

生涯学習事業情報 夏号

令和7年7月～9月

令和7年7月

三 鷹 市

は じ め に

三鷹市は、「ともに学び、学びを活かし、学びの成果や絆が地域に受け継がれていく心豊かな社会をつくる」ことを基本目標とした「三鷹市生涯学習プラン 2027」を推進しています。

本冊子は、市民のみなさんの学習活動の一助としていただくために、市や教育委員会及び市内公共機関等で実施されている生涯学習関連の講座やイベントなどの情報を取りまとめ、年4回発行しているものです。今回は、令和7年7月から9月までの事業情報を掲載していますので、ぜひお役立てください。

なお、同様の内容は三鷹市ホームページ（<http://www.city.mitaka.lg.jp>）でもご覧になれます。

[凡 例]

- ◎「当日直接」や「当日先着順」の場合は、申込方法の掲載を省略しています。
- ◎市外局番の0422の掲載は、すべて省略しています。
- ◎参加費用は、金額の掲載がない場合は無料です。
- ◎掲載内容は、令和7年7月1日現在の情報（募集を締め切った事業を除く。）です。詳細に関しては、それぞれの事業の問い合わせ先へご連絡をお願いします。

◆三鷹市スポーツと文化財団のホームページは、

<https://mitaka-sportsandculture.or.jp> です。

◆三鷹ネットワーク大学のホームページは、<https://www.mitaka-univ.org> です。

◆生涯学習センターの主催講座の申込は、三鷹市生涯学習施設等予約システムをご利用ください。ご自宅のパソコン、利用者端末（三鷹中央防災公園・元気創造プラザ（1階 総合受付、1階 情報コーナー、4階 生涯学習センター）、東・西多世代交流センター、大沢グラウンドに設置）のほか、携帯電話からも申し込むことができます。（あらかじめ、個人利用登録をすれば、申し込み時の情報入力を省略することができます。）

＊パソコンからのアクセス <https://www.yoyaku.mitaka.site/>

＊携帯電話からのアクセス <https://www.yoyaku.mitaka.site/m>

＊生涯学習センター 電話49-2521

◆このほか各施設のホームページは、巻末に掲載しています。

[問合せ先]

三鷹市スポーツと文化部生涯学習課 電話29-9862

目 次

① 平和・人権・自治	1
② 安全・生活環境	2
③ 健康・福祉	3
④ 子育て・家庭教育	6
⑤ 芸術・文化	13
⑥ 生涯スポーツ	20
⑦ 仕事・キャリア	21
⑧ 地域・郷土学習	22
⑨ 三鷹ネットワーク大学	24
⑩ 三鷹市スポーツと文化財団	25
〔参考1〕ライフステージ別講座一覧	31
〔参考2〕保育付講座一覧	35
〔参考3〕元気創造プラザ講座一覧	37
〔参考4〕生涯学習関連施設一覧	42

①平和・人権・自治

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
日本語教室	ボランティア講師による外国籍市民の日本語学習の機会	三鷹市在住・在勤・在学・在活動の外国籍市民等	毎週土曜日 10:30-11:30	国際交流センター会議室	三鷹 国際交流協会 43-7812
[申込方法] 三鷹国際交流協会窓口での申込 [備考] 費用2,000円(申込時のみ)					
第89回 国際理解講座	「知れば知るほど楽しい！温泉文化～ユネスコ無形文化遺産登録を目指して～」 [講師] 北出恭子さん(温泉家)多文化理解の促進に向けた市民向けの講演会です。様々な角度から温泉文化を深堀りするとともに、インクルーシブ観光への取組から多文化共生社会に向けた手がかりを学びます。	60人(先着順)	7月5日(土) 14:00-16:00	三鷹駅前 コミュニティセンター 地下1階 大会議室	三鷹 国際交流協会 43-7812
[申込方法] 申込フォーム(協会HP)、窓口、電話にて [備考] 詳細は協会HP(https://www.mishop.jp/)やチラシをご覧ください。					
戦後80年みたか平和のつどい 世代をこえて平和を考える日- 戦没者追悼式並びに平和祈念式典-	第二次世界大戦で犠牲になられた方々のご冥福を祈り、平和を願う式典です。	市民	8月15日(金) 10:15-12:30	三鷹市公会堂 光のホール	地域福祉課 地域福祉係 29-9231
[申込方法] 当日直接会場へ					
戦後80年 みたか平和のつどい	①戦没者追悼式並びに平和祈念式典 ②平和アニメ上映会 ③平和展	対象：市民 定員：①②700人③なし	①②8月15日(金) ③8月1日(金)～8月29日(金)(予定) ※平日のみ	①②三鷹市公会堂 光のホール ③三鷹市役所本庁舎1階 市民ホール	企画経営課 29-9032
[申込方法] 入場無料。申込不要。					
三鷹国際交流 フェスティバル	世界の音楽やダンスのステージ、各国の料理、民芸品などが一堂に集う国際交流の祭典	どなたでもご来場できます	9月21日(日)	井の頭恩賜公園西園・競技場、文化交流広場、野球場周辺	三鷹 国際交流協会 43-7812
[申込方法] 申込不要、当日会場へ [備考] ※自家用車での来場はご遠慮ください。					

②安全・生活環境

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
防災出前講座	防災に知見のある防災リーダーや市職員が、市民の方々へ直接出向き、自助や共助のポイントなどについて説明する講座です。	町会・自治会のほか、日頃活動しているグループ等	随時 (原則平日)	原則として申込団体が用意	NPO法人 Mitaka みんなの防災 26-7020
[申込方法]三鷹市ホームページまたはNPO法人Mitakaみんなの防災窓口等で配布している「防災出前講座実施申込書」にご記入の上、お申込みください。詳細はNPO法人Mitakaみんなの防災にお問い合わせください。					
自転車安全講習会	自転車整備点検要領、三鷹警察署による交通安全講話、「輪トレ」を活用した交通安全講習	50人	7月18日(金) 19:00-20:30	三鷹産業プラザ	安全安心課 45-1116
[申込方法] 6月27日(金)～7月11日(金)の期間にメール、FAXまたは郵送で安全安心課へ申込書を提出(申請書は三鷹市HPまたは安全安心課の窓口にあります)。 [持ち物] 筆記用具、受付票、写真(新規で写真付きの三鷹市自転車安全運転証を希望されるかた)、三鷹市自転車安全運転証(更新の場合)					
ミニ防災訓練	初期消火訓練ほか	三鷹市民	7月27日(日) 10:00-12:00	井の頭 コミュニティ・センター 新館視聴覚室	井の頭 コミュニティ・センター 44-7321
[申込方法] 未定					
花と緑の広場種まきイベント	菜の花の種まき	一般 定員なし	9月20日(土) 10:00～	花と緑の広場	NPO法人 花と緑のまち 三鷹創造協会 46-2081
[申込方法] 広報みたか9月第1週号に掲載予定					

③健康・福祉

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
健康づくり 脱水症&熱中症 対策講座 (厚生部会)	素早く見つけて すぐ対策！ ・夏とは限らない！ 日常生活(身近)に潜む「脱水症」 ・知っている様で実は知らない「熱中症」 正しい知識や対策を学び エンジョイライフ！ 講師：(株)大塚製薬工場 横山大輔さん	30人	7月4日(金) 13:30-14:30	牟礼 コミュニティ・センター 会議室	牟礼 コミュニティ・センター 49-3441
[申込方法]牟礼コミュニティ・センターへ電話または窓口に直接。受付中～定員になり次第締め切り [備考]無料					
健康づくり 栄養教室 (厚生部会)	骨太のための食品選びと組み合わせ 色もキレイな鮭のミルクご飯 ・鮭のミルクご飯・納豆と桜エビのおやき ・長芋とトマトのモロヘイヤあえ	16名	7月5日(土) 10:30-12:00	牟礼 コミュニティ・センター 講習室	牟礼 コミュニティ・センター 49-3441
[申込方法]牟礼コミュニティ・センター窓口に直接。受付中～定員になり次第締め切り [備考]500円(申込時納金)。持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、ふきん					
栄養料理教室	骨太のための食品選びと組み合わせ 色もキレイな鮭のミルクごはん	一般15名	7月10日(木) 10:00-12:00	新川中原 コミュニティ・センター 料理講習室	新川中原 コミュニティ・センター 49-6568
[申込方法]6月3日(火)-センター窓口で申込 参加費500円					
健康づくり からだ作り教室 声を響かせ心と体を健康に！ 美ボイストレーニング (スポーツ部会)	元声優による美ボイストレーニングを体験してみませんか？ 腹式呼吸による発声は、血流も良くなり、ストレス発散の効果も期待できます。 講師：ボイスセラピスト 福田みほさん	20名	7月10日(木) 10:30-12:30	牟礼 コミュニティ・センター 視聴覚室	牟礼 コミュニティ・センター 49-3441
[申込方法]好評につき受付終了 [備考]無料。飲み物(水分補給用)、汗拭きタオル ※動きやすい服装で					

③健康・福祉

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
健康づくり ミュージックベル（ハンドベル）セラピー （厚生部会）	ミュージックベルの音色に癒されながら心と身体健康づくり♪。楽譜が読めなくても大丈夫！楽器経験がなくても大丈夫！演奏経験無くても大丈夫！みんなで楽しくメロディーを奏でましょう。 講師：ハンドベル奏者 吉野恵蔵さん	15人	7月11日・18日・25日(金) 全3回 13:30-15:00	牟礼 コミュニティ・センター 会議室	牟礼 コミュニティ・センター 49-3441
[申込方法]牟礼コミュニティ・センターへ電話または窓口に直接。6月18日(水)～定員になり次第締め切り [備考]無料。					
誰でも簡単健康体操	講師:清水武さん	三鷹市民・30人	全2回 7月12日(土) 7月26日(土) 13:30-15:30	井の頭 コミュニティ・センター 本館和室	井の頭 コミュニティ・センター 44-7321
[申込方法]6月21日から井の頭コミュニティ・センターで受付					
ウクレレ体験講座 （厚生部会）	この夏はウクレレ♥ 世界とつながる魔法の楽器 『ウクレレって こんな楽器』&実技 『知っている様でハワイのあれこれ』&実技 『ハワイに根付いている！日本文化のアレコレ』&実技 『ウクレレで Let's 盆ダンス！』 講師：Ukulele☆paradise 高嶋尚子さん	30人	7月12日(土)、 7月19日(土)、 8月2日(土) 全3回 13:30-15:00 7月19日(土)は 10:30-12:00	牟礼 コミュニティ・センター 会議室	牟礼 コミュニティ・センター 49-3441
[申込方法]牟礼コミュニティ・センターへ電話または窓口に直接。受付中～定員になり次第締め切り [備考]無料。ウクレレは貸し出します。					
連雀歌謡教室	みんなで楽しくカラオケの練習をしましょう！	先着30名	7月16・23日(水) 【全2回】 14:00-16:00	連雀 コミュニティ・センター 2階大集会室	連雀 コミュニティ・センター 45-5100
[申込方法]7月1日(火)午前10時～窓口・電話・連雀コミセンホームページ内Googleフォーム [備考]参加費：100円(※当日会場受付にて支払い)					

