生涯学習事業情報　秋号

令和７年 10 月～12 月

令和７年 10 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 10 月から 12 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 10 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……５

④ 子育て・家庭教育……９

⑤ 芸術・文化……２０

⑥ 生涯スポーツ……２８

⑦ 仕事・キャリア……３０

⑧ 地域・郷土学習……３１

⑨ 三鷹ネットワーク大学……３４

⑩ 三鷹市スポーツと文化財団……３６

〔参考１〕ライフステージ別講座一覧……４５

〔参考２〕保育付講座一覧……５０

〔参考３〕元気創造プラザ講座一覧……５１

〔参考４〕生涯学習関連施設一覧……５６

①平和・人権・自治

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
平和の絵展	小学生から募集した「平和の絵」全作品と市民の皆さんから募集した「平和へのメッセージ」の入選作品を展示します。	対象:市民 定員なし	11月19日(水)～12月3日(水)(予定)10:00-20:00 ※月曜日休館	公会堂 さんさん館 ２階	企画経営課 29-9032
中学生長崎市平和交流派遣事業報告会	市内在住の中学校２年生を長崎市に派遣し、現地の中学生との交流や平和関連施設の視察を通じて、恒久平和について学びました。 その成果を、中学生自らの言葉で報告します。 ぜひご来場いただき、若い世代の平和への思いに耳を傾けてください。	どなたでも	11月30日(日) 13:00-15:00	元気創造 プラザ４階 生涯学習 センター ホール	企画経営課 29-9032

②安全・生活環境

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
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。				
ガーデニングフェスタ2025	ガーデニングフェスタに応募のあった写真をパネル展示、竹細工コーナーなど楽しい企画が満載の花と緑のおまつりです。	市民(定員なし)	10月4日(土)	三鷹中央防災公園・元気創造プラザ	NPO法人 花と緑のまち三鷹創造協会 46-2081
総合防災訓練	初期消火、応急手当、煙体験など防災に関する体験訓練等	地域住民ほか 定員無し	■連雀・駅前地区 10月５日(日) 午前10時～正午 ■大沢地区 10月５日(日) 午前10時～正午 ■西部地区 10月26日(日) 午前10時～正午 ■井の頭地区 11月２日(日) 午前10時～正午 ■東部地区 11月22日(土) ■新川中原地区 (メイン会場) 11月16日(日) 午前10時～正午	■連雀地区 南浦小学校 ■駅前地区 第四中学校 ■大沢地区 第七中学校 ■西部地区 第二中学校 ■井の頭地区 第五小学校 ■東部地区 牟礼ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ ■新川中原地区 (メイン会場) 新川おあやぎ公園・新川中原ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ	防災課 24-9102
	[申込方法]事前申込無し [備考]各会場とも駐車場のご用意はございませんのでご了承ください。				

②安全・生活環境

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
環境関係事業「地域の防災と環境問題」(環境部会)	地震等の災害に備え、地域の実情に沿った対策を！ 災害時のトイレ事情やゴミ対策などを学びましょう。 協力：三鷹市防災課・ごみ対策課	30名	10月11日(土) 10:30-12:30	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
	[備考]無料				
地域安全市民のつどい	全国地域安全運動に伴う市民の防犯意識の向上を図るためのイベント	市民	10月11日(土) 14:00-16:00	公会堂	安全安心課 45-1116
第31回牟礼の里公園秋まつり	地域の皆さんが企画運営するお祭りです。	どなたでも	10月19日(日) 10:00-13:00	牟礼の里公園	NPO法人 花と緑のまち三鷹創造協会 46-2081
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	①10月25日(土) 10:00-11:30 ②12月17日(水) 19:00-20:30	三鷹産業プラザ	安全安心課 45-1116
	[申込方法]①10月３日(金)～10月17日(金)、②11月26日(水)～12月10日(水)の期間にメール、FAXまたは郵送で安心安全課へ申込書を提出(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)				
西部地区総合防災訓練	三角巾・ＡＥＤ・模擬消火器等各訓練を体験する。	市民	10月26日(日) 10:00-12:00	三鷹市立 第二中学校	井口 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 32-7141
ふじみまつりへの出展	みつろうラップ作り、電力供給デモンストレーション、環境に関するクイズなど	どなたでも	11月16日(日) 10:00-14:30(予定)	ふじみ衛生組合	環境政策課 29-9612
	[申込方法]当日、会場にお越しください				
総合防災訓練 井の頭地区訓練	応急救護、避難所体験、初期消火訓練ほか	どなたでも	11月2日(日) 10:00-12:00	第五小学校	井の頭 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 44-7321
	[申込方法]　事前申込不要、当日直接会場へ				

②安全・生活環境

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
第30回大沢の里秋まつり	地域の皆さんが企画運営するお祭りです。	どなたでも	11月３日(月･祝) 11:00-14:00	第七中学校	NPO法人 花と緑のまち三鷹創造協会 46-2081
緑のボランティア講座	緑のボランティアとして活動するための基礎知識、樹木、樹林、竹林の管理	市民10名	11月22日(土)、 12月20日(土)、 1月10日(土)、 1月17日(土)、 1月24日(土)、 2月14日(土)、 2月21日(土)の 全7回	回により異なる	NPO法人 花と緑のまち三鷹創造協会 46-2081
	［申込方法］インターネットにて受付　10月20日(月)～10月31日(金)予定　広報10月19日号				
誕生記念樹の配布	記念樹の配布	市内在住の新生児	11月28日(金)	市役所１階 市民ホール	NPO法人 花と緑のまち三鷹創造協会 46-2081
	［申込方法］　往復はがきまたはインターネットにて受付 ［備考］　申し込みは10月17日(金)～10月31日(金)				
第30回丸池わくわくまつり	地域の皆さんが企画運営するお祭りです。	どなたでも	11月30日(日) 10:00-14:00	丸池公園	NPO法人 花と緑のまち三鷹創造協会 46-2081

