

コミュニティ

# おおさわ

vol.612  
2026  
June

# 6

大沢コミュニティ・センター

〒181-0015三鷹市大沢4-25-30

TEL: 0422-32-6986

FAX: 0422-32-6924

https://www.mitaka-cc.jp/osawa/index.html



発行 大沢住民協議会 企画・編集 広報部会 印刷 株式会社 文伸

募集

## 男性料理教室

テーマ つまみにもなる和風のおかず

メニュー 鶏のつくね～焼き鳥風  
おからのサラダ、オクラとなすの梅肉和え  
焼き飯の雑炊仕立て



日時 6月25日(木) 午前10時15分～午後1時  
場所 大沢コミュニティ・センター 料理講習室  
参加費 500円  
募集人数 16人(先着)  
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具  
講師 森幸代さん(三鷹地域活動栄養士会)  
申込み 事前に事務局または電話で  
主催 大沢住協厚生部会・健康づくり推進委員会

令和7年度

## 大沢住民協議会 定期総会 開催

### 令和7年度の事業報告及び 決算について

令和8年度の事業計画及び事業予算は3月の総会で承認されました。  
6月の定期総会では、7年度の事業報告及び決算の承認が行われます。  
大沢地域にお住まいの方はどなたでもオブザーバーとして総会に参加できます。直接会場へお越しください。

〈定期総会の日程・議案〉

日時 6月28日(日) 午前10時30分～  
場所 大沢コミュニティ・センター 3階多目的室  
議案  
1. 令和7年度大沢住民協議会事業報告について  
2. 令和7年度大沢住民協議会収入支出決算について  
3. その他

問合わせ(32)6986 大沢CC事務局

## 親子ふれあい、『田植え』に挑戦!

ほたるの里・三鷹村の水田で今年も親子で農業体験「稲づくり」を行います。田植えから稲刈りまでを体験し、秋には収穫祭(お餅つき)を楽しみましょう。



日時 6月7日(日) 午前10時開始  
場所 三鷹市大沢2丁目17番地先  
野川相曾浦橋下流の広場で当日受付  
対象 小学生以上の親子で150名  
(注) 必ず保護者が同伴してください。事故等の責任は負いかねます。  
服装 汚れてもよい服装と脱げない履物で(古足袋等がよい)

(注) 前日、雨天で苗が取れない場合と当日雨天の場合は中止にします。

参加無料

ほたるの里・三鷹村事務局  
☎ 080-1069-5000

## 大沢地域の大学生の皆さんへ

～皆さんが育ったこの地域で、皆さんの力を発揮してみませんか?～

- ★『みたか地域未来塾 学習支援員』(有償)【大沢台小・羽沢小・第七中】  
小、中学生に対する放課後の学習支援
- ★『学生教育ボランティア』(有償)【大沢台小・羽沢小・第七中】  
・教科指導の補助(中学校)  
・授業見守りや遊びの指導補助(小学校)
- ★『部活動外部指導員、地域部活動指導員補助』(有償)【第七中】  
\*以上問合わせ: 大沢台小学校0422-32-2175 / 羽沢小学校0422-32-5774 / 第七中学校0422-32-5782
- ★『おおさわ学園 おおさぼ サポート隊』(無償/みたか地域ポイント付与)【大沢台小・羽沢小・第七中】  
授業サポート・行事サポート・引率・部活見守り、アントレプレナーシップ教育の外部評価員など『英語検定二次試験』のスピーキングテストの対策ができる方、大募集!!
- ★『コミュニティ・スクール委員会』は、見学(傍聴)可能。  
教育やコミュニティづくりに興味のある学生さんには、ヒントになるかも。  
希望者は七中にお問合せください。  
\*詳しくは「おおさわ学園コミュニティ・スクール委員会」のホームページをご覧ください
- ★学校以外の地域活動に参加してみたい方  
子どもの頃楽しかったあの行事やお祭り。今度は支える側になってみませんか? 地域の団体をご案内します。  
\*おおさわ学園スクール・コミュニティ推進員・推進員サポーター  
藤橋 fujihashi-hatsumi@ms.mitaka.ed.jp / 倉田 kurata-kiyoko@ms.mitaka.ed.jp / 菅野 kanno-satomi@ms.mitaka.ed.jp