③健康・福祉

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
栄養料理教室	骨太のための食品選びと組み合わせ	市民16人	7月19日(土) 10:30-13:00	三鷹駅前 コミュニティ・センター	三鷹駅前 コミュニティ・センター 71-0025
[申込方法] 三鷹駅前コミュニティ・センターへ電話または窓口へお申込みください。 [参加費]500円 [持ち物]エプロン、三角巾、ふきん数枚、マスク					
歌声広場	みんなの知っている歌や懐かしい歌を大きな声で歌いましょう	市民	7月25日(金) 9月26日(金) 13:00-15:00	井口 コミュニティ・センター 視聴覚室	井口 コミュニティ・センター 32-7141
[申込方法]詳細は「広報にしみたか7月号」「広報にしみたか9月号」をご覧ください					
健康づくりセミナー 腎臓けっこう大事だゾウ！ ～元気な腎臓でいるために～ (厚生部会) (共催：三鷹市総合保健センター)	①看護職による 腎臓の役割・健診結果の見方のお話 (30分) ②管理栄養士による 慢性腎臓病予防の食事のお話(45分)	30人	8月4日(月) 10:30-11:45	牟礼 コミュニティ・センター 会議室	総合保健 センター 24-8207
[申込方法]三鷹市総合保健センターに電話またはQRコード(https://logoform.jp/form/ejBZ/1030849)。7月7日(月)9:00～定員になり次第締め切り [備考]無料。					
男性料理教室	未定	三鷹市在住の男性 20名ほど	9月11日(木) 10:15～	大沢 コミュニティ・センター 料理講習室	大沢 コミュニティ・センター 32-6986
[申込方法]詳細は広報おおさわ9月にてお知らせします。					
ピラティス体験講座	講師:久保田恭代さん	三鷹市民20人	全3回 9月11日(木) 9月18日(木) 9月25日(木) 10:15-11:30	井の頭 コミュニティ・センター 新館多目的室	井の頭 コミュニティ・センター 44-7321
[申込方法] 8月21日(木)から井の頭コミュニティ・センターで受付 [備考] 持ち物:上履き、タオル、飲み物					
栄養料理教室 特別講座 (試食つき)	女性のための食事のエッセンス	市民16人	9月20日(土) 10:30-12:00	三鷹駅前 コミュニティ・センター	三鷹駅前 コミュニティ・センター 71-0025
[申込方法]三鷹駅前コミュニティ・センターへ電話または窓口へお申込みください。 詳細は「広報みたか(8月第3週号)」掲載予定です。 [参加費]無料 [持ち物]筆記用具					
敬老の日 わなげ大会	みんなで競技わなげを楽しみましょう	市民	9月下旬 頃を予定	井口 コミュニティ・センター 大ホール	井口 コミュニティ・センター 32-7141
[申込方法]詳細は「広報にしみたか8月号」または「広報にしみたか9月号」をご覧ください					

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
おはなし会	絵本の読み聞かせ	幼児	毎月第4金曜日 11:00-11:30 13:30-14:00 15:00-15:30	井口 コミュニティ・センター 視聴覚室 または和室	井口 コミュニティ・センター 32-7141
[申込方法] 直接おこしください					
おやこでよって チョコッとあつ ぷるーむ テコンドーで産 後の体型戻し	キック・パンチ・ス トレッチでシェイプ アップ&ストレス解 消	首据わり～未就学 児とママ	7月3日(木) 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
[申込方法] 事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか6月1日号」、ホームページに掲載 [受付開始] 6月10日(火) 9:00～ [費用] 1,500円 [備考] 火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)					
ファミリー・サ ポート・セン ター援助会員養 成講座	ファミリー・サポー ト・センターの援助 会員(子育ての援助 をしていただける 方)として登録・活 動いただくための講 座	心身ともに健康な 三鷹市民の方 (子どもの預かり や徒歩での送迎が できる方) 15名	7月4日(金)・5 日(土) 10:00-17:30	市民協働 センター	みたかファミ リー・サポー ト・センター 76-6817
[申込方法] ファミリー・サポート・センターへ直接又は電話でお申し込みください。詳細はホームページと広報みたか(6月1週号)に掲載します。 [備考] 先着制					
おやこでよって チョコッとあつ ぷるーむ ベビーマッサージでママと赤 ちゃんの素肌ス キンシップ	オイルで優しく素肌 のマッサージ♪	2～11か月の子 と保護者(夫婦歓 迎)	7月7日(月) 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
[申込方法] 事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか6月1日号」、ホームページに掲載 [受付開始] 6月10日(火) 9:00～ [費用] 1,800円 [備考] 火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)					
おやこでよって チョコッとあつ ぷるーむ 産前・産後の骨 盤ケア	妊娠・出産・産後の 変化学んでケア。お 腹のベビーすくすく ママいきいき。	未就学児のママ・ 妊婦	7月10日(木) 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
[申込方法] 事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか6月1日号」、ホームページに掲載 [受付開始] 6月10日(火) 9:00～ [費用] 2,000円(さらし付) [備考] 火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)					

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
幼児期・学童期 保護者向け講座 『ほめて育て よ！子どもとの あたたかい関係 の作り方』	親子のあたたかい信 頼をつくる「ほめ 方」について、臨床 心理士・公認心理士 としての活動経験を お持ちの先生が教え てくれます。	1歳前後から小学 生までのお子さん がいらっしゃる保 護者と家族 18人	7月11日(金) 9:30-11:30	東多世代交流 センター 会議室	東多世代交流 センター 46-0408
[申込方法] 広報・ホームページでお知らせします。					
おやこでよって チョコッとあっ ぷるーむ 子育てと働き方 のバランス講座 (診断シート編)	専業ママも働くママ も、自分の強みや大 切にしたいことを再 発見！	未就学児のママ・ 妊婦	7月14日(月) 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
[申込方法] 事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか6月1日号」、ホームペ ージに掲載予定です。 [受付開始] 6月10日(火) 9:00～ [費用] 1,000円(キャリア診断シート付) [備考] 火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)					
おやこでよって チョコッとあっ ぷるーむ 私の妊娠・出産 体験を語り合う 会	三鷹の母たちの声を 集めたドキュメンタ リー映画(短編版)も 上映。	未就学児と保護 者・妊婦(夫婦飲 迎)	7月17日(木) 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
[申込方法] 事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか6月1日号」、ホームペ ージに掲載予定です。 [受付開始] 6月10日(火) 9:00～ [費用] 800円 [備考] 火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)					
おやこでよって チョコッとあっ ぷるーむ ヨガママで骨盤 調整(ハイハイ 前)	リクエストに応じて ヨガを楽しみます。 肩こり改善セルフケ アもご紹介。	ハイハイ前の子と ママ	7月19日(土) 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
[申込方法] 事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか6月1日号」、ホームペ ージに掲載予定です。 [受付開始] 6月10日(火) 9:00～ [費用] 1,500円 [備考] 火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)					
夏休みは図書館 へ！	子ども向けおはなし 会・映画会等	幼児～小学生	7月23日(水)～ 8月27日(水)	市立図書館 全館	三鷹図書館(本 館) 43- 9151 東部図書館 49-3851 西部図書館 33-1311 三鷹駅前図書館 71-0035 南部図書館 76-5571
[申込方法] 申込不要。直接会場へお越しください。 [備考] 内容の詳細は図書館ホームページまたは図書館配布のチラシをご覧ください。					

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
おやこでよって チョコッとあつ ぷるーむ いつでもどこで もベビーマッ サージ	オイルなしで服の上 からのベビマ♪	2～11か月の子 と保護者(夫婦歓 迎)	7月24日(木) 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか6月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]6月10日(火) 9:00～ [費用]1,500円 [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)				
夏休み子供絵画 教室	「お気に入りのぬい ぐるみを描こう!」	小学生 20人	7月26日(土) 10:30-12:30	三鷹駅前 コミュニティ・センター	三鷹駅前 コミュニティ・センター 71-0025
	[申込方法]三鷹駅前コミュニティ・センターへ電話または窓口へお申込みください。 詳細は「広報みたか(7月第1週号)」掲載予定です。 [参加費]200円 [持ち物]ぬいぐるみ				
親子折り紙教室	親子で一緒に作品を 折りながら、折り紙 の基本を楽しく学び ましょう。	小学校 1～6年生とその 保護者 先着12組	7月26日(土) 10:30-12:00	連雀 コミュニティ・センター 2階大集会室	連雀 コミュニティ・センター 45-5100
	[申込方法]6月30日(月) 10:00～窓口・電話・連雀コミセンホームページ内Google フォーム				
おやこでよって チョコッとあつ ぷるーむ 簡単スクラップ ブック♪ (A4フレーム 編)	A4フレームに写真 を可愛く飾り付け。	未就学児と保護 者・妊婦(夫婦歓 迎)	7月28日(月) 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか6月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]6月10日(火) 9:00～ [費用]1,500円(材料費込) [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)				
夏休み子ども工 作教室	オリジナルキャラク ターのミニチュア ボックスアートをつ くろう!	小学生 15人	7月29日(火) 10:30-12:30	三鷹駅前 コミュニティ・センター	三鷹駅前 コミュニティ・センター 71-0025
	[申込方法]三鷹駅前コミュニティ・センターへ電話または窓口へお申込みください。 詳細は「広報みたか(7月第1週号)」掲載予定です。 [参加費]300円 [持ち物]持ち帰り用袋				
夏休み科学教室	身近にある教材を 使った工作や実験を 通して、科学を楽し く学びます。	小学生	7月30日(水) ①午前・②午後 7月31日(木) ③午前・④午後	東多世代交流 センター	東多世代交流 センター 46-0408
	[申込方法] 広報・ホームページでお知らせします。				

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
ちいさなお話会	絵本の読み聞かせ、パネルシアター又はエプロンシアター、手遊び、歌、折り紙等	0～6歳(就学前)までの乳幼児とその保護者先着10組	7月30日(水) 8月2日(土) 全2回 10:30-11:30	連雀 コミュニティ・センター 1階 幼児・子ども室	連雀 コミュニティ・センター 45-5100
[申込方法]当日直接会場へ					
おやこでよって チョコッとあっ ぷるーむ 「ベビーサイ ン」で楽しい子 育て♪	簡単で楽しいベビーサインを歌、ふれあい遊び読み聞かせて紹介	4～18か月の子と保護者(夫婦歓迎)	7月31日(木) 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか6月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]6月10日(火) 9:00～ [費用]1,500円 [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)					
科学あそび	小学生向け科学遊び	対象：小学生 定員：①25人、 ②16人 保護者の同伴は1人まで	8月6日(水) ①10:00-12:00 ②14:00-16:00	①三鷹図書館(本館) ②三鷹市立西部図書館	①三鷹図書館(本館) 43-9151 ②西部図書館 33-1311
[申込方法]申込期間 7月18日(金)～7月27日(日) ※募集方法はロゴフォーム受付・抽選制とする。 詳細は「広報みたか(令和7年7月20日号)」に掲載予定。 [備考]講師：科学読物研究会 坂口 美佳子さん					