③健康・福祉

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
三鷹市市民健康講座	生活習慣病予防について	三鷹市在住、在勤、在学の市民30人	10月1日(水) 10:30～	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]　9月9日(火)よりセンター窓口へ　無料				
健康づくり栄養教室 (厚生部会)	３つのお皿をそろえてバランスアップ ・タンドリーチキン ・かぼちゃのスープ ・かぶのサラダ ・ガーリックライス 講師:森幸代さん	16人	10月4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･ｾﾝﾀｰへ電話または窓口に直接。９月8日(月)～(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				
健康づくり栄養料理教室	３つのお皿をそろえてバランスアップ 鶏むね肉でタンドリーチキン	市民12名	10月15日(水) 10:30-13:00	料理講習室	井口 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 32-7141
	[申込方法]　詳細は広報紙「にしみたか10月号」に掲載				
井口ウォーキング会	「にしみたか10月号」に掲載	市民	10月16日(木)	武蔵境駅南口 9:30集合	井口 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 32-7141
	[申込方法]　詳細は広報紙「にしみたか10月号」に掲載 [備考]雨天中止				

③健康・福祉

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
男性料理教室	「地中海料理を味わう」	市民12人	10月18日(土) 10:30-13:30	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HP申し込みフォームから申し込む。詳細は「広報みたか(9月第1週号)」掲載予定です。 [参加費]500円 [持ち物] エプロン、三角巾、布巾数枚、マスク				
栄養料理教室	テーマ「3つのお皿をそろえてバランスアップ」	三鷹市民16人	10月23日(木) 10:15-12:30	井の頭 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 新館料理講習室	井の頭 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 44-7321
	[申込方法] 申込期間未定 [持ち物] 三角巾、エプロン、スリッパ、ふきん、筆記用具、調理時はマスク着用 [参加費] 500円				
健康測定会＆体操教室 (スポーツ部会) (協力:サンドラック)	機器を使った測定で健康状態を確認し、体操教室で、健康を維持するために自宅簡単にできる体操を紹介します。 測定器・・・血圧、健骨度、体組成、脳年齢、血管年齢 薬剤師による健康相談会も開催します。 講師:ﾌｨｯﾄﾈｽｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ 清水 武さん 協力:サンドラック	各12人	11月8日(土) ①13:00～ ②14:00～ ※①②とも内容は同じです。	牟礼 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 消費者活動室・工作室・第二会議室	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。10月３日(金)～ [備考]費用:無料。動きやすい服装で。				
栄養料理教室	３つのお皿をそろえてバランスアップ	三鷹市在住、在勤、在学の市民15人	11月13日(木) 10:00～	新川中原 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 2階料理講習室	新川中原 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 49-6568
	[申込方法] 10月7日(火)よりセンター窓口へ 参加費500円				
韓国料理教室	手軽でおいしい韓国料理を作って味わう	三鷹市民 16人	11月13日(木) 10:15-12:30	井の頭 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 新館料理講習室	井の頭 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 44-7321
	[申込方法] 申込期間未定 [持ち物] 三角巾、エプロン、スリッパ、ふきん、筆記用具、調理時はマスク着用 [参加費] 500円				

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 健康体操講座 (厚生部会)	ストレッチ・やさしいダンス・筋力アップ体操 衰えは足元から！やさしいステップ踏めば心も踊る♫楽しく踊って筋力アップ！ 健康維持の体操で免疫力アップ！ 講師:元全日本体操選手 門脇　隆さん	30名	11月14日(金) 10:30-12:00	牟礼 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 体育館	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。10月8日(水)～(定員になり次第締め切り) [備考]無料。持ち物:体育館シューズ・タオル・飲み物(水分補給用)				
健康づくり 腸活(発酵パワー)講座 (厚生部会)	発酵パワーで健康寿命を延ばそう！ ・発酵と麹パワーについて ・腸活の重要性を学ぶ ※試食あり 講師:発酵食品ソムリエ 栄養士 中村裕美さん	20名	11月15日(土) 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。10月8日(水)～(定員になり次第締め切り) [備考]無料。持ち物:筆記用具				
栄養料理教室	３つのお皿をそろえてバランスアップ	市民12人	11月22日(土) 10:30-午後	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HP申し込みフォームから申し込む。詳細は「広報みたか(10月19日第1週号)」掲載予定です。 [持ち物] エプロン、三角巾、布巾数枚、マスク				
消費者セミナー「『似合う』がわかる！子育てママのおしゃれ塾」	ブランディングスタイリストの富永彩心さんを講師にお迎えし、パーソナルカラー診断を通して、自分が好きだと思う服の見つけ方を学びます。	20人(市内在住・在勤・在学)	11月21日(金) 10:00-12:00	消費者活動センター３階	消費生活係 43-7874
	[申込方法]消費生活係へ電話または窓口へお申し込みください。詳細は「広報みたか(10月第３週号)」に掲載予定です。 [持ち物]筆記用具 [備考]　保育付き(１歳以上の未就学児６人まで)				

③健康・福祉

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
栄養料理教室特別講座	女性のための食事のエッセンス(調理実習なし)	三鷹市在住、在勤、在学の市民 15人	12月4日(木) 10:30～	新川中原 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 2階会議室・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]　11月5日(水)よりセンター窓口へ　無料				
アロマ講座	自然の香りを活用して、心身を健康に保ちます	三鷹市民 20人	12月11日(木) 10:15-12:30	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]　申込期間未定				
男性料理教室	「簡単おせちに挑戦！」	市民12人	12月20日(土) 10:30-13:30	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HP申し込みフォームから申し込む。詳細は「広報みたか(11月第1週号)」掲載予定です。 [参加費]500円 [持ち物]エプロン、三角巾、布巾数枚、マスク				
男性料理教室	洋食料理(詳細は広報おおさわ10月号にてお知らせします)	対象:三鷹市在住(在勤)の男性 定員:20名	11月10日(月) 10:15-13:00	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10月号にてお知らせいたします。 [備考]持ち物:筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、マスク(調理中は着用をお願いします)参加費:500円(当日徴収いたします)				
栄養料理教室	3つのお皿をそろえてバランスアップ	対象:三鷹市在住(在勤)の方 定員:20名	11月7日(金) 10:15-13:00	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10月号にてお知らせいたします。 [備考]持ち物:筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、マスク(調理中は着用をお願いします) [備考]参加費:500円(当日徴収いたします)				
栄養料理教室「3つのお皿をそろえてバランスアップ」	主食中心の食事に主菜と副菜をプラスしてバランスアップしたメニューを実習する	市内在住・在勤の方 先着12名	11月9日(日) 10:30-12:00	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 2階料理実習室	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 45-5100
	[申込方法]9月29日(月)午前10時より連雀ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ窓口にて受付開始。 [備考]※受付時、参加費500円のお支払いをお願いいたします。				
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～	一般市民 先着30名	12月3日(水) 10:30-11:45	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]　10月6日(月)午前9時より、三鷹市総合保健ｾﾝﾀｰへ電話　0422-24-8207(受付時間　平日午前9時～午後5時)				