## 大沢で“ケンジボタル”が観られます。



6月中旬頃、若干蒸し暑い日の日没後すぐが見頃です。場所は、大沢2丁目17番、野川の相曾浦橋ぎわから入ります。(小田急バス停、龍源寺下車)

(注)  
\*駐車場はありません。  
\*虫は捕獲しないでください。  
\*田んぼに落ちないように、ご注意ください。  
\*期間中、村民が巡回しています。

ほたるの里・三鷹村事務局  
☎ 080-1069-5000

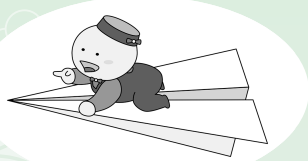
## 春の島しょ物産展開催 ～特産品多数販売!!～

日時 6月7日(日) 10時～17時頃

場所 調布飛行場ターミナル

問合せ 東京都港湾局離島港湾部管理課03-5320-5653

多くの皆様のご来場をお待ちしております!



かめぼう

調布飛行場ターミナルで伊豆・小笠原諸島の魅力あふれた特産品を販売します。この時期ならではのパッションフルーツ\*も販売!

(※天候の影響により、入荷ができない場合があります。)

移住定住相談ブースで、島の暮らしや移住相談を実施します。

7月号  
原稿締切日

6月5日(金)  
広報部会

6月の休館日

2日(火)  
9日(火)  
16日(火)  
23日(火)  
30日(火)

### おおさわ学園6月の主な行事

8日(月)	学園研究会②
1日(月)	水泳指導始
2日(火)	市学力テスト(6年)
3日(水)	こころの劇場(6年)
6日(土)	ほたるの里田植え体験(5年)
9日(火)	全校遠足
11日(木)	読書週間開始(25日まで)
18日(木)	社会科見学(3年)
1日(月)	水泳指導始
2日(火)	市学力テスト(6年)
3日(水)	こころの劇場(6年)
4日(木)	市学力テスト(5年)
5日(金)	市学力テスト(4年)
6日(土)	体力テスト
22日(月)	読書週間(26日まで)
29日(月)	道徳授業地区公開講座・保護者会(5・6年)
30日(火)	道徳授業地区公開講座・保護者会(1・2年)
16日(火)	第1回定期考査
19日(金)	E組バスケットボール大会
24日(水)	普通救命講習会及び仮設トイレ設置訓練(1年)
26日(金)	職場体験(2年)
26日(金)	第1回進路説明会・修学旅行説明会(3年)

学校図書館地域開放日(土曜日 9時~12時)

	6日	13日	20日	27日
大沢台小	○	×	○	×
羽沢小	○	○	○	○
七中	○	○	○	○

### 七中E組からの果実等提供のお礼とお願い

七中E組では、アントレプレナーシップ(起業体験)として「E組食堂」に取り組んでいます。学級農園の野菜で保存食作り、栽培した蕎麦を、挽いて、手打ち蕎麦にする学習、地域の方々から提供していただいた果実や野菜を手作りジャムや切り干し大根などの保存食にする学習に取り組んでいます。

果実等の提供にご協力いただき、ありがとうございました。今年度も継続していきますので、ご家庭や地域等でゆずっていただける果実等(梅、かりん、柿、みかん類、ブルーベリーなど)ありましたら、ご連絡いただきたくお願いします。「大沢の里秋まつり」に参加し、手作りジャムと、自分たちが育てた蕎麦を用いて作った「手作りジャム入りクレープ」、「蕎麦玉しるこ」、「野菜染めパンダナ」、「手芸品」を販売し、たくさんの方々に買っていただきました。地域の方々の感想も聞かせていただき、生徒たちにとって励みになり、また達成感にもつながりました。

