

結核検診(胸部X線検査)

日6月10日(水)午前9時30分~11時
人16歳以上の市民
※市の特定健診・後期高齢者健診の対象の方、勤務先などで胸部X線検査を受ける機会がある方、妊娠中または妊娠の可能性のある方(いずれも3カ月以内に同検査を受けた方を除く)
所総合保健センター
物本人確認書類(マイナ保険証など)、着脱しやすい服装
申当日会場へ
固健康推進課 ☎24-8571

催し

仕事・子育てと介護をされている方向け交流会



日5月23日(土)午前10時~正午
人子育てや仕事をしながら家族の介護をしている方や介護が始まる可能性のある方、福祉・保育の専門職の方
所地域密着型通所介護あゆみん家(下連雀3-7-16 1階)
申当日会場へ
固(社)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

ゆるっとカンパイ! ふらっとおしゃべり「ほろよいトークサロン」



日NPO法人みちか市民協働ネットワーク
日6月5日(金)午後6時30分~8時30分(出入り自由)
所みちかスペースあい(下連雀3-28-20)
¥500円
申当日会場へ
固市民協働センター ☎46-0048

春の島しょ物産展—パッションフルーツなど特産品を多数販売!

日6月7日(日)午前10時~午後5時ごろ
所調布飛行場ターミナル(調布市)
申当日会場へ
固東京都港湾局管理課 ☎03-5320-5653
※特産品によっては、天候の影響で入荷ができない場合があります。

三鷹市吹奏楽団 第43回定期演奏会



日6月7日(日)午後1時30分から(1時開場)
※1時10分からプレコンサートあり。
所三鷹市公会堂光のホール
¥1,100円(中高生550円、小学生無料)
申申し込みフォーム(QRコード)へ(空きがあれば当日参加も可。未就学児は入場不可)
固同楽団 ☎info@takasui.net

講座

介護者ひろばいのかしら 「こんな時どうする? 家族が認知症になった時、どう対応するかを一緒に考える講座」

日5月27日(水)午前10時30分~正午
人市内の介護者、介護経験者
所井の頭コミュニティセンター
固介護福祉士の丸山美恵子さん、古山美架さん
申当日会場へ
固(社)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

就職活動支援セミナー

日5月29日(金)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大内秀晃さん
物雇用保険受給者は受給資格者証
申固必要事項(7面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎wakuwaku@mitaka-shigoto.or.jp
☎45-8645
☎45-8646へ(先着制)

パソコン・スマホ・プログラミング教室(6月)



日所三鷹市シルバー人材センター
日パソコン教室=月・水・金曜日、複数コースあり(日時要相談。Mac対応可)、スマホ教室=木曜日、小学生向けプログラミング教室=月・火曜日、オンライン(日時要相談)
申固同センター ☎48-6721へ

事業の見える化と計画づくり—伴走型創業支援プログラム



日6月10・17日、7月1・15日、いずれも水曜日午後6時~8時
※6月10日~8月10日(月)はオンラインツールを利用した伴走支援あり。
人事業計画を練りたいと考えている方、起業を考えている方、起業して間もな

い方20人
所三鷹産業プラザ
固(一社)ビジネスシード代表理事の浅川絢子さん
申(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
固同社 ☎40-9669

市民向けZoom講習会



日①初めてのZoom参加体験=6月11日午前9時30分~11時30分、9月17日午後2時~4時、令和9年1月21日午前9時30分~11時30分、②Zoom会議の主催者体験=6月25日午前9時30分~11時30分、10月8日午後2時~4時、9年2月4日午前9時30分~11時30分、③使えるZoom機器学習=7月9日午前9時30分~11時30分、10月22日午後2時~4時、9年2月18日午前9時30分~11時30分、3月4日午後2時~4時、いずれも木曜日
人各日6人
所市民協働センター
物お持ちの機器(パソコン、タブレット、スマートフォン)、マイク付きイヤホンまたはヘッドセット
申各開催日の1カ月前から予約サイト(QRコード)へ(先着制)
固(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

山本有三記念館

アフタヌーン・ミニコンサート

固同館 ☎0422-42-6233

大正末期の洋館で、みちかジュニア・オーケストラ(MJO)有志たちが奏でる鮮やかな音色をお楽しみください。



日7月12日(日)午後3時~3時30分
人25人
¥300円(入館料)
申5月26日(火)午前10時から同館 ☎0422-42-6233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。



所いづれもSUBARU総合スポーツセンター

武術太極拳 初心者講習会(18歳以上)○

日5月31日(日)午後1時~3時
固三鷹市武術太極拳連盟 ☎080-5686-1769(日中のみ)

剣道

◆シニア指導講習会(60歳以上の有段者)○

日6月3~24日の毎週水曜日午前9時15分~11時30分、5~26日の毎週金曜日午前10時~11時30分

◆一般指導講習会(高校生以上)

日6月21日(日)午前9時30分~11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)○

日6月21日(日)正午~午後2時30分
固三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

卓球

◆①講習会(小学生以上)

日6月6日(土)正午~午後3時(初級)、3時~6時(中級)、13~27日の土曜日午後3時~6時

◆②教室(小学生以上)○

日6月13日(土)午前9時30分~11時30分
固三鷹市卓球連盟① ☎0422-43-3350
② ☎0422-71-7449

合気道 体験教室(10歳以上)

日6月6~27日の毎週土曜日午後3時15分~5時40分

固三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748(午前10時~午後8時)

少林寺拳法 初心者教室○

日6月6~27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)
固三鷹市少林寺拳法連盟HP

サンボ

◆①初心者体験会、②経験者講習会

日6月6~27日の毎週土曜日①午後6時~7時(幼児以上)、②7時~9時(小学4年生以上)

◆技術講習会○

日6月21日(日)午後1時~4時
固三鷹市サンボ連盟 ☎mitaka.sambo@gmail.com

バレーボール 前期6人制大会(高校生以上)

日6月20日(土)午前9時~午後6時
固三鷹市バレーボール連盟 ☎mitaka.volleyball.renmei@gmail.com

弓道 講習会(四段以上)

日6月27日(土)午前9時30分~午後4時30分
固三鷹市弓道連盟HP

サッカー フットサルONE DAYマッチ(壮年&女子)

日6月27日(土)午後0時30分~2時30分
固(一社)三鷹市サッカー協会HP

バドミントン 第55回 MBA杯争奪戦(15歳以上)

日6月28日(日)午前9時~午後6時
固三鷹市バドミントン協会 ☎badmitaka@gmail.com

所井口グラウンド

ソフトボール

夏季ジュニアソフトボール教室(小学生)○

日6月6・13日の土曜日午前9時~正午(雨天中止)
固三鷹市ソフトボール連盟 ☎070-3998-6321

所大沢総合グラウンドテニスコートほか

テニス

◆市民スポーツ大会 硬式テニスダブルス大会

日7月19・26日、8月2・9・16・23日の日曜日午前7時~午後5時(2・9日は9時から。予備日8月30日(日)、9月6日(日))
固三鷹市テニス協会 ☎doubles2025@mitaka-tennis.com

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=○
※市民スポーツ大会は、市、市教育委員会、(公)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