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
小学生居場所づくり 「イングリッシュワークショップ」 (厚生部会) (共催：東多世代交流センター)	英語にふれて楽しもう！ ・英語にまつわる会話や発音、クイズやクラフトを楽しみます。 講師：渡邊文子さん	対象 ①1年生から3年生 ②4年生から6年生 定員 ①15人、②20人	8月6日(水) ①10:30-12:00 ②13:30-15:00	牟礼 コミュニティセンター 会議室	東多世代交流センター
[申込方法] 7月7日(月) 9:00～多数の場合抽選 [備考] 無料。筆記用具。飲み物(水分補給用)					
おやこでよってチョコっとあっぷるーむ はじめてのベビーヨガ	ヨガの動きと効果をママが赤ちゃんにプレゼント♪	2か月～ハイハイ前の子とママ	8月7日(木) 10:30-12:00	市民協働センター	市民協働センター 46-0048
[申込方法] 事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか7月6日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 7月10日(木) 9:00～ [費用] 1,500円 [備考] 火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)					
おやこでよってチョコっとあっぷるーむ 産前・産後の骨盤ケア	妊娠・出産・産後の変化学んでケア。お腹のベビーすくすくママいきいき。	未就学児のママ・妊婦	8月14日(木) 10:30-12:00	市民協働センター	市民協働センター 46-0048
[申込方法] 事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか7月6日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 7月10日(木) 9:00～ [費用] 2,000円(さらし付) [備考] 火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)					
おやこでよってチョコっとあっぷるーむ テコンドーで産後の体型戻し	キック・パンチ・ストレッチでシェイプアップ&ストレス解消	首据わり～未就学児とママ	8月18日(月) 10:30-12:00	市民協働センター	市民協働センター 46-0048
[申込方法] 事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか7月6日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 7月10日(木) 9:00～ [費用] 1,500円 [備考] 火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)					

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
おやこでよって チョコッとあっ ぷるーむ カラーセラピー で子育てを楽し く！	気になるカラーボ トルを選んで今を見 つめなおしてみま せんか？	未就学児と保護 者・妊婦(夫婦歓 迎)	8月21日(木) 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みだか7月6日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]7月10日(木) 9:00～ [費用]1,500円 [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)				
おやこでよって チョコッとあっ ぷるーむ 簡単スクラップ ブック♪ (A4フレーム 編)	A4フレームに写真 を可愛く飾り付け。	未就学児と保護 者・妊婦(夫婦歓 迎)	8月25日(月) 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みだか7月6日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]7月10日(木) 9:00～ [費用]1,500円(材料費込) [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)				
あかちゃんであ えとしゃかんに ここに	あかちゃんのがの びのできる環境でゆ っくり絵本を選び、 楽しめます。	三鷹市在住の0～ 4歳までのお子 さんとその保護 者	8月27日(水) 10:00-11:30	子ども家庭支 援センターす くすくひろば	三鷹図書館 (本館) 43-9151
	[申込方法]不要 [備考]受付は11:20まで。一時保育ありません。市立図書館利用カードをお持ちの方は持参してください。				
おやこでよって チョコッとあっ ぷるーむ テコンドーで産 後の体型戻し	キック・パンチ・ス トレッチでシェイ プアップ&ストレス解 消	首据わり～未就 学児とママ	9月4日(木) 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みだか8月3日号」、ホームページに掲載 [受付開始]8月10日(日) 9:00～ [費用]1,500円 [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)				
おやこでよって チョコッとあっ ぷるーむ 簡単スクラップ ブック♪ (A4フレーム 編)	A4フレームに写真 を可愛く飾り付け。	未就学児と保護 者・妊婦(夫婦歓 迎)	9月6日(土) 13:30-15:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みだか8月3日号」、ホームページに掲載 [受付開始]8月10日(日) 9:00～ [費用]1,500円(材料費込) [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)				

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
おやこでよって チョコッとあつ ぷるーむ 子育てと働き方 のバランス講座 (育休復帰編)	子供の成長に応じた 未来年表をつくろ う！	未就学児のママ・ 妊婦(育休中以外 の方も)	9月8日(月) 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか8月3日号」、ホームページに掲載 [受付開始]8月10日(日) 9:00～ [費用]1,000円(未来年表付) [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)				
おやこでよって チョコッとあつ ぷるーむ 産前・産後の骨 盤ケア	妊娠・出産・産後の 変化学んでケア。お 腹のベビーすくすく ママいきいき。	未就学児のママ・ 妊婦	9月11日(木) 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか8月3日号」、ホームページに掲載 [受付開始]8月10日(日) 9:00～ [費用]2,000円(さらし付) [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)				
おやこでよって チョコッとあつ ぷるーむ 色育(いろいろ) で子育てを楽し く！	色のとり入れ方・使 い方などのお話をし ます。	未就学児と保護 者・妊婦(夫婦歓 迎)	9月18日(木) 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか8月3日号」、ホームページに掲載 [受付開始]8月10日(日) 9:00～ [費用]2,000円(色育絵本付) [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)				
新中子供会	大迷路	どなたでも	9月20日(土) 13:30-15:30 9月21日(日) 10:30-12:30	新川中原 コミュニティ・セン ター 2階会議室	新川中原 コミュニティ・セン ター 49-6568
	[申込方法]直接会場へ				
おやこでよって チョコッとあつ ぷるーむ いつでもどこで もベビーマッ サージ	オイルなしで服の上 からのベビマ♪	2～11か月の子 と保護者(夫婦歓 迎)	9月25日(木) 10:30-12:00	市民協働セン ター	市民協働セン ター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか8月3日号」、ホームページに掲載 [受付開始]8月10日(日) 9:00～ [費用]1,500円 [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)				

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
星と森と絵本の家 メンテナンス休館	展示リニューアル及び施設メンテナンスのための休館		7月1日(火)～ 7月6日(日)	星と森と 絵本の家	星と森と 絵本の家 39-3401
天文・科学情報 スペース企画展 アストロバイオ ロジーセンター からの挑戦状 2025 -ABC10年の 足跡-	自然科学研究機構ア ストロバイオロジー センターによる系外 惑星探査の研究を、 「謎解き」を通して 楽しくご紹介しま す。 [申込方法]期間中会場へ [備考]休館日:月、火、祝	どなたでも	開催中～7月27 日(日) 11:00-18:30	天文・科学情 報スペース	同会場 26-9951
企画展示 三鷹市所蔵太宰 治資料展Ⅰ 桜桃 忌編	太宰治についての 文学展示 詳細はホームページにてご確認ください。 [備考]開館日・観覧時間に直接会場まで。	どなたでも	～9月7日(日) 10:00-18:00	美術 ギャラリー内 太宰治展示室	太宰治文学 サロン 26-9150
リトルキャロル コンサート	音楽(コーラス) 【有料】[申込方法] 電話予約、窓口販売(10:00-19:00) [備考] インターネット予約(要事前登録) https://mitaka-art.jp/ticket *託児あり	小学生以上	7月5日(土) 14:00開演	芸術文化 センター 風のホール	芸術文化 センター チケット カウンター 47-5122
吉田千鶴子一踊 れ、謳へ、描け	展覧会 詳細はホームページにてご確認ください。 [備考]開館日・観覧時間に直接会場まで。	どなたでも	7月5日(土) ～9月7日(日) 10:00-20:00	美術 ギャラリー	美術 ギャラリー 79-0033
フランチェス コ・トリスター ノピアノ・リ サイタル	音楽 【有料】[申込方法] 電話予約、窓口販売(10:00-19:00) [備考] インターネット予約(要事前登録) https://mitaka-art.jp/ticket *託児あり	小学生以上	7月6日(日) 14:00開演	芸術文化 センター 風のホール	芸術文化 センター チケット カウンター 47-5122

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
星と森と絵本の 家開館記念日	おはなし会、ミニ ワークショップなど 実施。笹のプレゼン ト有り。	どなたでも	7月7日(月)	星と森と 絵本の家	星と森と 絵本の家39- 3401
[申込方法] 当日会場へ					
星と森と絵本の 家 テーマ展示	見る・知る・感じる 絵本展『星と光』	どなたでも	7月7日(月)から 令和8年6月22 日(月)まで	星と森と 絵本の家	星と森と 絵本の家39- 3401
[申込方法] 当日会場へ。火曜日、メンテナンス休館(6月23日から7月6日まで)及び年末年始(12月28日から1月4日まで)は休館。					
ヴァイオリンと ピアノのコン サート	ヴァイオリンとピア ノによる生演奏コン サート	先着50名	7月12日(土) 14:00-15:00 ※13:30開場	連雀 コミュニティ・センタ ー1階 ロビー	連雀 コミュニティ・センタ ー45-5100
[申込方法] 当日直接会場へ					
古今亭菊之丞 古今亭文菊二人 会	落語	小学生以上	7月12日(土) 14:00開演	芸術文化 センター 星のホール	芸術文化 センター チケット カウンター 47-5122
【有料】[申込方法] 電話予約、窓口販売(10:00-19:00)※発売初日は電話とインター ネット予約のみ [備考] インターネット予約(要事前登録) https://mitaka-art.jp/ticket *託児あり [チケット発売日] 会員：6月1日(日)／一般：6月5日(木)					
春風亭一之輔の こども寄席	落語	小学生以上	7月13日(日) 11:00開演(未就 学児) 14:00開演(小学 生以上)	芸術文化 センター 星のホール	芸術文化 センター チケット カウンター 47-5122
【有料】[申込方法] 電話予約、窓口販売(10:00-19:00)※発売初日は電話とインター ネット予約のみ [チケット発売日] 会員：6月12日(木)／一般：6月13日(金)					
太宰治作品朗読 会 「皮膚と心」	黙読では味わえない 太宰作品の魅力を、 音読で体感する朗読 会	25人	7月18日(金) 18:00-19:00	太宰治文学 サロン	太宰治文学 サロン 26-9150
[申込方法] 往復はがきでお申し込みください。詳細はホームページにてご確認ください。 [備考] 出演：渡邊結城(フリーアナウンサー)					