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
おはなし会	絵本の読み聞かせ、手遊びわらべ歌など	親子多数 (幼児～低学年)	毎月第４月曜日 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	井口 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 32-7141
ベビーヨガ	親子で、ヨガを通した触れ合いを楽しみましょう。	初めて受講する、市内在住のおおむね３か月～８か月までのお子さんと母親15組	①10月１日(水) ②11月５日(水) ③12月11日(木) 10:30-11:30	①井口CC ②連雀CC ③新川中原CC	子ども家庭支援センターすくすくひろば 45-7710
	[申込方法]すくすくひろばへ直接また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(①9月1週号 ②10月３週号③11月３週号)」、みたかきっずナビに掲載します。				
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	首すわり～未就学児とママ	10月２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９月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]9月10日(水) 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か月までの赤ちゃんあつまれ	4か月までの親子を対象に親子のコミュニケーションの取り方を学び、親同士の交流をしましょう。	初めて受講する市内在住の4か月までのお子さんと母親各８組 ①午前の部 ②午後の部	10月2日(木) 12月4日(木) ①10:15-11:30 ②13:45-15:00	すくすくひろば	子ども家庭支援センターすくすくひろば 45-7710
	[申込方法]すくすくひろばへ直接また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(①11月3週号②1月3週号)」、みたかきっずナビに掲載します。				
保育付き育児講座 学んで活かそうイヤイヤ期 ①イヤイヤ期ってなあ ②イヤイヤ期を乗り越えよう	子どもの成長の過程の中で、何を言っても「イヤダ」という「イヤイヤ期」。そんなお子さんのイヤイヤ期について一緒に学びませんか	初めて受講する市内在住の ①概ね１歳６か月までのお子さんを持つ保護者20人 ②概ね２歳以降のお子さんを持つ保護者20人	①10月３日(金) ②12月2日(火) 10:15-11:45	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 保育:すくすくひろば	子ども家庭支援センターすくすくひろば 45-7710
	[申込方法]すくすくひろばへ直接また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(①9月1週号 ②11月1週号)」、みたかきっずナビに掲載します。 [備考]　保育　①②ともに首の据わった3か月～年少　15人				

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
ウェルカムパパ講座	パパになった喜び、パパならではの子育てについてみんなで分かち合い、地域で子育てをしていきましょう	市内在住の、おおむね8か月くらいまでのお子さんと父親8組。これから父親になる方、第2子以上の方も対象です。(初めてのかた優先)	①10月５日(日) ②11月８日(土) ③12月６日(土) 10:30-12:00	すくすくひろば	子ども家庭支援センターすくすくひろば 45-7710
	[申込方法]申し込みフォーム(外部リンク)か、直接または電話ででお申込みください。詳細はホームページと「広報みたか(①9月１週号・②10月1週号)③11月１週号」、みたかきっずナビに掲載します。				
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)	10月６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９月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]9月10日(水)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。	０才～未就学児のママ・妊婦	10月９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９月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]9月10日(水)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 楽しく羊毛フェルト	ふわふわ羊毛をお湯でこねて制作。手芸が苦手でもOK。	０才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	10月16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９月7日号」　、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]9月10日(水)９:00～ [費用]2,000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	問合先
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)	リクエストに応じてヨガを。肩こり改善セルフケアもご紹介。	ハイハイ前の子とママ	10月18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９月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]9月10日(水) 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)				
お父さんのためのわくわく子育て	お父さんならではのあそびを楽しんだり、自己主張するお子さんとどのように向き合えばよいのか一緒に考えていきましょう	初めて受講する市内在住の１歳半前後のお子さんと父親　６組	10月19日(日) 10:30-11:30	すくすくひろば	子ども家庭支援センターすくすくひろば 45-7710
	[申込方法]申し込みファームか、すくすくひろばへ直接また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(9月３週号)」、みたかきっずナビに掲載します。				
保育付き育児講座(ワークショップ) ①Enjoyママの子育て法 ②ともに育ちあうためのパパママ講座	子育てについて語りながら、楽しい気づきのひと時を過ごしませんか	初めて受講する市内在住 ①0～年少のお子さんを持つ母親15人 ②0～年少のお子さんを持つ父親8人母親8人	①10月20日(月) ②12月13日(土) 10:15-11:45	連雀ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 保育:すくすくひろば	子ども家庭支援センターすくすくひろば 45-7710
	[申込方法]すくすくひろばへ直接また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(①9月3週号 ②11月3週号)」、みたかきっずナビに掲載します。 [備考]　保育　①②ともに　首の据わった3か月～年少　15人				
おやこでよってチョコっとあっぷるーむ ハーブでこころとからだケア(イライラ編)	オリジナルアロマスプレーを作りながらハーブについて学べます。	0才～未就学児と保護者	10月20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９月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]9月10日(水) 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	問合先
初心者向け本の探し方講座	図書館の本をパソコンを使って検索したり、予約したりする方法をお伝えします。	三鷹市立図書館の利用カードをお持ちのかた	10月21日、11月18日、12月16日いずれも火曜日10:00-11:30	10月西部図書館、11月東部図書館、12月南部図書館	三鷹図書館(本館)43-9151
	[申込方法]実施館のカウンターまたは電話でお申込みください。 [備考]申込期間は図書館ホームページでお知らせします。				
あかちゃんでまえとしょかんにこにこ	あかちゃんがのびのび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	10月22日(水)、12月24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っとあっぷるーむ 足形つきのバッグを作ろう！	かわいいあんよをバッグにペッタン	0才～未就学児と保護者(夫婦歓迎)	10月23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９月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]9月10日(水)９：00～ [費用]1,２00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)				
秋のみたか子ども読書フェア	企画「本のおたのしみパック」・子ども向けおはなし会	幼児～小学生	10月24日(金)～11月９日(日)	三鷹市立図書館・井の頭ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ	南部図書館みんなみ76-5571
	[備考]詳細は広報みたか10月３週号掲載予定。				
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キング♪(A4フレーム編)	A4フレームに写真を可愛く飾り付け。	0才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	10月27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９月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]9月10日(水)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	問合先
音を感じながら親子でリラックス	心地よい音楽が流れる中で親子がリラックスしてお互いを感じる時間を体験しませんか	市内在住のR4.11～R6.10生まれのお子さんと保護者12組(初めてかた優先)	10月28日(火) 10:15-11:00	すくすくひろば	子ども家庭支援センターすくすくひろば 45-7710
	[申込方法]すくすくひろばへ直接また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(10月1週号)」、みたかきっずナビに掲載します。				
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♪	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で紹介	4～18か月の子と保護者 (夫婦歓迎)	10月30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９月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]9月10日(水)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)				
三鷹市児童虐待防止推進月間	自己効力感について～「きっとうまくいく」と思える力をつけるために～　思春期のお子さんとの関わり方を学びましょう	対象:三鷹市内の中学生をもつ保護者 定員:50人程度	10月30日(木) 13:15-15:15	元気創造プラザ 2階多目的室3	子ども家庭支援センターりぼん 40-5925
	[申込方法]りぼんに電話か来所でお申し込みください。先着制。 [備考]筆記用具				
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)	11月３日(月・祝) 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10月5日号」、ホームページに掲載 [受付開始]10月10日(金)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)				
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	11月５日(水) 11月８日(土) 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

