

### 地域ケアネットワーク主催のサロン (7月)

①駅前風のサロン=16日(木)、②連雀サロン=21日(火)、③しんなかサロン=23日(木)、④よってらっしやい・にしみたか=27日(月)、いずれも午後1時30分～3時(③3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)  
 申当日会場へ  
 問地域福祉課☎29-9235

### 英語でおはなし会

杏林大学の学生が英語と日本語で絵本の読み聞かせや文化を紹介。  
 日7月20日(月・祝)午前11時～正午  
 所南部図書館みんなみ  
 申当日会場へ  
 問同館☎76-5571

### アトリエびより

三鷹市親の会、(社福)三鷹市社会福祉協議会  
 日毎月第3月曜日午後1時～5時  
 人ひきこもり気味の方、不登校気味の方、一人で過ごしがちな方、日々の生活に疲れを感じている方など10人  
 所アトリエ・コスモス(井口2-4-32ユーバン105)  
 申当日会場へ  
 問みたかボランティアセンター☎76-1271

### おとな絵本バー

「ペク・ヒナさんの絵本」



日8月8日(土)午後5時～7時  
 人15人  
 所三鷹ネットワーク大学  
 料500円(茶菓付き)

申7月12日(日)～8月7日(金)午後5時におとな絵本ラウンジHPへ(先着制)  
 問星と森と絵本の家☎39-3401

### わくわくナイトウォッチング (セミの羽化観察会)



三鷹市環境活動推進会議  
 日8月8日(土)午後6時30分～9時  
 人小学生以上の市民30人(中学生以下は保護者同伴)  
 所井の頭恩賜公園(井の頭地区公会堂集合)  
 申7月24日(金)(必着)までに申し込みフォーム(QRコード)、または参加者全員の必要事項(7面参照)・人数を環境政策課☎45-5291・はがきで〒181-8555環境政策課へ(申し込み多数の場合は抽選。結果は当選者のみ通知)  
 問同課☎29-9612

### スポーツ

#### トラッソス サッカースクール



知的障がいや発達障がいのある方が楽しく参加できるサッカースクールです。  
 日原則毎週木曜日午後6時10分～7時40分  
 人知的障がい児・者、発達障がい児・者など  
 所SUBARU総合スポーツセンター  
 料月額5,000円(10月から8,800円(予定))、年会費11,000円(次年度から)  
 申問認定NPO法人トラッソスHPへ

### 講座

#### 杏林大学(井の頭キャンパス)の市民聴講生



人18歳以上の市民。各科目5人

料1科目11,000円(市民は9,500円)  
 申7月15日(水)～8月15日(土)に申込書・受講料、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)

### モンタ先生のタネの世界を知ろう! 見よう!遊ぼう!

三鷹市環境活動推進会議  
 日7月18日(土)午後1時30分～3時  
 所中原小体育館  
 申当日会場へ  
 問地域福祉課☎29-9235

### 起業へのきっかけにつながる「M-PORTゆるっとサロン」



日7月21日(火)午前10時～11時15分  
 人起業を目指す方8人  
 所三鷹産業プラザ  
 講多摩信用金庫価値創造事業部の小倉航さん  
 申(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)  
 問同社☎40-9669

### ①謡曲仕舞体験教室(金剛流)、②日本舞踊体験講習会



日①7月27日(月)午前10時～11時(小学生の回)、11時～正午(中学生以上の回)、②7月28日(火)午後1時30分～3時、3時～4時30分  
 人②在学・在勤を含む小学生以上の市民  
 所①三中、②芸術文化センター  
 物②浴衣、帯、ひも2本、白足袋(白靴下)  
 申問①7月20日(月・祝)までに三鷹市音楽会☎sumire26kongou@gmail.com、

②7月24日(金)までに三鷹市日本舞踊連盟☎morozumi@lalala.tokyo・☎090-9334-4674へ

### 起業・創業セミナー 「副業でも起業できる! 一起業経験者が語るリアルな実務と準備」



日7月27日(月)午後6時30分～8時  
 人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  
 講(株)リアクター代表取締役の近藤和憲さん  
 申(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)  
 問同社☎40-9669

### みたか健康づくりセミナー 「高血圧にご用心!!」



日①8月3日(月)、②8月6日(木)、いずれも午前10時30分～11時45分  
 人在勤を含む市民①25人、②20人  
 所①井口コミュニティセンター、②井の頭コミュニティセンター  
 申7月6日(月)午前9時から申し込みフォーム(QRコード)、または健康推進課☎24-8207へ(先着制)  
 問同課☎24-8207

### 権利擁護・あんしん サポーター養成講座



日8月17日(月)・20日(木)・22日(土)、9月3日(木)午後1時30分～4時(22日は4時20分まで)(全4回)  
 人在勤・在活動を含む市民25人  
 所福祉センター  
 申(社福)三鷹市社会福祉協議会HP・☎46-1203・☎71-2053へ(先着制、全回参加できる方を優先)  
 問同協議会☎46-1203

## 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1日～9月30日の毎週水曜日午前10時～11時30分(7月29日、9月23日を除く)

#### ◆土俵でフィットネス!(20歳以上)

日7月10日～9月25日の毎週金曜日午後1時～2時30分(8月14日を除く)  
 問三鷹市相撲連盟☎mitakashisumorenmei@gmail.com

#### サッカー フットサルONE DAYマッチ(一般)

日8月8日(土)午後0時30分～2時30分 問(一社)三鷹市サッカー協会HP

### 井の頭地区公会堂

#### 武術太極拳 初心者講習会(18歳以上)○

日7月22日(水)午後1時15分～2時30分  
 問三鷹市武術太極拳連盟☎090-6349-6320(日中のみ)

### 大沢総合グラウンドテニスコート

#### テニス 三鷹市硬式テニスシングルス大会

日9月13日、10月4日、11月8・15・22日、12月6日の日曜日午前7時～午後5時(予備日12月13・20日の日曜日)  
 問三鷹市テニス協会☎singles2026@mitakatennis.com

#### ◆市民スポーツ大会 一部の種目は申し込みを開始しています。

### 所いずれもSUBARU総合スポーツセンター

#### サッカー フットサル競技

日一般の部ステージ3=8月2日(日)、壮年女子の部ステージ3=8月9日(日)、いずれも午前9時30分～11時30分 問(一社)三鷹市サッカー協会HP

#### 水泳

日9月20日(日)、ジュニア(小学3～6年生)=午前9時～正午、中学生以上=午前11時45分～午後5時30分  
 問三鷹市水泳連盟☎mitaka.suiren03@gmail.com

#### 空手道競技大会

日10月4日(日)午前9時～午後5時  
 問三鷹市空手道連盟☎colors7865@yahoo.co.jp

### 所井の頭公園テニスコート

#### ソフトテニス

日一般=9月13日(日)午前8時30分～午後5時(予備日20日(日))、ジュニア(中学生)=6日(日)(予備日10月11日(日))  
 問三鷹市ソフトテニス連盟☎info@mtksta.com

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