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
みんなで歌いましょう (文化部会)	声は健康のバロメーター 大きな声で身振り手振りで楽しく歌いましょう。 講師：ジャズシンガー 澄淳子さん	40人	7月26日 (土) 13:30-15:30	牟礼 コミュニティ・センター 視聴覚室	牟礼 コミュニティ・センター 49-3441
[申込方法]好評につき受付終了 [備考]無料。飲み物(水分補給用)					
華道体験教室	季節のお花を使い、生け花の基本的な作法を体験する講座です。	小学校3年生以上	7月26日(土) 10:30-12:00 (小学生) 14:00-15:30 (中学生以上)	みたか井心亭	みたか井心亭 46-3922
[申込方法]往復はがきまたは申込フォームからお申し込みください。詳細はホームページにてご確認ください。 [備考] 詳細はホームページにてご確認ください。					
こどもアートクラブ カラフルカーボン実験室	ワークショップ	小学生16人	7月26日(土)・8月3日(日) 13:00-15:00	美術 ギャラリー	美術 ギャラリー 79-0033
[申込方法]往復はがき、FAXまたは申込フォームでお申し込みください。 [備考] 詳細はホームページにてご確認ください。					
桂宮治 独演会	落語	小学生以上	7月27日(日) 14:00開演	芸術文化 センター 星のホール	芸術文化 センター チケット カウンター 47-5122
【有料】[申込方法] 電話予約、窓口販売(10:00-19:00) *発売初日は電話とインターネット予約のみ [備考] インターネット予約(要事前登録) https://mitaka-art.jp/ticket *託児あり [チケット発売日] 会員：6月1日(日) / 一般：6月5日(木)					
トウキョウ・ミタカ・フィル ハーモニア	音楽	小学生以上	7月27日(日) 15:00開演	芸術文化 センター 風のホール	芸術文化 センター チケット カウンター 47-5122
【有料】[申込方法] 電話予約、窓口販売(10:00-19:00) [備考] インターネット予約 (要事前登録) https://mitaka-art.jp/ticket *託児あり					

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
環境部会 花と緑の学習会	ハーバリウム作り	小学校高学年以上 10名	7月29日(火) 14:00-15:30	新川中原 コミュニティ・センター 工作室	新川中原 コミュニティ・センター 49-6568
[申込方法] 7月10日(木)からコミセン窓口にて先着順 参加費2000円 [備考] 講師 小畑 弘子 氏(オルネフラワー協会認定講師)					
柳家喬太郎みた か勉強会	落語	小学生以上	8月2日(土) 14:00開演 18:00開演	芸術文化 センター 星のホール	芸術文化 センター チケット カウンター 47-5122
【有料】[申込方法] 電話予約、窓口販売(10:00-19:00)*発売初日は電話とインター ネット予約のみ [備考] インターネット予約(要事前登録) https://mitaka-art.jp/ticket *託児あり [チケット発売日] 会員：6月28日(土)/一般：7月2日(水)					
みたか連雀読書 クラブ 『第13回読書 会「蜜蜂と遠 雷」(恩田陸 著)』	指定図書について参 加者同士が自由に討 論を行います。	先着10名	8月6日(水) 8月20日(水) 全2回 19:00-20:30	連雀 コミュニティ・センター 2階多目的室	連雀 コミュニティ・センター 45-5100
[申込方法] 7月1日(火)10:00~窓口・電話・連雀コミセンホームページ内Google フォーム [備考] 指定図書を読了の上、ご参加ください。					
三鷹市芸術文化 センター 全部見てくださ いツアー	ワークショップ	小学生以上 各回先着20人	8月6日(水) ①10:00-12:30 ②14:00-16:30	芸術文化 センター	芸術文化 センター チケット カウンター 47-5122
[申込方法] 電話申込受付中(10:00-19:00)					
演劇・声優体験 ワークショップ	身体や声を使った表 現活動を楽しもう！ 「劇団円」講師の指 導の元、演技や声の 出し方を体験してみ ませんか。	各日先着16名	8月9日(土) ※小学生低学年 8月10日(日) ※小学生高学年- 中学生 13:00-14:30	連雀 コミュニティ・センター 2階大集会室	連雀 コミュニティ・センター 45-5100
[申込方法] 7月7日(月)10:00~窓口・電話・連雀コミセンホームページ内Googleフォー ム [備考] 持ち物:動きやすい服装(サンダル禁止)、補給用水分、汗拭きタオル					

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
立川志らく独演会	落語	小学生以上	8月23日(土) 14:00開演	芸術文化 センター 星のホール	芸術文化 センター チケット カウンター 47-5122
【有料】[申込方法] 電話予約、窓口販売(10:00-19:00) *発売初日は電話とインターネット予約のみ [備考] インターネット予約(要事前登録) https://mitaka-art.jp/ticket *託児あり [チケット発売日] 会員：6月14日(土) / 一般：6月18日(水)					
「作家・山本有三が暮らした家ー三鷹市山本有三記念館の魅力」	文芸	どなたでも	8月23日(土)～ 9月21日(日) 9:30-17:00	芸術文化 センター 第2美術 展示室	芸術文化 センター 47-9100
詳細はホームページにてご確認ください。 [備考]開館日・観覧時間に直接会場まで。					
アンサンブル・マロニエ サロンコンサート	出演 横島俊介、斎藤絢子、アンサンブル・マロニエ	三鷹市民・80人	8月24日(日) 14:00-15:00 (開場13:30)	井の頭 コミュニティ・センター 新館多目的室	井の頭 コミュニティ・センター 44-7321
[申込方法] 事前申込は不要、当日直接会場へ					
伝統的七夕まつり	七夕に関するおはなし会など	どなたでも	8月31日(日)	星と森と 絵本の家	星と森と 絵本の家 39-3401
[申込方法] 当日会場へ					
ファミリーコンサートin光のホール赤ちゃんからのクラシック	音楽	どなたでも	8月31日(日) 11:00開演	公会堂 光のホール	芸術文化 センター チケット カウンター 47-5122
【有料】[申込方法] 電話予約、窓口販売(10:00-19:00) [備考] インターネット予約 (要事前登録) https://mitaka-art.jp/ticket *託児あり					
学習講座日本古典文学「平家物語」	平家物語を楽しく学びましょう。	40名	9月9日・16日・30日・10月7日(火) 【全4回】 14:00-16:00	連雀 コミュニティ・センター 2階大会議室	連雀 コミュニティ・センター 45-5100
[申込方法] 7月22日(火)10:00～窓口・電話・連雀コミセンホームページ内Googleフォーム [備考]参加費:300円(※当日会場受付にて支払い)					

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
歴史講座	徳川吉宗、田沼意次、松平定信、水野忠邦を学ぶ 講師:平野明夫さん	三鷹市民・30人	全2回 9月13日(土) 9月20日(土) 13:30-16:30	井の頭 コミュニティ・センター 本館会議室	井の頭 コミュニティ・センター 44-7321
[申込方法] 未定 [備考] 持ち物:筆記用具					
アリーナ・イブラギモヴァ無伴奏ヴァイオリン・リサイタル ～オール・バッハ・プログラム～	音楽	小学生以上	9月13日(土) 14:00開演	芸術文化 センター 風のホール	芸術文化 センター チケット カウンター 47-5122
【有料】[申込方法] 電話予約、窓口販売(10:00-19:00) [備考] インターネット予約(要事前登録) https://mitaka-art.jp/ticket *託児あり					
夏休み子ども 作品展	住区内(井口小・二小・二中)小中学生の作品を展示します。	市民	9月中旬頃を予定	井口 コミュニティ・センター 展示ホール	井口 コミュニティ・センター 32-7141
幼児クラブ 森のたんけん隊 (秋の部)	乳幼児を対象にした自然体験活動	2歳6か月以上のお子さんと保護者(弟妹の同伴可) 15組	9月18日(木)～隔週木曜日(全5回) 10:30-11:30	星と森と 絵本の家	星と森と 絵本の家 39-3401
[申込方法] 事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか(8月3週)」、ホームページに掲載予定です。【期間】 9月2日(火)～9月9日(火) [備考] 申込多数の場合は初参加の市民を優先して抽選を行います。					
音楽サロン	「タイトル未定」 出演:モデトロ・サクソフォン・アンサンブル	一般100人	9月20日(土) 18:30～	新川中原 コミュニティ・センター ロビー	新川中原 コミュニティ・センター 49-6568
[申込方法] 直接会場へ					

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)市民デー	三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)に抽選で無料招待【三鷹市民デー】	事前申込み、抽選で招待	9月28日(日) 10:00-18:00	三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)	三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)ご案内ダイヤル 0570-055777 (10:00-18:00、休館日は休み)
[申込方法]詳細は、広報みたか8月3日号でご確認ください。 [備考]三鷹市・近隣市民デーは10月1日(水)に開催					
三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)企画展示	「君たちはどう生きるか」展(第三部背景美術編) ※令和7年11月3日まで(予定)	詳細は、三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)ホームページにてご確認ください。	詳細は、三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)ホームページにてご確認ください。	三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)	三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)ご案内ダイヤル 0570-055777 (10:00-18:00、休館日は休み)
[申込方法] 同館は日時指定の予約制。詳細は、三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)ホームページ https://www.ghibli-museum.jp/ にてご確認ください。					

⑥生涯スポーツ

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
水上フェスティバル	プール開きを兼ねた、子供対象の行事です。	3歳～小学生 100名程度	7月19日(土) 12:00-14:00頃 (受付11:30 - 13:30まで)	牟礼 コミュニティ・センター プール	牟礼 コミュニティ・センター 49-3441
	[申込方法]当日直接 [備考]無料。※おみやげつき				
水上フェスティバル	水中競技	対象:大沢地域内小学校児童 定員:120名	7月20日(日) 10:20-12:15	大沢 コミュニティ・センター プール	大沢 コミュニティ・センター 32-6986
	[申込方法]学校より配布の申込書に記入し、大沢コミュニティ・センター窓口へお持ちください。 [備考]幼稚園児以下のお子様は参加できません。天候により中止する場合があります。				
FC東京サッカー教室	ボールを蹴る楽しみを身近に味わってもらうことを目的にサッカー教室を開催する。	①小学1～2年生 ②小学3～6年生	8月2日(土) ①9:30-10:30(予定) ②11:00-12:15(予定)	SUBARU 総合スポーツセンター	スポーツ 推進課 29-9863
	[申込方法] 三鷹市サッカー協会ホームページより				
親子マルチスポーツ教室	働き世代・子育て世代に向けて、親子でスポーツをする機会を提供する。	三鷹市民の親子	8月2日(土) 8月9日(土) 8月16日(土)	SUBARU 総合スポーツセンター	スポーツ 推進課 29-9863
	[申込方法]電子申請 [備考]広報みたか7月1週号にて掲載予定				
子ども運動チャレンジ教室	運動が苦手な子どもたちに一人でも多く参加してもらい、運動遊びを通して身体活動の楽しさを感じながら、体育の授業や運動への苦手意識を克服することなどを目的とする。	市内の小学校に通う3年生・4年生で運動が苦手な子ども	8月5日(火)	SUBARU 総合スポーツセンター	スポーツ 推進課 29-9863
	[申込方法]電子申請 [備考]広報みたか7月1週号にて掲載予定				