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ	助産師の指導によるベビーマッサージを通して親子のコミュニケーションを図りましょう。	初めて受講する市内在住の①5～8か月のお子さんと母親②4か月までのお子さんと母親　各８組	11月６日(木) ① 10:15-11:30 ② 13:45-15:00	すくすくひろば	子ども家庭支援センターすくすくひろば 45-7710
	[申込方法]すくすくひろばへ直接また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(10月3週号)」、みたかきっずナビに掲載します。				
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	首すわり～未就学児とママ	11月６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10月5日号、ホームページに掲載 [受付開始]10月10日(金)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)				
絵本であそぼうお話し会	手あそび 絵本読み聞かせ パネルシアター 紙芝居　など	対象:小学校低学年くらいまでのお子さんとその保護者 定員:なし	11月８日(土) 14:00-15:00	大沢 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 鑑賞室	大沢 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 32-6986
	[申込方法]当日大沢ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰへお越しください。 [備考]当日の催しは変更になる場合がございますが、ご了承ください。				
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(未来マップ編)	専業ママも働くママも、やりたいことをリストアップ!	０才～未就学児のママ・妊婦	11月10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10月5日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]　10月10日(金)９：00～ [費用]1,000円(未来マップ付) [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)				
紙の山にサヨナラ！初めてのファイリング術	書類の整理・管理の方法を学びます。	講座に興味のある方 ※市内在住・在勤の方優先 35人 保育:満１歳から未就学児　５人程度	11月12日(水)、26日(水) 10:00-12:00 全２回	西多世代交流センター	西多世代交流センター 32-8765
	[申込方法]10月５日(日)～19日(日)に西多世代交流センター窓口、電話またはインターネットでお申込みください。申し込み多数の場合は抽選となります。詳細は「広報みたか(10月１週号)」、ホームページ、西多世代交流センターだより10月号に掲載予定です。				

④子育て・家庭教育

<table>
<tr><th>事業名</th><th>内容</th><th>対象・定員</th><th>日時</th><th>会場</th><th>問合先</th></tr>
<tr><td rowspan="2">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</td><td>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。</td><td>０才～未就学児のママ・妊婦</td><td>11月13日(木)
10:30-12:00</td><td>市民協働センター</td><td>市民協働センター
46-0048</td></tr>
<tr><td colspan="5">[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10月5日号」、ホームページに掲載予定です。
[受付開始]10月10日(金)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)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ママと親子リズム体操</td><td>音楽に合わせながら、ママと赤ちゃんでリズム体操を楽しみましょう。赤ちゃんの成長を促す動きを取り入れたエクササイズです。</td><td>初めて受講する市内在住のR6.5～12月生まれのお子さんと母親　12組</td><td>11月14日(金)
10:30-11:30</td><td>すくすくひろば</td><td>子ども家庭支援センターすくすくひろば
45-7710</td></tr>
<tr><td colspan="5">[申込方法]申し込みファームか、すくすくひろばへ直接また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(10月３週号)」、みたかきっずナビに掲載します。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">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</td><td>ヨガの動きと効果をママが赤ちゃんにプレゼント♪</td><td>２か月～ハイハイ前の子とママ</td><td>11月15日(土)
10:30-12:00</td><td>市民協働センター</td><td>市民協働センター
46-0048</td></tr>
<tr><td colspan="5">[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10月5日号」、ホームページに掲載予定です。
[受付開始]10月10日(金)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)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">おやこでよってチョコっとあっぷるーむ
ハーブでこころとからだケア（免疫ケア編）</td><td>自分好みのブレンドティーを作りながらハーブについて学べます。</td><td>０才～未就学児と保護者</td><td>11月17日(月)
10:30-12:00</td><td>市民協働センター</td><td>市民協働センター
46-0048</td></tr>
<tr><td colspan="5">[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10月5日号」、ホームページに掲載予定です。
[受付開始]10月10日(金)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)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">おやこでよってチョコっとあっぷるーむ
楽しく羊毛フェルト</td><td>ふわふわ羊毛をお湯でこねて制作。手芸が苦手でもOK。</td><td>０才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)</td><td>11月20日(木)
10:30-12:00</td><td>市民協働センター</td><td>市民協働センター
46-0048</td></tr>
<tr><td colspan="5">[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10月5日号」　、ホームページに掲載予定です。
[受付開始]10月10日(金)９：00～
[費用]2,000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)</td></tr>
</table>