蕎麦打ちは、七中卒業生の御狩野料理長指田英行さんにご指導いただき、保護者の皆様のご支援のおかげで、販売することができました。

今年度は小麦の栽培に取り組んでおり、手打ちうどんにして販売できるようにと計画しております。

地域の皆様に、E組の活動をご支援、ご協力をいただき、本当にありがとうございます。



連絡先 七中E組教員 酒井  
TEL 0422-31-1137

手打ち蕎麦と野菜の天ぷら 手作りジャム

### ほのぼののネットキャラクター大募集!

「ほのぼののネット」は、地域で支え合い、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指す見守りボランティア活動です。

この活動をより多くの皆さまに知っていただき、親しみを感じていただけるよう、地域の皆さまに愛されるオリジナルキャラクターを募集します。最優秀賞、優秀賞の方には、副賞を贈呈します。

**募集期間：6月1日(月)～8月31日(月)**

応募方法などの詳細は、二次元コードよりご確認ください。たくさんのご応募を心よりお待ちしております。

お問合せ：みたかボランティアセンター (☎76-1271)



### 三鷹市福祉 Labo どんぐり山

#### 募集 令和8年度「みたかふれあい支援員」(認定ヘルパー)養成研修 参加者募集のお知らせ

ヘルパーの資格をお持ちでなくても、この研修を受講して市の認定を受けると、市内の指定訪問事業所と契約のうえ、「みたかふれあい支援員」として三鷹市の訪問型サービスに従事することができます。地域で役立つ仕事を始めたい方、介護のお仕事を始めたい方、ぜひお気軽にお申し込みください。この講座には認知症サポーター養成講座が含まれています。

- 日時** Aコース(全2回) 6月16日(火)、18日(木)  
午前9時30分～午後4時10分  
※Bコース(7/15～：三鷹市協働センター) Cコース(9/8～：三鷹市公会堂さんさん館) 順次開催予定
- 会場** 三鷹市福祉 Labo どんぐり山3階研修室
- 講師** 三鷹市内介護事業所職員、他
- 対象** 全回受講できる18歳以上の方(高校生を除く)
- 定員** 30名(定員を超えた場合は抽選)
- 費用** 無料
- 申込** 締切 6月5日(金)  
Google フォーム、電話(0422-24-7350)で
- その他** 受講者には、「みたか地域ポイント」100ポイントを差し上げます。
- 問合せ** 三鷹市福祉 Labo どんぐり山 三鷹市介護人財育成センター 小形 0422-24-7350



申し込みフォーム  
2次元コード

#### 福祉 Labo どんぐり山 調理実習(便秘解消)

年齢を重ねると、腸の動きや筋力の低下、水分量の変化などにより便秘が起こりやすくなります。今回は食生活の工夫や生活習慣も含めた便秘解消を、調理実習を通してわかりやすく学びます。

- 日時** 6月25日(木) 午前11時～午後1時
- 会場** 福祉 Labo どんぐり山1階調理室
- 内容** 便秘解消ごはん
- 講師** 管理栄養士 斎藤恵子氏
- 対象** 在学在勤を含む市民、及び市民のケアにあたっている方
- 定員** 9名(先着順)
- 費用** 無料
- 申込** Google フォーム、電話で(6月23日締切)
- 持ち物** エプロン、三角巾
- 問い合わせ** 三鷹市福祉 Labo どんぐり山 三鷹市介護人財育成センター 小形 0422-24-7350



申し込みフォーム  
2次元コード

#### 介護者ひろば「食事介助のあれこれ」

管理栄養士による講座を開催♪  
食事介助に役立つ“介護食器”や“介護食具”を実際に使ってみましょう。  
ミニ講座のあとは情報交換を行います。

- 日時** 6月19日(金) 13時30分～15時30分
- 場所** 三鷹市福祉 Labo どんぐり山(大沢4-8-8)
- 講師** 三鷹市福祉 Labo どんぐり山 三鷹市介護人財育成センター  
管理栄養士 小形 美乃 氏
- 対象** 家族の介護をしている方、介護経験者  
※介護が必要なご家族の方と一緒にご参加いただくこともできます。
- 申込** 不要、当日会場にお越しください。
- 参加費** 無料
- 主催・問合せ** 社会福祉協議会 総務課 在宅サービス係 電話 79-3505