⑦仕事・キャリア

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
しごとの相談窓口 7月	求職者・保護者への就職相談、年金、労務、内職相談等	求職者・保護者・労働者	7月9日(水) 10:00-12:00 (受付11:30まで)	三鷹産業 プラザ 7階会議室	生活経済課 29-9615
	[申込方法] [備考]詳細については、後日広報みたかに掲載します。				
しごとの相談窓口 8月	求職者・保護者への就職相談、内職相談等	求職者・保護者	8月13日(水) 10:00-12:00 (受付11:30まで)	三鷹産業 プラザ 7階会議室	生活経済課 29-9615
	[申込方法] [備考]詳細については、後日広報みたかに掲載します。				
しごとの相談窓口 9月	求職者・保護者への就職相談、年金、労務、内職相談等	求職者・保護者・労働者	9月10日(水) 10:00-12:00 (受付11:30まで)	三鷹産業 プラザ 7階会議室	生活経済課 29-9615
	[申込方法] [備考]詳細については、後日広報みたかに掲載します。				

⑧地域・郷土学習

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
三鷹まるごと博物館ものづくり展	大沢の里古民家のこれまでの講座で製作した年中行事の飾りやボタニカルアートを展示します。	どなたでも	7月1日(火)～ 7月11日(金) 8:30-17:00 最終日は13:00まで	三鷹市役所 本庁 1階ホール	生涯学習課 29-9862
[備考]詳細は「広報みたか(6月3週号)」をご覧ください。					
第13回中高校生におススメ！POP大賞	手作りのPOPでおススメ本の紹介	特になし	応募期間： 7月15日(火)～ 8月11日(月・祝) 投票期間： 8月15日(金)～ 8月31日(日)	市立図書館 全館	三鷹図書館 (本館) 43-9151
[備考] 中・高校生におススメしたい本のPOPを作成し応募してください。応募の詳細は図書館・市ホームページまたは図書館配布のチラシをご覧ください。					
ティーンズ向け講座	10代のためのことばの楽しみ 絵本の楽しみ	10代 20名	7月26日(土) 13:30～	三鷹図書館 (本館) 2階 第一集会室	三鷹図書館 (本館) 43-9151
[申込方法] 2次元バーコードからの申込 先着順					
藍の叩き染め	大沢の里古民家で栽培している藍を用いて叩き染めを体験します。	10人	7月26日(土) 時間未定	教育センター	生涯学習課 29-9862
[申込方法]生涯学習課へ電話またはメールでお申し込みください。詳細は「広報みたか(7月1週号)」をご覧ください。					
発掘体験講座 一川上村の縄文人に会いに行こう！	縄文時代中期の大集落である大深山遺跡(国史跡)で発掘体験！ 「三鷹市川上郷自然の村」に宿泊します。	5家族 (最大20人) 家族単位で車での参加を原則とします	8月1日(金) 13:00～ 8月2日(土) 12:00 (予定)	長野県川上村 大深山遺跡	生涯学習課 29-9867
[申込方法]生涯学習課へ電話またはメールでお申し込みください。詳細は、「広報みたか(7月1週号)」に掲載予定です。 [備考]現地集合・現地解散。参加費：1人500円(傷害保険への加入費用) 宿泊代：大人1人4,900円～ 小人1人3,200円					

⑧地域・郷土学習

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
令和7年度考古学展示会「地中に埋もれていた戦争展」	発掘調査による成果と文字記録との照合から、戦争の記録化と継承の意義を考えます。	どなたでも	8月1日(金)～ 8月29日(金) 平日9:00-16:30	三鷹市役所 本庁 1階ホール	生涯学習課 29-9867
[備考]申し込み不要・参加無料					
ティーンズ対象 まなびの場	夏休み期間に第一集会室を自習スペースとして開放します。	10代 同時入室20人まで	8月2日(土)～24日(日)の火～金曜日(休館日、6日(水)、13日(水)、14日(木)、19日(火)、20日(水)、27日(水)を除く)	三鷹図書館 (本館) 第一集会室	三鷹図書館 (本館) 43-9151
[申込方法] 1階カウンターでお申し出ください。 [備考] 図書館の利用カードは不要です。					
令和7年度考古学講演会「地中に埋もれていた戦争」	戦後80年を経て、戦争体験者自らの記憶の継承が困難になりつつある今、戦争の記録化と継承の意義を考えます。	100人	8月11日(月・祝) 13:00-17:00	公会堂 さんさん館	生涯学習課 29-9867
申し込み不要・参加無料、詳細は、「広報みたか(7月3週号)」に掲載予定です。					
みたかえるの体験学習「縄文人になる！」	新学期目前！夏の自由研究・レポート・生涯学習は縄文人で決まり！	小学3年生以上ど なたでも	8月21日(木)～ 8月23日(土) 10:00-12:00 13:00-16:00	教育センター 2階 三鷹歴史文化財展示室「みたかえる」	生涯学習課 29-9867
[備考]申し込み不要・参加無料					
歌舞伎体験「助六」	古民家の紫草で染めた手ぬぐいを用いて歌舞伎の「助六」を踊ります。水車古民家まつりでの発表を目指します。	8人	9月6日(土) 9月13日(土) 10:00-12:00 9月28日(日) 13:00-15:00	大沢の里 古民家、他	生涯学習課 29-9862
[申込方法]生涯学習課へ電話またはメールでお申し込みください。詳細は「広報みたか(8月3週号)」をご覧ください。					

⑨三鷹ネットワーク大学

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
東京女子大学企画講座 続・数学はこんなに面白い！「フランク・モーリーの定理」	数学の議論のいくつかを丁寧に説明します。予備知識は高校初年級くらいまでの知識しか必要ありませんが、論理をたどる議論にじっくり付き合う必要があります。 講師：東京女子大学名誉教授の宮地晶彦さん	30人	7月3日(木) 10:00-11:30	三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]7月2日(水)21:00までに申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで三鷹ネットワーク大学へ(先着制) [参加費]500円			
三鷹の夜☆月いち読書会「科学と文学の間(あわい)に」第46回	課題作品をめぐって楽しく語り合い、交流する場です。 選書・進行役：編集者でライターの空犬太郎さん 課題作品：ジョン・ヴァーリイ「残像」(『逆行の夏 ジョン・ヴァーリイ傑作選』〈ハヤカワ文庫SF〉所収) ※課題作品はご自身でご準備ください	本や読書に関心のある方12人	7月4日(金) 19:00-20:30	三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]7月3日(木)21:00までに申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで三鷹ネットワーク大学へ(先着制) [参加費]500円			

⑩三鷹市スポーツと文化財団

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
★スポーツ教室事業 (ワンコインプログラム)	バランスボール	高校生年齢以上・17名	7月7日～9月29日 (月曜日)	SUBARU 総合スポーツ センター
	初心者HIPHOP	高校生年齢以上・45名		
	水中ウォーキング	高校生年齢以上・25名		
	ファンクショナルトレーニング	高校生年齢以上・45名	7月8日～9月23日 (火曜日)	
	ダイエットサーキット	高校生年齢以上・25名		
	ウキウキアクア	高校生年齢以上・20名		
	スムース&ヒーリング	高校生年齢以上・23名	7月9日～9月24日 (水曜日)	
	ボディメイクトレーニング	高校生年齢以上・25名		
	初めてクロール	高校生年齢以上・20名		
	エアロ30	高校生年齢以上・45名	7月10日～8月25日 (木曜日)	
	マンスリースイム(木)	高校生年齢以上・20名		
	ボディメイクトレーニング	高校生年齢以上・25名	7月11日～9月26日 (金曜日)	
	マンスリースイム(金)	高校生年齢以上・20名		
	ボディメイクトレーニング	高校生年齢以上・16名	7月12日～9月27日 (土曜日)	
	ストレッチ&エクササイズ	高校生年齢以上・25名	7月13日～9月28日 (日曜日)	
	水中ウォーキング	高校生年齢以上・20名		
	[参加費] 1回500円 [備考] 日程等の詳細については、財団ホームページをご確認ください。 https://www.mitakagenki-plaza.jp/			

⑩三鷹市スポーツと文化財団

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
めざせ声量UP！ めざせ歌上手！！ はじめての民謡	民謡のイメージが変わるよ！ 民謡には普段なじみが無いという人も、運動会でソーラン節を踊ったり、夏に盆踊りを踊ったりしたことがある人は多いのではないのでしょうか。民謡は、昔から暮らしの中で受け継がれてきた音楽です。耳で聴いて覚えるから楽譜が読めなくても大丈夫。歌うことが好きな人も、ちょっと苦手な人も、唄い手の名手の先生から発声の基礎を学んで、気持ちよくうたおう！ 講師：三鷹市民謡連合会 若瀬弥生（唄）、若瀬進一（三味線）、若瀬守正（三味線）	市内の小中学生（在学含む）30人※先着順	7月6日(日) 10:00～12:00	生涯学習センター ホール
[申込方法]先着順で受付中。講座申込システム（ https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ ）でお申込みください。 [受講料]無料 [持ち物]筆記用具、飲み物				
障がい者支援スキル講習会	見て、聞いて、楽しむ！デフスポーツの世界(仮)	高校生年齢相当以上の市内在住、在勤、在学で、スポーツボランティアに興味がある方 20名	8月11日(月・祝)	生涯学習センター
[申込方法]講座申込システム [持ち物]筆記用具 [備考]日程等の詳細については、財団ホームページ(https://www.mitakagenki-plaza.jp/)に掲載予定です。				

⑩三鷹市スポーツと文化財団

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
元気創造プラザ連携講座 三鷹のボランティア活動を知ろう～ 誰かのために始める第一歩～	地域で活動している団体の活動紹介を聞いて、見て、体験して、ご自身のやりたいこと、できることを見つけてみませんか。地域デビューを応援します。	50人※先着順	8月22日（金） 13:30-15:30	生涯学習センターホール
[申込方法] 7月4日（金）～8月15日（金） みたかボランティアセンター（0422-76-1271）へ電話または申込フォーム （ https://forms.gle/1ysXDFexbVCgjsC29 ）でお申込みください。（電話の場合は日曜日と祝日は除く）【先着順】 [受講料] 無料 [持ち物] 筆記用具 ※キッズスペースあり				
世界遺産を楽しく旅する	300か所を超える世界遺産を訪問した講師が、約1200か所の世界遺産の中から興味深いものを取り上げ、それらの魅力を映像を交えてお伝えします。世界遺産そのものを知りたい、学びたいとお考えの方、また世界遺産の旅をお考えの方など、多様なニーズに応える講座を展開します。 講師：吉岡淳（元ユネスコ協会連盟事務局長）	16歳以上、40人 ※申し込み多数の場合は抽選、三鷹市民（在勤・在学含む）優先	9月4日、9月11日、9月18日（木） 【全3回】 14:30-16:00	生涯学習センターホール
[申込方法] 7月3日（木）～8月2日（土）に生涯学習センターへ往復はがきまたは、講座申込システム（ https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ ）でお申込みください。 [受講料] 一般3,000円（全3回） [持ち物] 筆記用具				