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っとあっぷるーむ フラワーアレンジを楽しむ(クリスマスミニ生リース編)	季節のお花を使い制作します	0才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	11月22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10月5日号」　、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]10月10日(金)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)				
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♪	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で紹介	4～18か月の子と保護者 (夫婦歓迎)	11月24日(月･祝) 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。「広報みたか10月5日号」、ホームページに掲載 [受付開始]10月10日(金)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 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か月～11か月の子と保護者(夫婦歓迎)	11月27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。「広報みたか10月5日号」、ホームページに掲載 [受付開始]10月10日(金)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)				
こどもとの日常をもっと楽しく！パパ・ママ講座(キッズカット・スマホ撮影・おかしづくり)	キッズカット・お子さんの写真の撮り方・おかしづくりを学ぶ3回連続講座です。	未就学児のお子さんをもつ保護者 ※市内在住・在勤の方優先 20人 保育:満1歳から未就学児　5人程度	11月29日(土)、12月6日(土)、13日(土) 10:30-12:00 全3回	西多世代交流センター	西多世代交流センター 32-8765
	[申込方法]10月19日(日)～11月9日(日)に西多世代交流センター窓口、電話またはインターネットでお申込みください。申し込み多数の場合は抽選となります。詳細は「広報みたか(10月3週号)」、ホームページ、西多世代交流ｾﾝﾀｰだより10月号に掲載予定です。 [材料費]100円				
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)	12月1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11月2日号」、ホームページに掲載 [受付開始]11月10日(月)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)				

④子育て・家庭教育

<table>
<tr><th>事業名</th><th>内容</th><th>対象・定員</th><th>日時</th><th>会場</th><th>問合先</th></tr>
<tr><td rowspan="2">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</td><td>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</td><td>首すわり～未就学児とママ</td><td>12月４日(木)
10:30-12:00</td><td>市民協働センター</td><td>市民協働センター
46-0048</td></tr>
<tr><td colspan="5">[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11月２日号」、ホームページに掲載
[受付開始]11月10日(月)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)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">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)</td><td>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！</td><td>０才～未就学児のママ・妊婦</td><td>12月８日(月)
10:30-12:00</td><td>市民協働センター</td><td>市民協働センター
46-0048</td></tr>
<tr><td colspan="5">[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11月２日号」、ホームページに掲載予定です。
[受付開始]11月10日(月)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)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">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</td><td>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。</td><td>０才～未就学児のママ・妊婦</td><td>12月11日(木)
10:30-12:00</td><td>市民協働センター</td><td>市民協働センター
46-0048</td></tr>
<tr><td colspan="5">[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11月２日号」、ホームページに掲載予定です。
[受付開始]11月10日(月)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)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ファミリー・サポート・センター援助会員養成講座</td><td>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</td><td>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</td><td>12月12日(金)・13日(土)
10:00～17:30</td><td>教育センター</td><td>みたかファミリー・サポート・センター
76-6817</td></tr>
<tr><td colspan="5">[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(11月１週号)に掲載予定です。
[備考]先着制</td></tr>
<tr><td rowspan="2">５市共同事業子ども体験塾「アニメキッズフェス！」</td><td>「借りぐらしのアリエッティ」・「BORUTO - NARUTO THE MOVIE -」の上映会やアニメに関するワークショップ、展示等を行う</td><td>５市(武蔵野市・三鷹市・小金井市・国分寺市・国立市)在住・在学の３～18歳の子どもたちとその保護者</td><td>12月13日(土)
10:00-17:00
12月14日(日)
10:00-16:00</td><td>三鷹市公会堂光のホール及びさんさん館</td><td>企画経営課
29-9031</td></tr>
<tr><td colspan="5">[申込方法]　事前に申込が必要です。(応募者多数の場合は、抽選となることがあります。)詳細は、広報みたか10月１週号、市ホームページ、イベント専用サイトをご確認ください。</td></tr>
</table>

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っとあっぷるーむ フラワーアレンジを楽しむ(お正月のしめ飾り編)	季節のお花を使い制作します	0才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	12月13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11月２日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]11月10日(月)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)				
新中子供会「クリスマスカード作り」	クリスマスカード作り	どなたでも	12月13日(土) 13:30-15:30	新川中原ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 1階和室	新川中原ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 49-6568
	[申込方法]　直接会場へお越しください。参加費無料				
ファミリーコンサート	小さなお子さんと保護者が一緒に楽しめるファミリー向け音楽会	0・1・2歳児とその保護者・15組	12月14日(日) 10:30-11:30	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]　申込み期間未定				
おやこでよってチョコっとあっぷるーむ ハーブでこころとからだケア(冷え編)	自分好みのブレンドティーを作りながらハーブについて学べます。	0才～未就学児と保護者	12月15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11月２日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]11月10日(月)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)				
おやこでよってチョコっとあっぷるーむ 楽しく羊毛フェルト	ふわふわ羊毛をお湯でこねて制作。手芸が苦手でもOK。	0才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	12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11月２日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]11月10日(月)9：00～ [費用]2,000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)				
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)	リクエストに応じてヨガを。肩こり改善セルフケアもご紹介。	ハイハイ前の子とママ	12月20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11月２日号」　、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]11月10日(月)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っとあっぷるーむ 簡単スクラップブッキング♪(A4フレーム編)	A4フレームに写真を可愛く飾り付け。	0才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	12月22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11月２日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]11月10日(月)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)				
おやこでよってチョコっとあっぷるーむ 足形つきのバッグを作ろう！	かわいいあんよをバッグにペッタン	0才～未就学児の保護者・妊婦(夫婦歓迎)	12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11月２日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]11月10日(月)９:00～ [費用]1,200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)				
冬休み工作教室	「12面体カレンダーづくり」	市民20人	12月26日(金) 時間未定	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HP申し込みフォームから申し込む。詳細は「広報みたか(12月第1週号)」掲載予定です。				