### 6月行事のご案内

■ 問合せは大沢コミュニティ・センターへ TEL 0422-32-6986

行事名	内容	日時	申込み・費用	備考
早朝ラジオ体操	ストレッチ体操、太極拳、ラジオ体操、練功十八法、中国ラジオ体操(希望の種目のみ参加可)	毎朝(雨天中止) 午前6時～6時40分 (4月～10月は上記時間)	直接会場へ	場所：大沢CC広場 主催：健康づくり推進委員会 持物：タオル、飲み物
健康ウォーキング	野川公園自然観察園	6月18日(木) 午前10時(雨天中止)	直接会場へ 無料	主催：厚生部会・健康づくり推進委員会 ※東京都シルバーパスを持参してください
図書室友の会	おり紙教室	6月7日(日) 午後1時30分～4時	直接会場へ	場所：大沢CC 2階小会議室
	絵本の読み聞かせ	6月19日(金) 午前10時30分～11時30分	直接会場へ	場所：大沢CC 2階 図書室 絵本コーナー
大沢台小・羽沢小校庭開放	サークル単位の校庭利用	毎週 土・日・祝日	大沢CC事務局 (事前に登録が必要です) 対象は三鷹市民です	A区分：9:00～12:00 B区分：12:00～15:00 C区分：15:00～18:00
デジタル相談サロン	スマートフォン・タブレットの操作やお困りごとなど、ご相談ください	6月25日(木) ①午後2時～3時 ②午後3時～4時 対象：一般市民事前申込制(電話・予約サイト) ※開催日の1か月前よりご予約できます 電話：0422-40-9669(平日午前9時～午後5時) 予約サイト： <a href="https://reserva.be/mitakadigisupport">https://reserva.be/mitakadigisupport</a> ※利用料無料 右記2次元コードより	直接会場へ	場所：大沢CC 2階小会議室 定員：各時間帯ごと先着2名(事前予約制) 持物：ご利用のスマートフォン等機器 主催：三鷹市生活環境部 コミュニティ創生課 協力：大沢住民協議会 運営・問合せ：株式会社まちづくり三鷹

### 三鷹消防署からのお知らせ

6月7日(日)～13日(土)は「危険物安全週間」

危険物は使い方を間違えると火災が発生する危険があります。

#### 危険物を取り扱う際の主な注意点

- ・直射日光等を含めた火気・高温の厳禁
- ・使用の際は換気を実施する。
- ・廃棄の際は正しい方法で廃棄する。

#### モバイルバッテリーに起因した火災への注意点

- ・リコール品該当かどうかホームページを確認する。
- ・落としたりぶついたり衝撃を与えない。
- ・水気や埃のある場所で使用しない。
- ・正規品の充電器を使用する。



○火災と救急出動(令和8年4月)

火災件数	2件
救急出場件数	210件

三鷹消防署 大沢出張所

### 三鷹警察署だより

三鷹市内  
交通人身事故  
発生件数  
(令和8年4月中)

地区	人身事故 発生件数(件)	自転車関与 事故件数(件)	高齢者関与 事故件数(件)	死亡者数 (人)	重傷者数 (人)	軽傷者数 (人)
市内	26	14	11	0	1	26
大沢	3	2	2	0	0	3

※高齢者と自転車の関与は重複する場合があります。

#### ◎自転車利用者の「交通反則通告制度(青切符)」

警察官が自転車の違反を認知した場合、基本的には現場で指導警告を行います。ただし、その違反が歩行者や他の車両にとって、危険性・迷惑性が高い悪質・危険な違反であったときは、青切符による検挙を行います。青切符での取締りを受けた後は、「交通反則告知書」と「納付書」が交付されます。反則金を金融機関(銀行や郵便局)の窓口で納付すると手続きが終了します。なお、酒酔い運転、酒気帯び運転、妨害運転、携帯電話使用等(交通の危険)の重大な違反をしたとき又は交通事故を起こしたときは、刑事手続き(赤切符)で検挙されます。

#### ◎青切符詐欺にご注意!

他県において、自転車の交通反則通告制度(青切符)に乗じた詐欺が発生しました。犯人の男は、「手信号をしないとイケない」「違反だから2000円払う必要がある」と話し、現金をだまし取りました。警察官が反則金を現場で受け取ることは絶対にありません。その場で現金を支払うように声を掛けられた場合は、すぐに110番通報してください。偽物の警察官にだまされないように注意しましょう。