⑩三鷹市スポーツと文化財団

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
歴史資料学講座： 江戸時代史入門	「遠くて近い江戸時代」ー。21世紀に生きる私たちから江戸時代を連想すると、当時の人びとは全く異なる社会にいたような感じがします。もちろん、数百年のあゆみによって大きな変化がありましたが、歴史資料（古文書＝こもんじょ）を読んでもと現代とのつながりも確認できません。今回の講座では、日本各地の事例を紹介しながら、みなさんと江戸時代の基礎知識を共有できればと思います。 講師：荒武賢一朗（東北大学東北アジア研究センター上席歴史資料学研究部門教授）	16歳以上、30人 ※申し込み多数の場合は抽選、三鷹市民（在勤・在学含む）優先	9月15日、10月13日、11月10日（月） 【全3回】 13:30-15:30	生涯学習センターホール
[申込方法] 7月1日（火）～8月18日（月）に生涯学習センターへ往復はがきまたは、講座申込システム（ https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ ）でお申込みください。				

⑩三鷹市スポーツと文化財団

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
生涯学習センターフェスティバル参加グループ募集	12月6日(土)、7日(日)に開催予定の生涯学習センターフェスティバルに参加しませんか。	市内で活動する学習グループ①演技部門(ダンス・民謡・合唱など)②展示・販売部門(陶芸・手芸・洋裁など)、③カフェ部門(軽食やお菓子・飲み物など) ※申込多数の場合は抽選、生涯学習センター利用団体を優先	打合せ会の参加※全3回が条件になります。 【打合せ会】 9月17日(水)、10月15日(水)、11月19日(水) すべて午後3時30分～5時	生涯学習センター
[申込方法] 7月1日(火)～8月31日(日)に生涯学習センター窓口へ所定の様式でお申込みください。※お申込み様式はHPでダウンロードできます。詳細は、三鷹市生涯学習センターHPをご覧ください。				
子どもの運動習慣定着事業	子どもの運動習慣定着事業(仮)	未就学児(年中・年長)と保護者	9月23日(火・祝)	SUBARU 総合スポーツセンター・生涯学習センター
[申込方法] 講座申込システム [備考] 日程等の詳細については、財団ホームページ(https://www.mitakagenki-plaza.jp/)に掲載予定です。				
美術館を3倍楽しむ秘密vol.2	美術を見るのは好きだけど、もっと日常でも楽しみたい皆さんに、さまざまなジャンルの展覧会やアートイベントをご紹介します。作品の見どころはもちろん、作家の裏話、背景、美術史、また美術館のカフェやグッズ情報まで、美術館を3倍楽しむコツをレクチャーします。他にも、無料で楽しめるギャラリーやパブリックアート、気軽に買える美術品、美術業界の旬な情報などをご紹介します。アートをもっと身近に楽しく取り入れて、生活にいろどりを添えませんか。 講師：日下真美(アートナビゲーター)	16歳以上、40人 ※申し込み多数の場合は抽選、三鷹市民(在勤・在学含む)優先	9月25日、10月2日、10月16日(木) 【全3回】 14:30-16:00	生涯学習センターホール
[申込方法] 7月20日(日)～8月25日(月)に生涯学習センターへ往復はがきまたは、講座申込システム(https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/)でお申込みください。 [受講料] 一般3,000円(全3回) [持ち物] 筆記用具				

⑩三鷹市スポーツと文化財団

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
令和8年度 三鷹市民大学総合 コース企画委員募 集	三鷹市民大学総合コースは、全30回の継続学習で、地域や生活に根ざしたテーマを学びます。 市民のための講座企画（カリキュラム組立・講師の選定など）をやってみませんか？	16歳以上の三鷹市民（在勤・在学を含む）25人	全11回 【全体会】5回 ①9月25日（木）、②10月23日（木）、③12月11日（木）、④2月5日（木）、⑤3月5日（木）10時～正午 【分科会】6回程度開催	生涯学習センターホール
	[申込方法] 7月1日（火）～8月31日（日）に生涯学習センター窓口・電話（9:00～21:00 最終日は17:00まで）または講座申込システムでお申込みください。[備考] 保育付き5名まで			
【三鷹市民大学一般教養コース】子どもの発達心理学～思春期（小学校高学年から中学校まで）を中心に	秋の子育て講座は思春期（小学校高学年から中学生まで）の子どもの心理について詳しく学びましょう 講師：眞榮城和美（白百合女子大学人間総合学部発達心理学科准教授）	16歳以上の市民（在勤在学を含む）25人 ※保育定員20人	9月30日、10月14日、10月21日、10月28日、11月11日（火） 【全5回】 10:00-12:00	生涯学習センター学習室1
	[申込方法] 7月15日（火）～8月24日（日）に生涯学習センター窓口・電話（9:00～21:00 最終日は17:00まで）または、講座申込システム（ https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ ）でお申込みください。 [受講料] 無料 [持ち物] 筆記用具			

ライフステージ別講座一覧

＜幼児～児童青少年対象事業＞

掲載P	事業名	対象	実施日	会場
6	おはなし会	幼児	毎月第4金曜日 11:00-11:30 13:30-14:00 15:00-15:30	井口 コミュニティ・センター 視聴覚室 または和室
26	めざせ声量UP！ めざせ歌上手！！ はじめての民謡	市内の小中学生（在学含 む）30人※先着順	7月6日(日) 10:00-12:00	生涯学習センター ホール
20	水上フェスティバル	3歳～小学生 100名程度	7月19日(土) 12:00-14:00頃 (受付11:30 - 13:30 まで)	牟礼 コミュニティ・センター プール
20	水上フェスティバル	対象:大沢地域内小学校児童 定員:120名	7月20日(日) 10:20-12:15	大沢 コミュニティ・センター プール
7	子ども向けおはなし会・映画 会等	幼児～小学生	7月23日(水)～8月27 日(水)	市立図書館全館
8	夏休み子供絵画教室	小学生20人	7月26日(土) 10:30-12:30	三鷹駅前 コミュニティ・センター
22	ティーンズ向け講座	10代 20名	7月26日(土) 13:30-	三鷹図書館（本館） 2階 第一集会室
15	こどもアートクラブ カラフ ルカーボン実験室	小学生16人	7月26日(土)・8月3日 (日) 13:00-15:00	美術 ギャラリー
8	夏休み子ども工作教室	小学生15人	7月29日(火) 10:30-12:30	三鷹駅前 コミュニティ・センター
8	夏休み科学教室	小学生	7月30日(水) ①午前・②午後 7月31日(木) ③午前・④午後	東多世代交流 センター
23	ティーンズ対象まなびの場	10代 同時入室20人まで	8月2日(土)～24日 (日)の火～金曜日(休館 日、6日(水)、13日 (水)、14日(木)、19日 (火)、20日(水)、27日 (水)を除く)	三鷹図書館（本館） 2階 第一集会室
20	FC東京サッカー教室	①小学1～2年生 ②小学3～6年生	8月2日(土) ①9:30-10:30(予定) ②11:00-12:15(予 定)	SUBARU 総合スポーツ センター
20	子ども運動チャレンジ教室	市内の小学校に通う3年 生・4年生で運動が苦手な 子ども	8月5日(火)	SUBARU 総合スポーツ センター
9	科学あそび	対象：小学生 定員：①25人、②16人 保護者の同伴は1人まで	8月6日(水) ①10:00-12:00 ②14:00-16:00	①三鷹図書館（本館） ②三鷹市立西部図書館
10	小学生居場所づくり 「イングリッシュワーク ショップ」 (厚生部会) (共催：東多世代交流セン ター)	対象 ①1年生から3年生 ②4年生から6年生 定員①15人、②20人	8月6日(水) ①10:00-12:00 ②14:00-16:01	牟礼 コミュニティ・センター 会議室

ライフステージ別講座一覧

＜子育て世代対象事業＞

掲載P	事業名	対象	実施日	会場
6	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ テコンドーで産後の体型戻し	首据わり-未就学児とママ	7月3日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
6	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア	2-11か月の子と保護者(夫婦歓迎)	7月7日(月) 10:30-12:00	市民協働センター
6	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 産前・産後の骨盤ケア	未就学児のママ・妊婦	7月10日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
7	幼児期・学童期保護者向け講座『ほめて育てよ！子どもとのあたたかい関係の作り方』	1歳前後から小学生までのお子さんがいっぱいる保護者と家族 18人	7月11日(金) 9:30-11:30	東多世代交流センター 会議室
7	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 子育てと働き方のバランス講座(診断シート編)	未就学児のママ・妊婦	7月14日(月) 10:30-12:00	市民協働センター
7	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 私の妊娠・出産体験を語り合う会	未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	7月17日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
7	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)	ハイハイ前の子とママ	7月19日(土) 10:30-12:00	市民協働センター
8	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ いつでもどこでもベビーマッサージ	2-11か月の子と保護者(夫婦歓迎)	7月24日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
8	親子折り紙教室	小学校 1-6年生とその保護者 先着12組	7月26日(土) 10:30-12:00	連雀 コミュニティ・センター2階 大集会室
8	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 簡単スクラップブック作り♪ (A4フレーム編)	未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	7月28日(月) 10:30-12:00	市民協働 センター
9	ちいさなお話会	0-6歳(就学前)までの乳幼児とその保護者先着10組	7月30日(水) 8月2日(土) 全2回 10:30-11:30	連雀 コミュニティ・センター1階 幼児・子ども室
9	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 「ベビーサイン」で楽しい子育て♪	4-18か月の子と保護者 (夫婦歓迎)	7月31日(木) 10:30-12:00	市民協働センター

ライフステージ別講座一覧

掲載P	事業名	対象	実施日	会場
22	発掘体験講座	5家族 (最大20人) 家族単位で車での参加を原則とします	8月1日(金) 13:00～ 8月2日(土) 12:00 (予定)	長野県川上村 大深山遺跡
20	親子マルチスポーツ教室	三鷹市民の親子	8月2日(土) 8月9日(土) 8月16日(土)	SUBARU 総合スポーツ センター
10	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ はじめてのベビーヨガ	2か月-ハイハイ前の子とママ	8月7日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
10	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 産前・産後の骨盤ケア	未就学児のママ・妊婦	8月14日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
10	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ テコンドーで産後の体型戻し	首据わり-未就学児とママ	8月18日(月) 10:30-12:00	市民協働センター
11	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ カラーセラピーで子育てを楽しく！	未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	8月21日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
11	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 簡単スクラップブックング♪ (A4フレーム編)	未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	8月25日(月) 10:30-12:00	市民協働センター
11	あかちゃんであえとしゃかんにこにこ	三鷹市在住の0～4歳までのお子さんとその保護者	8月27日(水) 10:00～ 11:30	子ども家庭支援センターすくすくひろば
11	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ テコンドーで産後の体型戻し	首据わり-未就学児とママ	9月4日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
11	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 簡単スクラップブックング♪ (A4フレーム編)	未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	9月6日(土) 13:30-15:00	市民協働センター
12	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 子育てと働き方のバランス講座(育休復帰編)	未就学児のママ・妊婦(育休中以外の方も)	9月8日(月) 10:30-12:00	市民協働センター
12	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 産前・産後の骨盤ケア	未就学児のママ・妊婦	9月11日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
12	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 色育(いろいろ)で子育てを楽しく！	未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	9月18日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
18	幼児クラブ 森のたんけん隊(秋の部)	2歳6ヶ月以上のお子さんと保護者(弟妹の同伴可) 15組	9月18日(木)-隔週木曜日(全5回) 10:30-11:30	星と森と絵本の家