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
お菓子教室	米粉でつくる紅茶シフォンケーキ	市民8名	10月18日(土) 10:15-13:00	料理講習室	井口 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 32-7141
	[申込方法]　詳細は広報紙「にしみたか9月号」に掲載				
歌声広場	講師の先生のピアノにあわせて、なつかしい歌や思い出の歌を皆で合唱します	市民	①10月24日(金) ①11月20日(木) 13:00-15:00	①視聴覚室 ②西多世代交流センター	井口 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 32-7141
	[備考]井口コミュニティセンター工事休館のため、11月は西多世代交流センターでの開催となります				
ポリパン教室	ポリ袋を使ったこねなくても美味しいパン作り	市民12名	10月25日(土) 13:00-16:00	料理講習室	井口 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 32-7141
	[申込方法]　詳細は広報紙「にしみたか10月号」に掲載				
冬のコンサート	駅前コミセンで活動している合唱グループ数団体によるコンサート	100人	12月14日(日) 時間未定	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]当日、直接会場へ。詳細は「広報みたか(11月第3週号)」掲載予定です。				
駅前コミュニティまつり	模擬店、三小合唱(15日のみ)、子供向け実験教室(15日のみ)、 健康コーナー他	どなたでも	11月15日(土)～ 16日(日)	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]当日、直接会場へ。詳細は「広報みたか(11月第1週号)」掲載予定です。				
MITAKA "Next" Selection 26th　東京にこにこちゃん『ドント・ルック・バック・イン・マイ・ボイス』	どんな困難があっても最後は必ずハッピーエンドになる、新感覚ラブコメディです。	小学生以上	10月３日(金) ～13日(月･祝) 全12公演	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) [備考] インターネット予約(要事前登録)https://mitaka-art.jp/ticket ＊10月４日(土)のみ託児あり				

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
ティボー・ガルシア ギター・リサイタル	世界が認め、賞賛する若手クラシック・ギタリストの最高峰が紡ぐ潤いあふれる流麗な調べをぜひお聴きください。	小学生以上	10月５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
	【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				
中秋の名月お月見会	お月見に関するおはなし会や模擬店など。和太鼓演奏や観望会もあり。	どなたでも	10月５日(日) 15:00-19:30	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 [備考]天候に応じてプログラムは変更となる可能性があります。				
・ アール・ブリュットみたか2025	障がいの有無や専門的な美術教育の有無にかかわらず、湧き上がる衝動、規制の枠にとらわれない自由でありのままの表現から創出された作品の作品展です。	どなたでも	10月８日(水)～ 10月13日(月･祝)	三鷹市美術ギャラリー、三鷹市桜井浜江記念市民ギャラリー、星と風のカフェ	アール・ブリュットみたか連携協議会事務局 三鷹市芸術文化センター 47-9100
	[備考]作品展の詳細はホームページにてご確認ください。https://artbrut-mitaka.com				
デジタル相談サロン	スマートフォンやタブレット等基本操作等について	各回2名 (事前予約制)	10月15日(水) 11月19日(水) 12月17日(水) ①14:00-14:50 ②15:00-15:50	三鷹駅前 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ	(株)まちづくり三鷹 40-9669
	[申込方法]事前にまちづくり三鷹に電話又はまちづくり三鷹HPの申し込みフォームより予約をする。 [持ち物] スマートフォン、タブレット等。				

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
中近東文化センター附属博物館三鷹市民特別公開	展示	三鷹市在住、在学、在勤の方	10月15日(水)～10月19日(日) 10:00-17:00 (入館は16:00まで)	中近東文化センター附属博物館	芸術文化課 29-9861
	[申込方法]三鷹市在住、在学、在勤の方は期間中入館料無料(高校生以上の方は入館時、確認できるものが必要です)。 [備考]詳細は「広報みたか(９月７日号)」及び三鷹市HPをご覧ください。				
タイルのデコパージュ講習会	タイルの壁飾りを作ります。 ※デコパージュとは、紙に描かれた絵を切り取り、家具等に張り付けて上からニスを塗る手芸の一種です。	先着15名	10月17日(金) 13:00-16:00	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]9/22(月)10:00～10/6(月)20:30の期間中に、連雀ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ窓口またはホームページよりお申し込みください。 [備考]参加費500円(当日会場にてお支払いいただきます)				
太宰治作品朗読会 「誰」「秋風記」「待つ」	黙読では味わえない太宰作品の魅力を、音読で体感する	25人	10月17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]　太宰治文学サロンへ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。 申込締切：9月29日（月）必着 [備考]参加費無料 出演：宇井晴雄（俳優）				
音楽サロン	「音楽・朗読こんさあと」 朗読、MC:伊藤瑠菜 ヴィオラ:関根玲未 ピアノ: 渋谷瑞葵	一般100人	10月18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]　当日お越しください				

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
・ セバスチャン・ジャコー＆吉野直子 デュオ・リサイタル	豊かなインスピレーション、繊細かつダイナミックな表現力、正確無比なテクニック、色彩豊かできらびやかな音色。聴き手の心を惹きつけてやまない二人ならではのフルートとハープの美しいハーモニーを、ぜひお楽しみください。	小学生以上	10月19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
	【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				
星と森と絵本の家の秋まつり	国立天文台の特別公開日「三鷹・星と宇宙の日2025」同時開催。模擬店やおはなし会など。	どなたでも	10月25日(土) 10:00-16:00	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 [備考]天候に応じてプログラムは変更となる可能性があります。				
第72回 三鷹市市民文化祭 謡曲・仕舞大会	日本の伝統芸能である謡曲・仕舞を、観世流・宝生流・金剛流・喜多流の四つの流派が一堂に会し、日頃の稽古の成果を皆様にご覧いただきたいと思います。	どなたでも・ 250人	10月26日(日) 13:00開演 17:30終演予定	三鷹市芸術文化センター星のホール	三鷹市芸術文化協会 45-1283 (主管:三鷹市能楽会)
	［備考］入場無料、直接会場へ				