三鷹警察署

## 6月地域行事のご案内

行事名	内容・費用・日時・申込み	備考	
あそびとおしゃべりの会	あそびや育児のおしゃべりの交流会(赤ちゃんの体重が計れます) *無料 *当日会場にお越しください 【対象年齢】 令和4年4月2日以降に生まれたお子さんと保護者	6月17日(水)・6月24日(水) ※両日とも助産師がいます 10時30分～12時 【お願い】開催日に風邪症状のある方は、参加をご遠慮ください	場 所:大沢CC 1F 自由室 主 催:三鷹市子ども家庭支援センター すくすくひろば 問合せ:0422-45-7710
しいのみクラブ	園庭開放・室内遊び 日時:毎週火、木、金(祝祭日はお休み) 10時～12時 13時～16時 23日(火)誕生会 ※11時までにひろばへお越しいただき、誕生月であることを職員にお声掛けください。 26日(金)看護師による歯磨き指導(予約不要) 11時30分～12時00分		場 所:椎の実子供の家 三鷹市大沢4-8-8 対 象:地域の親子 0歳～就学前 問合せ:0422-32-4103 担 当:永田 *徒歩・自転車でお越しください
椎の実子供の家 地域交流スペース	子どもの居場所「しいのみハウス」 日時:毎週月曜日～金曜日 14時～18時 「椎の実カフェ」地域の皆さんの憩いのカフェ(飲食物のお持ち込みも可能です) 日時:月、火、木、金 11時～14時(水、土、日曜祝日休み) 「クラリスの英会話カフェ」 5日(金)、12日(金)、26日(金) 11時15分～12時ごろ 申込不要・参加費500円(大人向け英会話レッスン) 「あっぷっぷ」(麺料理) ランチ営業 毎週火曜日(11時45分～14時) 地域食堂「しいのみキッチン」 6/27日(土) ①11時半～ ②12時半～ ※子ども(中学生以下)／無料・大人／300円 定員20名 ※事前申込が必要。 ※定員になり次第締め切り。 しいのみハウス ☎0422-30-5538(平日11時～18時)		場 所:椎の実子供の家 三鷹市大沢4-8-8 対 象:しいのみハウス 小・中学生 椎の実カフェ どなたでも 問合せ:0422-30-5538 *徒歩・自転車でお越しください
地域福祉 コーディネーター 相談サロン	①6月24日(水) 10時00分～11時30分 大沢CC 2階 小会議室 10時00分～ おしゃべりサロン 10時40分～ 相談の時間 ②6月18日(木) 10時00分～11時30分 大沢原地区公会堂(大沢1-12-6) ご自身や家族の介護、子育て、生活費、ひきこもりのことなど、年齢や対象を問わず生活の中での困りごとについて相談をお伺いします。高齢者の総合相談窓口である「大沢地域包括支援センター」の職員も一緒に相談をお伺いします!お気軽にご相談ください! 参加費:無料		申 込:不要 当日会場にお越しください 対 象:大沢地区にお住まいの方 問合せ:みたかボランティアセンター 0422-76-1271
にじの会 こども食堂	お弁当の配付 日 時:6月17日(水) 16時30分～17時30分 申込開始:6月3日(水)～ QRコードから(完全予約制) 料 金:中学生まで無料 付添大人300円(税込) ※限定数量に達し次第、受付を終了		場 所:ワークショップハーモニー 対 象:三鷹市・調布市に在住の中学生までのこどもと付き添いの方 ※付き添いの方…来場者分のみ販売 問合せ:社会福祉法人にじの会 本部 0422-39-2411
げんきカフェ	食事の提供 日 時:6月20日(土) 11時45分～13時15分(12時15分までにお越しください) 申 込:電話のみ受付(9時～17時) 料金は高校生まで無料 大人300円(税込) ※申込期間:6月1日～6月7日(数量に達し次第、受付終了)		場 所:特別養護老人ホーム 三鷹げんき内1階地域交流スペース 対 象:どなたでも 問合せ:0422-26-4798

