

11月29日(日)

まるとウェルカムデー関連講座



問①②生涯学習センター ☎0422-49-2521、③(公財)三鷹市スポーツと文化財団 ☎0422-45-1111

三鷹中央防災公園・元気創造プラザ、SUBARU総合スポーツセンターをまると楽しめる「まるとウェルカムデー」では、以下の講座のほか、親子で楽しめるイベントが盛りだくさんです。イベントの詳細は、『広報みたか』11月15日号でお知らせします。

日本無線(株)協力

①ラジオ工作教室

音が出る仕組みを学びながら、ラジオ作りを体験します。

☎午前9時30分～正午 ①市内の小学4～6年生20人(保護者の見学可) ②生涯学習センター ③同社スタッフの皆さん
④ラジオを入れる袋



ワイドFM対応AM/FMラジオ

②三鷹市と日本無線 身近な電波について —日本無線の歴史と見えない電波のふしぎ—

三鷹市に長く拠点を置いてきた日本無線(株)の100年以上の歴史や、生活を支える身近な電波の技術と社会でどのように役立っているかを分かりやすく紹介します。

☎午後1時～2時30分 ①中学生以上の方100人(事前申込70人、当日先着30人)
②生涯学習センター ③同社の尾澤俊明さん、大槻秀夫さん

③初めての気功体験レッスン —見て、動いて、実感する日—

気功を通じて心身の健康づくりを学びます。

☎午前11時～11時40分、正午～午後0時40分、1時～1時40分 ①16歳以上の方各回25人(事前申込20人、当日先着5人) ②SUBARU総合スポーツセンター

③立教大学兼任講師で健身気功世界金賞受賞者の田中香里さん(写真) ④動きやすい服装、室内履き、下足入れ



①いずれも11月6日(金)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(②③は往復はがきでの申し込み可。申込多数の場合は①初参加者を優先して抽選、②③市民を優先して抽選)

生涯学習センターの講座

問同センター ☎0422-49-2521

市民講師デビュー講座

冬は老化が進みやすい? —中医学で学ぶ、今日からできる生活養生と食養生—

中医学の基本的な考え方や「五臓六腑(ろっぶ)」、冬の生活養生と関わりが深い「腎」について学びます。冬を健やかに過ごすための食養生についてもお話します。

☎11月28日(土)午後1時30分～3時 ①在学・在勤を含む18歳以上の市民20人 ②同センター ③国際中医専門員の滝澤ちさこさん ④10月19日(月)午前9時から元気創造プラザ講座申込システムへ(先着制)

※市民講師デビュー講座は、市民大学事業市民講師養成コースを修了した方が、自身の知識や技術を生かして行う実践講座です。

親子で天然酵母パンを作ろう!

天然酵母の力でふくらむパン作りの楽しさと、発酵の不思議を体験しませんか。焼きたてのクリスマスツリーパンは家族へのお土産になります。



☎12月19日(土)午後1時～4時 ①小学3年生～中学生と保護者8組16人 ②同センター ③手ごねパンの会の皆さん ④¥1組3,000円(材料費込み) ⑤エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾、持ち帰り用の袋 ⑥11月16日(月)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は在学を含む市民を優先して抽選)

みたか学 国立天文台×(株)SUBARU東京事業所協力

SUBARU星空観望会 —SUBARUの中心ですばるを観よう!

市内の研究機関と企業が協力する特別な星空観望会です。プレアデス星団(和名:すばる)の観望を楽しめます。

☎12月20日(日)①午後5時30分～6時30分、②6時30分～7時30分 ①在学・在勤を含む市民各回50人 ②(株)SUBARU東京事業所(大沢3-9-6) ③国立天文台天文情報センター広報室長の山岡均さん、同情報センターの皆さん、星のソムリエみたかの皆さん ④11月15日(日)まで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)

※悪天候の場合は屋内プログラムを実施します。



©プレアデス星団(すばる) / 国立天文台

大沢の里古民家 ムラサキ 紫草の栽培 根掘り編



問生涯学習課 ☎0422-29-9862

かつて武蔵野で多く自生していた紫草を栽培し、伝統的な紫根染めの復元を目指します。1月の種まき、5月の移植を経て成長した紫草の根を掘り起こします。

☎11月7日(土)午後1時30分～3時30分(小雨決行) ①同施設前広場 ②みたか紫草復活プロジェクト会長の西村学さん ③作業用手袋、汚れてもよい服装・靴 ④11月6日(金)までに申し込みフォーム(QRコード)、または同課 ☎0422-29-9862へ



あつあつイモ煮会と 野菜収穫体験



問(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669

あつあつのイモ煮と野菜の収穫を楽しみながら、都市農業に親しんでみませんか。

☎三鷹市都市農業市民交流協議会

☎11月28日(土)イモ煮会＝正午から、収穫体験＝午後1時から(雨天時は29日(日)に延期) ①市民150人 ②北野情報コーナー(北野3-2-8) ③¥1,000円(2歳以下は無料、収穫体験は不可) ④汚れてもよい服装、園芸用手袋 ⑤11月3日(火・祝)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)