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
第72回 三鷹市市民文化祭 吟詠剣詩舞大会	今年も華道吟、茶道吟で市内小中学生とコラボレーションします。茶道吟では留学生の皆さんの出演で日本の和服文化にも触れて貰う機会となっています。ぜひお出かけください。	どなたでも・ 719人	10月26日(日) 13:00開演 17:00終演予定	三鷹市公会堂 光のホール	三鷹市芸術文化協会 45-1283 (主管:三鷹市吟詠連盟)
	［備考］直接会場へ				
・ みたかジュニア・オーケストラ 第10回 オータム・コンサート	本拠地であるホールと練習室を持ち、小学校4年生から高校3年生までの団員がプロの講師陣に指導を受けている全国でも数少ないジュニア・オーケストラです。	４歳以上	10月26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
	【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				
シニアのための滑舌と古典等の音読講座 (文化部会) (三鷹市との連携事業)	フレイル予防にも効果的な滑舌が良くなるトレーニングをはじめ、３回にわたり音読で表現を鍛える。又、「目」で見て「口」に出す「耳」で聴く等を楽しく行います。 講師:元NHKアナウンサー　浅見忠司さん	40名	10月30日(木) 11月13日(木) 11月27日(木) 全３回 13:30-15:30	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。10月６日(月)～(定員になり次第締め切り) [備考]持ち物:筆記用具				

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
第72回 三鷹市市民文化祭 吹奏楽のつどい	三鷹市近辺の小学生から中高・大学生・社会人まで、多くの吹奏楽団が一堂に集まり演奏を披露する吹奏楽の一大フェスティバルが開催されます！入場無料！お見逃しなく！	どなたでも・578人	11月2日(日) 10:00開演 18:00終演予定	三鷹市芸術文化センター風のホール	三鷹市芸術文化協会 45-1283 (主管:三鷹市吹奏楽団)
	［備考］入場無料、直接会場へ				
第72回 三鷹市市民文化祭 '25洋舞フェスティバル	洋舞連盟創立25周年記念合同公演 第１部では「コッペリア３幕」の楽しいロマンティックバレエ作品をお届けします(合同作品)。第２部は各団体作品の発表です。	どなたでも・649人	11月2日(日) 16:30開演 19:30終演予定	三鷹市公会堂光のホール	三鷹市芸術文化協会 45-1283 主管:三鷹市洋舞連盟
	［備考］直接会場へ				
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	11月８日(土) 11月29日(土) 10:30-12:00	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]10月６日(月・祝)10:00～11月３日(月･祝)20:30の期間中に、連雀コミュニティ・センター窓口またはホームページよりお申し込みください。 [備考]指定図書を読了の上、ご参加ください。				

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
企画展示 三鷹市所蔵　太宰治資料展 Ⅱ期 ～交流編～	太宰と文化人たちの交流を物語る資料を公開します。 ★昨年三鷹市が購入した、直筆原稿「雀」の後半ページも初公開します。	どなたでも	～11月16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
	[申込方法]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。				
太宰治作品朗読会 「貨幣」	黙読では味わえない太宰作品の魅力を、音読で体感する	25人	11月21日(金) 18:00-18:50	太宰治文学サロン	太宰治文学サロン 26-9150
	[申込方法]　太宰治文学サロンへ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。 申込締切：11月5日（水）必着 [備考]参加費無料 出演：森田都（フリーアナウンサー）				
みんなみフェスタ2025	二胡の演奏会　古本市　おはなし会　しおり作成ワークショップ　キッチンカーによる販売	演奏会のみ先着40名	11月23日(日・祝) 10:00-16:00	南部図書館/アジア・アフリカ語学院	南部図書館みんなみ 76-5571
	[申込方法]　三鷹市報10月第１週号に掲載予定				
三鷹市吉村昭書斎 第３回朗読会	企画展示の直筆原稿見学後、「戦艦武蔵」、「戦艦武蔵ノート」（一部抜粋）を朗読します。	20人	11月27日(木) 18:00-19:00	吉村昭書斎交流棟	吉村昭書斎 26-7500
	[申込方法]吉村昭書斎へ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]参加費100円（入館料として）				

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
星と森と絵本の家年末の催し	年末の大掃除や鏡餅作りを披露します。	どなたでも	12月上旬～下旬	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				
・中川優芽花 ピアノ・リサイタル	2021年クララ・ハスキル国際ピアノ・コンクールに19歳で優勝。驚くべき才能に世界が注目の新星、風のホールに初登場です！	小学生以上	12月6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				
太宰治作品朗読会「故郷」	黙読では味わえない太宰作品の魅力を、音読で体感する	25人	12月19日(金) 18:00-18:50	太宰治文学サロン	太宰治文学サロン 26-9150
	［申込方法］　太宰治文学サロンへ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。 申込締切：12月1日(月)必着 ［備考］出演：三上陽永（俳優・脚本・演出家）				
クリスマスコンサート	コミセンの自主グループが、クリスマスの楽曲を披露します	どなたでも	12月20日(土) 13:30-16:00	井の頭ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 本館ロビー	井の頭ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 44-7321
	［申込方法］　事前申込不要、当日直接会場へ				
戦後80年 吉村昭の戦史小説 ―「戦艦武蔵」と「殉国」を中心に―	ベストセラーの「戦艦武蔵」と沖縄戦をテーマに少年兵を主人公にして描いた「殉国」に焦点を当て、直筆原稿のほか、吉村が取材地から妻に送った書簡や関連誌などを公開します。	どなたでも	～令和８年１月12日(月･祝) 10:00-17:30	三鷹市吉村昭書斎 書斎棟展示室	三鷹市吉村昭書斎 26-7500
	［備考］開館日・観覧時間に直接会場まで。 入館料：交流棟無料、書斎棟（企画展示）100円、年間パスポート300円				

⑥生涯スポーツ

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
スポーツ体験教室 パドルテニス体験会 (スポーツ部会)	室内型スポーツでテニス版フットサルと呼ばれている「パドルテニス」を体験してみませんか。	20名	10月11日(土) 10:30-12:30	牟礼 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 体育館	牟礼 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 49-3441
	[申込方法]9月8日(月)10時～　申込先:牟礼ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ事務局へ電話または窓口へお申し込みください。(先着) [備考]無料。持ち物:体育館シューズ・タオル・飲み物(水分補給用)※ラケットは貸し出します。				
2025みたかスポーツフェスティバル	スポーツを体験するイベントです	どなたでも	10月12日(日) 10:00-15:00	SUBARU 総合スポーツセンター等	スポーツ推進課 29-9863
	[申込方法]　直接会場へ(事前申し込みが必要なイベントに係る募集は終了しています。)				
第45回 コミュニティ運動会	スポーツを通じ地域住民の交流を深めることを目的に実施	各種目ごとに設定	10月19日(日) 9:00-13:00	三鷹市立 第二中学校	井口 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 32-7141
	[備考]雨天中止				
第42回 コミュニテイ運動会	スポーツを通じ地域住民の交流を深めることを目的に実施	各種目ごとに設定	10月26日(日) 9:30-15:00	新川 あおやぎ公園	新川中原 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 49-6568
	[申込方法]　直接会場へお越しください。参加費無料　雨天中止				
グラウンドゴルフ大会	幅広い年代で楽しめるグラウンドゴルフの大会	三鷹市民 40人(小学4年生以上)	11月9日(日) 10:00-11:30	第五小学校 校庭	井の頭 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 44-7321
	[申込方法]　申込期間未定 [持ち物]　タオル、飲み物 [備考]　運動しやすい服装				
車いすバスケットボール体験会	車いすバスケットボールを体験するイベントです	市民(小学３年生～中学生) 定員40名	11月23日(日･祝) 14:00-15:30	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10月３週号にて掲載				