〔参考1〕

ライフステージ別講座一覧

掲載P	事業名	対象	実施日	会場
29	子どもの運動習慣定着事業	未就学児（年中・年長）と保護者	9月23日(火・祝)	SUBARU 総合スポーツ センター・ 生涯学習 センター
12	おやこでよってチョコッと あっぷるーむ いつでもどこでもベビーマッ サージ	2-11か月の子と保護者(夫 婦歓迎)	9月25日(木) 10:30-12:00	市民協働センター

保育付講座一覧

掲載P	事業名	保育定員・対象など	実施日	会場
13	リトルキャロル コンサート	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円 申込期限：各公演の2週間 前まで	7月5日(土) 14:00開演	芸術文化センター 風のホール
13	フランチェスコ・トリス ターノ ピアノ・リサイ タル	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円 申込期限：各公演の2週間 前まで	7月6日(日) 14:00開演	芸術文化センター 風のホール
14	古今亭菊之丞 古今亭文 菊二人会	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円 申込期限：各公演の2週間 前まで	7月12日(土) 14:00開演	芸術文化センター 星のホール
15	桂宮治 独演会	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円 申込期限：各公演の2週間 前まで	7月27日(日) 14:00開演	芸術文化センター 星のホール
15	トウキョウ・ミタカ・ フィルハーモニア	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円 申込期限：各公演の2週間 前まで	7月27日(日) 15:00開演	芸術文化センター 風のホール
16	柳家喬太郎みたか勉強会	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円 申込期限：各公演の2週間 前まで	8月2日(土) 14:00開演 18:00開演	芸術文化センター 星のホール
17	立川志らく独演会	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円 申込期限：各公演の2週間 前まで	8月23日(土) 14:00開演	芸術文化センター 星のホール
17	ファミリーコンサートin 光のホール赤ちゃんから のクラシック	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円 申込期限：各公演の2週間 前まで	8月31日(日) 11:00開演	公会堂 光のホール
18	アリーナ・イブラギモ ヴァ無伴奏ヴァイオリ ン・リサイタル～オー ル・バッハ・プログラム ～	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円 申込期限：各公演の2週間 前まで	9月13日(土) 14:00開演	芸術文化センター 風のホール

保育付講座一覧

掲載P	事業名	保育定員・対象など	実施日	会場
30	令和8年度 三鷹市民大学総合コース 企画委員募集	保育定員：20人	全11回 【全体会】5回 ①9月25日(木) ②10月23日(木) ③12月11日(木) ④2月5日(木) ⑤3月5日(木) 10:00-12:00 【分科会】6回程度開催	生涯学習 センター ホール
30	【三鷹市民大学一般教養 コース】子どもの発達心 理学～思春期（小学校高 学年から中学校まで）を 中心に	保育定員：20人	9月30日、10月14 日、10月21日、10 月28日、11月11日 (火) 【全5回】 10:00-12:00	生涯学習センター 学習室1

元気創造プラザ講座一覧

＜SUBARU総合スポーツセンター＞

掲載P	事業名	内容	対象	実施日
25	★スポーツ教室事業 (ワンコインプログラム)	掲載ページをご確認ください。		
20	FC東京サッカー教室	ボールを蹴る楽しみを身近に味わってもらうことを目的にサッカー教室を開催する。	①小学1～2年生 ②小学3～6年生	8月2日(土) ①9:30-10:30(予定) ②11:00-12:15(予定)
20	親子マルチスポーツ教室	働き世代・子育て世代に向けて、親子でスポーツをする機会を提供する。	三鷹市民の親子	8月2日(土) 8月9日(土) 8月16日(土)
20	子ども運動チャレンジ教室	運動が苦手な子どもたちに一人でも多く参加してもらい、運動遊びを通して身体活動の楽しさを感じながら、体育の授業や運動への苦手意識を克服することなどを目的とする。	市内の小学校に通う3年生・4年生で運動が苦手な子ども	8月5日(火)
26	子どもの運動習慣定着事業	子どもの運動習慣定着事業(仮)	未就学児(年中・年長)と保護者	9月23日(火・祝)

元気創造プラザ講座一覧

＜生涯学習センター＞

掲載P	事業名	内容	対象	実施日
26	めざせ声量UP！ めざせ歌上手！！ はじめての民謡	民謡のイメージが変わるよ！ 民謡には普段なじみが無いという人も、運動会でソーラン節を踊ったり、夏に盆踊りを踊ったりしたことがある人は多いのではないのでしょうか。民謡は、昔から暮らしの中で受け継がれてきた音楽です。耳で聴いて覚えるから楽譜が読めなくても大丈夫。歌うことが好きな人も、ちょっと苦手な人も、唄い手の名手の先生から発声の基礎を学んで、気持ちよくうたおう！ 講師：三鷹市民謡連合会 若瀬弥生(唄)、若瀬進一(三味線)、若瀬守正(三味線)	市内の小中学生(在学含む)30人※先着順	7月6日(日) 10:00-12:00
26	障がい者支援スキル講習会	見て、聞いて、楽しむ！デフスポーツの世界(仮)	高校生年齢相当以上の市内在住、在勤、在学でスポーツボランティアに興味がある方。20名	8月11日(月・祝)
29	子どもの運動習慣定着事業	子どもの運動習慣定着事業(仮)	未就学児(年中・年長)と保護者	9月23日(火・祝)

元気創造プラザ講座一覧

掲載P	事業名	内容	対象	実施日
27	元気創造プラザ連携講座 三鷹のボランティア活動を知ろう～誰かのために始める第一歩～	地域で活動している団体の活動紹介を聞いて、見て、体験して、ご自身のやりたいこと、できることを見つけてみませんか。地域デビューを応援します。	50人※先着順	8月22日(金) 13:30-15:30
27	世界遺産を楽しく旅する	300か所を超える世界遺産を訪問した講師が、約1200か所の世界遺産の中から興味深いものを取り上げ、それらの魅力を映像を交えてお伝えします。世界遺産そのものを知りたい、学びたいとお考えの方、また世界遺産の旅をお考えの方など、多様なニーズに応える講座を展開します。	16歳以上、40人 ※申し込み多数の場合は抽選、三鷹市民（在勤・在学含む）優先	9月4日、9月11日、 9月18日(木) 【全3回】 14:30-16:00
28	歴史資料学講座：江戸時代史入門	「遠くて近い江戸時代」一。21世紀に生きる私たちから江戸時代を連想すると、当時の人びとは全く異なる社会にいたような感じがします。もちろん、数百年のあゆみによって大きな変化がありましたが、歴史資料(古文書＝こもんじょ)を読んでみると現代とのつながりも確認できます。今回の講座では、日本各地の事例を紹介しながら、みなさんと江戸時代の基礎知識を共有できればと思います。 講師：荒武賢一郎(東北大学東北アジア研究センター上 廣歴史資料学研究部門教授)	16歳以上、30人 ※申し込み多数の場合は抽選、三鷹市民(在勤・在学含む)優先	9月15日、 10月13日、 11月10日(月) 【全3回】 13:30-15:30

元気創造プラザ講座一覧

掲載P	事業名	内容	対象	実施日
29	生涯学習センターフェスティバル参加グループ募集	12月6日(土)、7日(日)に開催予定の生涯学習センターフェスティバルに参加しませんか。	市内で活動する学習グループ①演技部門(ダンス・民謡・合唱など)②展示・販売部門(陶芸・手芸・洋裁など)、③カフェ部門(軽食やお菓子・飲み物など) ※申込多数の場合は抽選、生涯学習センター利用団体を優先	打合せ会の参加※全3回が条件になります。 【打合せ会】 9月17日(水)、10月15日(水)、11月19日(水)すべて15:30-17:00
29	美術館を3倍楽しむ秘密vol.2	美術を見るのは好きだけど、もっと日常でも楽しみたい皆さんに、さまざまなジャンルの展覧会やアートイベントをご紹介します。作品の見どころはもちろん、作家の裏話、背景、美術史、また美術館のカフェやグッズ情報まで、美術館を3倍楽しむコツをレクチャーします。他にも、無料で楽しめるギャラリーやパブリックアート、気軽に買える美術品、美術業界の旬な情報などをご紹介します。アートをもっと身近に楽しく取り入れて、生活にいろどりを添えませんか。 講師：日下真美（アートナビゲーター）	16歳以上、40人 ※申し込み多数の場合は抽選、三鷹市民（在勤・在学含む）優先	9月25日、10月2日、10月16日（木） 【全3回】 14:30-16:00
30	令和8年度三鷹市民大学総合コース企画委員募集	三鷹市民大学総合コースは、全30回の継続学習で、地域や生活に根ざしたテーマを学びます。市民のための講座企画（カリキュラム組立・講師の選定など）をやってみませんか？	16歳以上の三鷹市民（在勤・在学を含む）25人	全11回 【全体会】5回 ①9月25日(木)、②10月23日(木)、③12月11日(木)、④2月5日(木)、⑤3月5日(木) 10時～正午 【分科会】6回程度開催

元気創造プラザ講座一覧

掲載P	事業名	内容	対象	実施日
30	【三鷹市民大学一般教養コース】子どもの発達心理学～思春期（小学校高学年から中学校まで）を中心に	秋の子育て講座は思春期（小学校高学年から中学生まで）の子どもの心理について詳しく学びましょう 講師：眞榮城和美（白百合女子大学人間総合学部発達心理学科准教授）	16歳以上の市民（在勤在学を含む）25人 ※保育定員20人	9月30日、10月14日、10月21日、10月28日、11月11日（火） 【全5回】 10:00-12:00

生涯学習関連施設一覧

※問合先電話番号の市外局番 0422 は省略しています。

生涯学習施設		
施設名	所在地 / 問合先 / HP	主な施設の内容
生涯学習センター	新川 6-37-1 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 4階 / 49-2521 https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai	ホール、学習室、パソコン室、和室、料理実習室、創作室、生涯学習相談など
東多世代交流センター (ひがしじどうかん)	牟礼 2-13-19 / 44-2150 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/065/065263.html	学習室、会議室、談話室兼保育室、遊戯室、音楽室、工作室、図書室、幼児室
西多世代交流センター (にしじどうかん)	深大寺 2-3-5 / 31-6039 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/039/039066.html	学習室、集会室、視聴覚兼保育室、遊戯室、勉強コーナー、図書室、幼児室、談話室
三鷹図書館(本館)	上連雀 8-3-3 / 43-9151 https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=190	図書の貸出、対面朗読サービス、テープ図書、カセットテープの貸出
東部図書館	牟礼 5-8-16 / 49-3851 https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=191	図書の貸出
西部図書館	大沢 2-6-47 / 33-1311 https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=192	図書の貸出
三鷹駅前図書館	下連雀 3-13-10 三鷹駅前コミュニティ・センター2階 / 71-0035 https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=193	図書の貸出、CD の貸出
南部図書館みんなみ	新川 5-14-16 / 76-5571 https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=194	図書の貸出
三鷹ネットワーク大学	下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階 / 40-0313 https://www.mitaka-univ.org/	教室、会議室、交流スペース、ラウンジ