ご自宅で、安心安全の  
介護・病気療養生活

**うきよ** 訪問看護  
ステーション

ガン末期 寝たきりの方の全身介護  
精神疾患 リハビリ 不登校支援  
※保険利用のご相談もお任せください

0422-30-8578

心のケアを  
カウンセリング・教育相談は  
フリースペース ゆう  
自信とやる気を  
中学生の学習・受験指導は  
ゆうゆう塾

大沢六の十一の三  
113229763  
矢野

家族葬専門葬儀社 **のもと祭典**  
家族葬ならおまかせください  
☎0422-57-7876(24時間受付)

三鷹本社 三鷹市下連雀7-6-29-103  
大沢支店 三鷹市大沢4-10-11-102

の もと 祭 典 検索

貴社の事業を  
地域が応援します

大沢地域(6500部)に配布して  
おりますので強力な地域広告として活  
用いただけます。

サイズ 1コマ 4.5cm×2.2cm  
1コマ 2,500円/月  
※1年分一括前払いでお支払いの場合は、特典  
として1ヶ月分をサービスいたします。

問い合わせ  
大沢コミュニティ・センター事務局  
☎0422-213216986

「人に伝える・人とつながる」をお手伝い

コミュニケーションサポート企業  
**BUN-SHIN**  
印刷・出版・Web・映像・周年事業  
株式会社文伸 / ふんしん出版 / ことごと舎  
三鷹市上連雀1-12-17 Tel. 0422-60-2211

株式会社 地域と共にある造園会社  
**大沢ガーデン**  
お庭のデザイン・造園施工  
植栽管理・お庭のメンテナンス

お問 合 せ TEL 0422-57-8457 大沢ガーデン |  
お 合 せ FAX 0422-57-4896 http://osawagarden.jp/

福祉車両で外出のお手伝い

大沢自動車工業所  
車検・板金・修理・各車販売

福祉車両で外出のお手伝い  
NPO法人 みたかボランティアセンター  
あおぞら  
運転ボランティア募集中  
ご連絡お待ちしております  
0422-41-0185

1丁目のべんり屋  
たすかるくん お掃除全般  
枝切り・草むしり・不要品片付け  
大沢1丁目 家事代行・荷物移動  
0423151490

健康保険を適用した訪問治療  
マッサン・鍼灸・リハビリ・機能訓練  
**パークス鍼灸院**  
URL: http://pax-shinkyuin.com  
お電話: 0422-0221517

消防設備点検・工事・建築設備  
**(有)日の丸防災**  
三鷹市野崎二丁目四十一  
TEL 0422-3112781

YHC(株) 代表 堀江

# いま活動中の サークル紹介

4月26日(土) サークル懇談会が開催されました

1. 内容
  2. 活動日時
  3. 場所
- ※問い合わせ先  
大沢 CC 事務局  
(0422-32-6986)

## ❖ 「のがわの家」抹茶教室

1. 「心を込めて点てた一服のお茶」を通して、心を通い合わせる場です。ともに楽しみましょう。
2. 第2・第3・第4月曜  
10:00 ~ 13:00
3. おけいこ室



