3335-6366(日中のみ)

井口コミュニティセンター

武術太極拳 初心者講習会(18歳以上)◎  
5月20日(水)午後1時30分～3時  
三鷹市武術太極拳連盟 ☎080-4450-7854(日中のみ)

所四中

卓球 教室(小学生)  
5月24日(日)午前9時30分～11時30分  
みたかスポーツ少年団 ☎090-3435-1126

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=◎  
三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=○