スポーツ施設		
施設名	所在地 / 問合先 / HP	主な施設の内容
SUBARU 総合スポーツセンター	新川 6-37-1 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 1・地下1・地下2階 / 野崎 1-1-1 弓道場・アーチェリー場 / 45-1113 https://www.mitakagenki-plaza.jp/sports	メイアリーナ、サブアリーナ、武道場、トレーニング室、屋内プール、軽体操室、多目的体育室、弓道場、アーチェリー場など
大沢総合グラウンド	大沢 5-7-1 / 45-1113 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/zaidan/other/ground/	野球場2面、ソフトボール場2面、練習場1面、サッカー・ラグビー場1面、多目的スポーツ広場2面、テニスコート6面、会議室、管理棟

大沢野川グラウンド	大沢 5-21-12 / 45-1113 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/zaidan/other/ground/nogawa.html	野球場 1 面、サッカー・ラグビー場 1 面(少年サッカー 2 面)、テニスコート 4 面、管理棟
井口グラウンド	井口 1-6-1 / 45-1113 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/zaidan/other/ground/iguchi.html	多目的グラウンド 1 面 (少年サッカー、少年軟式野球、少年ソフトボール、少年ラグビー、グラウンドゴルフ)、クラブハウス・管理棟
新川テニスコート	新川 6-23-13 / 45-1113 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/zaidan/other/tennis/	テニスコート 4 面
下連雀ゲートボール場	下連雀 9-9-2 / 29-9863 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/001/001663.html	ゲートボール場 2 面
中原スポーツ児童遊園	中原 4-34-1 / 29-9863 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/053/053763.html	練習エリア 3 面

文化施設		
施設名	所在地 / 問合せ先 / HP	主な施設の内容
三鷹市芸術文化センター	上連雀 6-12-14 / 47-9100 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/geibun/	風のホール(客席数 625)、星のホール(250)、創作・展示室 5 室、音楽練習室 4 室など
三鷹市美術ギャラリー	下連雀 3-35-1 コラル 5 階 / 79-0033 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/gallery/	展示室
三鷹市公会堂	野崎 1-1-1 / 29-9868 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/kokaido/	光のホール(客席数 719) 多目的会議室、会議室 8 室、展示室兼会議室
みたか井心亭	下連雀 2-10-48 / 46-3922 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/seishin/	大広間、南座敷、小間茶室
三鷹市山本有三記念館 (令和 7 年 5 月 12 日(月)～令和 8 年 4 月下旬(予定)長期休館します)	下連雀 2-12-27 / 42-6233 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/yuzo/	山本有三資料の展示
三鷹の森ジブリ美術館	下連雀 1-1-83 / 0570-055-777 https://www.ghibli-museum.jp/	常設展示室、企画展示室、映像展示室、ネコバスルーム、図書閲覧室など
太宰治文学サロン	下連雀 3-16-14 グランジャルダン三鷹 1 階 / 26-9150 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/dazai/	太宰治関連図書の閲覧、店内販売商品の飲食
三鷹市星と森と絵本の家 (令和 7 年 7 月 1 日(火)～7 月 6 日(日)まで休館)	大沢 2-21-3 国立天文台内 / 39-3401 https://www.city.mitaka.lg.jp/ehon/	絵本展示室、回廊ギャラリー、読書室など

太宰治展示室 三鷹の此の小さい家	下連雀 3-35-1 コラル 5 階 三鷹市美術ギャラリー内 / 79-0033 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/gallery/dazaiho-use/	太宰治資料の展示
三鷹市桜井浜江記念市民ギャラリー	下連雀 3-42-3 1 階 / 29-9868 (公会堂) https://mitaka-sportsandculture.or.jp/shg/	展示室
三鷹市吉村昭書斎	井の頭 3-3-17 / 26-7500 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/yoshimura/	交流棟(吉村昭・津村節子の著作や関連書籍の開架、映像資料の展示) 書斎棟：書斎、茶室、展示室(吉村昭・津村節子の資料の展示)
大沢の里水車経営農家	大沢 6-10-15 / 29-9862 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/001/001403.html	母屋、カッチ、水車装置、土蔵、物置、製粉小屋、水車用用水路跡など
大沢の里古民家	大沢 2-17-3 / 29-9862 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/076/076945.html	母屋、広間、カッチ、座敷、奥座敷、展示コーナー、蚕棚、わさび田を臨む縁側
出山横穴墓群 8 号墓保存公開施設	大沢二丁目 1097-1 / 29-9862 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/001/001402.html	横穴墓、出土品レプリカなど
三鷹歴史文化財展示室「みたかえる」	下連雀 9-11-7 教育センター2 階 三鷹市スポーツと文化生涯学習課埋蔵文化財調査室(教育センター3 階) / 45-1151 内線 2925、2926 http://www.mitaka-iseki.jp/	展示室
天文・科学情報スペース	下連雀 3-28-20 三鷹中央ビル 1 階 / 26-9951 https://mitakatks.mall.mitaka.ne.jp/	天文資料の展示

市民活動施設・産業支援施設		
施設名	所在地 / 問合先 / HP	主な施設の内容
(公財)三鷹国際交流協会(MISHOP)	下連雀 3-30-12 中央通りタウンプラザ 4 階 / 43-7812 https://www.mishop.jp/	会議室、ラウンジ、情報コーナー
三鷹市女性交流室	下連雀 3-30-12 中央通りタウンプラザ 4 階 / 29-9032 または三鷹国際交流協会 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/003/003642.html	会議室、情報交流コーナー
三鷹市消費者活動センター	下連雀 3-22-7 / 43-7874 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/000/000510.html	和室、公会堂ホール、会議室、料理実習室など

三鷹産業プラザ ((株)まちづくり三鷹)	下連雀 3-38-4 / 40-9911 https://www.mitaka.ne.jp/category/jigyosangyo-plaza/	会議室、ミーティングルーム、地域情報センターなど
三鷹市市民協働センター	下連雀 4-17-23 / 46-0048 http://kyodo-mitaka.org/	会議室、ミーティングルーム、ワークサロン、交流スペースなど

コミュニティ・センター		
施設名	所在地 / 問合せ先 / HP	主な施設の内容
大沢コミュニティ・センター	大沢 4-25-30 / 32-6986 http://www.mitaka-cc.jp/osawa/	ホール、図書室、会議室、和室、体育館、プール、料理講習室、浴室ほか
牟礼コミュニティ・センター	牟礼 7-6-25 / 49-3441 https://www.mitaka-cc.jp/mure/	工作室、図書室、会議室、和室、講習室、体育館、プール、視聴覚室、浴室ほか
井口コミュニティ・センター	井口 1-13-32 / 32-7141 https://www.mitaka-cc.jp/iguchi/	ホール、図書室、会議室、和室、講習室、体育館、プール、視聴覚室、浴室ほか
井の頭コミュニティ・センター	井の頭 2-32-30 / 44-7321 https://www.mitaka-cc.jp/inokashira/	ホール、図書室、会議室、和室、多目的室、調理室、視聴覚室ほか
新川中原コミュニティ・センター	新川 1-11-1 / 49-6568 https://www.mitaka-cc.jp/shinkawa-nakahara/	工作室、図書室、会議室、舞台付和室、体育館、プール、料理実習室、浴室ほか
連雀コミュニティ・センター	下連雀 7-15-4 / 45-5100 https://www.mitaka-cc.jp/renjaku/	工芸室、図書室、会議室、音楽練習室、体育館、プール、料理実習室、浴室ほか
三鷹駅前コミュニティ・センター	下連雀 3-13-10 / 71-0025 https://www.mitaka-cc.jp/ekimae/	工作室、児童室、視聴覚室、小会議室、中会議室、大会議室、和室ほか

子ども・子育て支援施設		
施設名	所在地 / 問合せ先 / HP	主な施設の内容
【再掲】 東多世代交流センター (ひがしじどうかん)	牟礼 2-13-19 / 44-2150 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/065/065263.html	学習室、会議室、談話室兼保育室、遊戯室、音楽室、工作室、図書室、幼児室
【再掲】 西多世代交流センター (にしじどうかん)	深大寺 2-3-5 / 31-6039 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/039/039066.html	学習室、集会室、視聴覚兼保育室、遊戯室、音楽室兼集会室、図工室兼料理室、図書室、幼児室、談話室
むらさき子どもひろば	下連雀 1-25-2 / 49-5500 https://www.kosodate.mitaka.ne.jp/shisetu/other/jido_hiroba/	プレイルーム、幼児室、学童保育室
子ども家庭支援センター すくすくひろば	下連雀 4-19-6 / 45-7710 https://kosodate-mitaka.mchh.jp	わいわいひろば、子育てグループ室

子ども家庭支援センター のびのびひろば	下連雀 3-30-12 中央通りタウンプラザ 3 階 / 40-2926 https://kosodate-mitaka.mchh.jp	一時保育室、トワイライト ステイ室、親子ひろば
子ども林間研修広場 なんじゃもんじゃの森	野崎 2-13-5 / 29-9671 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/001/001134.html	子どもたちの健全育成を目 指した野外活動やレクリエ ーション活動をする場
子ども発達支援センター	新川 6-37-1 三鷹中央防災公園・元気創 造プラザ 1 階 / 45-1122 https://www.mitakagenki-plaza.jp/shien/	保育室、体育室など

保健・福祉施設		
施設名	所在地 / 問合せ先 / HP	主な施設の内容
総合保健センター	新川 6-37-1 三鷹中央防災公園・元気創 造プラザ 2 階 / 24-7145 https://www.mitakagenki-plaza.jp/hoken/	各種検診、事業等実施
福祉センター	新川 6-37-1 三鷹中央防災公園・元気創 造プラザ 3 階 / 46-1108 https://www.mitakagenki-plaza.jp/fukushi/	高齢者福祉センター、屋外 ゴルフ練習場、会議室、大 広間、浴室など
みたかボランティアセンター	上連雀 8-3-10 (三鷹市役所上連雀分庁舎 1 階) / 76-1271 http://www.mitakashakyo.or.jp/vc	ボランティア活動の相談、 紹介等実施

生涯学習事業情報 夏号
令和 7 年 7 月 発行

発行 三鷹市

編集 三鷹市スポーツと文化部生涯学習課

〒181-8555 三鷹市野崎 1-1-1

電話 29-9862

印刷 庁内印刷