## ❖ 「大沢の里」抹茶教室

1. 季節の変化を、お菓子と生花に感じながら、おいしく点てた一服を愉しんでいます。
2. 第2・第3・第4月曜  
13:00 ~ 16:00
3. おけいこ室



## ❖ Ring (ソフトバレーボール)

1. 笑顔で楽しくプレーしながらストレスも発散！いい汗かいています！
2. 毎週月曜  
10:00 ~ 13:00
3. 体育館



## ♠ 大沢絵手紙の会

1. 楽しい会話の中から、バラエティ豊かな作品ができ、先生の講評が後押し。
2. 第2水曜  
13:00 ~ 16:00
3. 会議室



## ♠ ふまねっと大沢 (頭の体操)

1. ストレッチに重点を置いて、注意力、集中力、記憶力を高めます。
2. 第1・3水曜  
10:00 ~ 正午
3. 多目的室



## ♠ MOV ~ Mitaka Osawa Volleyball team ~

1. 中学生・小学生(高学年)・大人対象バレーボール技能の指導を受けゲームも楽しんでいます！
2. 毎週水曜日  
17:30 ~ 20:30
3. 体育館



## ★ 福寿会 山びこ (カラオケ)

1. 福寿会の会員だけが入会できる会です。心身の健康を目的とします。
2. 第1・3木曜  
13:00 ~ 16:00
3. 鑑賞室



## ★ あやめ

1. ママさんバレー 木曜日 10時 ~ 13時 気軽に参加、お待ちしています！
2. 毎週木曜  
10:00 ~ 13:00
3. 体育館



## ★ リズミックダンベル

1. 音楽にあわせてウォーミングアップ。ダンベル体操、ストレッチ
2. 第1 ~ 4木曜 10:00 ~ 正午
3. 鑑賞室



## ★ 翔空手道クラブ

1. 子どもと大人、一緒に空手で汗をかきませんか。
2. 毎週木曜  
18:00 ~ 20:45
3. 体育館



## ● 大沢 CC バドミントンクラブ

1. 週1回、和気あいあい楽しい時を過ごし、汗を流してみませんか？
2. 毎週金曜  
10:00 ~ 13:00
3. 体育館



## ● 大沢ボールスターズ (球技 運動)

1. 今日より明日、もっとバスケが好きになる！大沢ボールスターズ。
2. 毎週金曜  
18:00 ~ 20:45
3. 体育館



## ◆ 大沢気功・太極拳の会

1. 気功太極拳の基本実習。60歳前後中心の楽しく元気なサークルです。
2. 第1・2・3土曜  
10:00 ~ 12:30
3. 多目的室



## ◆ グリーンボイス (声のトレーニング)

1. ボイストレーニングの後、コーラスで楽しく。元気をモットーに!!
2. 第2・4土曜  
10:15 ~ 12:15
3. 鑑賞室



## ◆ 大沢楽碁会

1. 初心者歓迎！ 毎土曜日午後は囲碁で楽しく過ごしませんか。
2. 毎週土曜  
13:00 ~ 16:00
3. 会議室



武蔵野シンフォニック・ブラス・オーケストラ  
第29回定期演奏会

第1部 吹奏楽のクラシックアレンジステージ  
春の獵犬 (Alfred Reed 作曲)  
交響曲第9番「新世界より」終楽章 (Antonin Dvorak 作曲 / 石坂 隆雄 編曲)

第2部 ディズニー・パレード  
ディズニー・ファンタジー・コレクション! (石坂 隆雄 編曲)  
「美女と野獣」よりハイライト (John Mass 編曲)

当団オリジナルCD&記念誌 会場にて販売! 入場無料・全自由席 観子席あり!

7.12(日) 13時半開場/14時開演  
三鷹市芸術文化センター 風のホール  
(三鷹市上連雀6丁目12-14 | 問合せ先: <https://mso.jindofree.com>)

当団の1年の集大成となる演奏会です  
ぜひお越しください

## ◆ 武蔵野シンフォニック・ブラス・オーケストラ

1. 結成37年目の市民吹奏楽団です。個人練習再開! 団員募集中!
2. 毎週土曜  
18:00 ~ 20:45
3. 鑑賞室



## ♣ 三鷹大沢 宮沢賢治の会

1. 宮沢賢治の童話や詩など、みんなで読みあい楽しく語りあいます。
  2. 第2日曜 13:30 ~ 16:00
  3. 小会議室
- 会員募集中です



## ♣ 福寿会 (老人会)

1. 第2日曜日定例会を行ない、会員交流を深めて楽しく親睦をはかる。
  2. 第2日曜 10:00 ~ 13:00
  3. 多目的室
- コーラスと健康体操を元気に楽しくやっています。会員募集中です。

## ♣ 三鷹ポケカ部 チームスピードスター☆

1. 小中学生並びにお父さん、お母さん、学生、社会人まで幅広く皆でポケモンカードゲームを楽しむ会です。
2. 毎月第3日曜日 13:00 ~ 16:00
3. 会議室