⑥生涯スポーツ

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
住区内ソフトボール大会	スポーツを通じ住区内住民の交流を深めることを目的に実施	中学生以上	11月30日(日) 午前中	三鷹市立 第二中学校	井口 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 32-7141
	[申込方法]詳細は広報紙「にしみたか9月号」に掲載 [備考]雨天中止				
スポレク・フェスティバル	スポーツ体験 スタンプラリー 抽選会	対象:どなたでも 定員:なし	10月５日(日) 12:00-16:00	大沢 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 広場、体育館、館内	大沢 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 32-6986
	[申込方法]直接会場へお越しください。 [備考]屋外:ストラックアウト、フライングディスク、ターゲット・バードゴルフ、ガガなど [備考]屋内:ボッチャ、シャッフルボード、カローリング、輪投げなど(種目は変更になる場合があります)				
ボッチャ体験会	ボッチャ体験会	対象:三鷹市在住(在勤)の方 定員:先着20人	10月10日(金) 13:00-15:00	大沢 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 体育館	大沢 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 32-6986
	[申込方法]大沢ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ(32-6986)までお電話ください。 [備考]参加費:無料　　講師:日本ボッチャ協会公認指導員　田辺　多聞　先生 [備考]その他:運動できる軽装にてご参加ください。				
みたかわんぱくスポーツDAY2025	様々なスポーツを体験できるイベントです	どなたでも	10月26日(日) 10:30-15:30	味の素スタジアム	スポーツ推進課 29-9863
	[申込方法]直接会場へ(事前申込が必要なイベントもあります。) 詳しくは三鷹市HPをご覧ください。				
2025ボッチャみたかカップ	三鷹市が開催するボッチャの大会です	市民 定員24チーム ３～６人	12月6日(土) 10:00-15:00	SUBARU 総合スポーツセンター	スポーツ推進課 29-9863
	[申込方法]　メール、直接持ち込み [備考]　広報10月１週号にて掲載				
モルック体験会	モルック体験会	対象:三鷹市在住(在勤)の方 定員:先着20人	12月７日(日) 10:30-11:30	大沢 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 体育館	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11月号もしくは12月号にてお知らせいたします。 [備考]参加費:無料　　その他:運動できる軽装にてご参加ください。				

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　10月	求職者・保護者への就職相談、内職相談等	求職者・保護者	10月8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]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　11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	11月12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]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　12月	求職者・保護者への就職相談、内職相談等	求職者・保護者	12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]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

<table>
<tr><th>事業名</th><th>内容</th><th>対象・定員</th><th>日時</th><th>会場</th><th>問合先</th></tr>
<tr><td rowspan="4">水車・古民家まつり</td><td>大沢の里水車経営農家「精米製粉作業見学会」
日本機械遺産に認定された水車を実際に稼働させ、精米製粉作業を特別公開します。</td><td>要事前申込み</td><td rowspan="4">10月４日(土)、
５日(日)
10:00-16:00</td><td rowspan="2">大沢の里
水車経営農家</td><td rowspan="4">生涯学習課
29-9862</td></tr>
<tr><td colspan="2">[参加費]無料※入館料200円がかかります(中学生以下無料。大沢の里古民家との共通券)。
※申し込み等の詳細については「広報みたか(９月１週号)」をご覧ください。</td></tr>
<tr><td>大沢の里古民家
「三鷹四大名物クイズラリー」</td><td>どなたでも</td><td rowspan="2">大沢の里
古民家</td></tr>
<tr><td colspan="2">[参加費]無料※入館料100円がかかります(中学生以下無料)
※詳細については「広報みたか(９月3週号)」をご覧ください。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">井の頭コミュニティまつり</td><td>模擬店をはじめ、展示・発表など、多彩な催しを楽しめます</td><td>どなたでも</td><td>10月11日(土)
10:00-16:00
10月12日(日)
10:00-15:00</td><td>井の頭
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ
本館/新館/広場</td><td>井の頭
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ
44-7321</td></tr>
<tr><td colspan="5">[申込方法]　事前申込不要、当日直接会場へ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">情報発信のための講座
「伝わる」チラシのつくり方</td><td>広報のプロを講師に迎え、活動の魅力を効果的に届ける「伝わるチラシのつくり方」を学びます。</td><td>申込フォームより応募</td><td>10月15日(水)
19:00-21:00</td><td>市民協働センター</td><td>市民協働センター
46-0048</td></tr>
<tr><td colspan="5">[参加方法]事前のお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか９月21日号」、ホームページに掲載予定です。
[費用]無料
[備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">情報発信のための講座
「伝わる」チラシのつくり方</td><td>広報のプロを講師に迎え、活動の魅力を効果的に届ける「伝わるチラシのつくり方」を学びます。</td><td>申込フォームより応募</td><td>10月15日(水)
19:00-21:00</td><td>市民協働センター</td><td>市民協働センター
46-0048</td></tr>
<tr><td colspan="5">[参加方法]事前のお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか９月21日号」、ホームページに掲載予定です。
[費用]無料
[備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)</td></tr>
</table>

⑧地域・郷土学習

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
大沢の里古民家体験学習「万葉の香りを楽しむフジバカマの匂い袋作り」	古民家で育てているフジバカマの葉で、万葉から親しまれている匂い袋を作ります。	小学3年生以上 12人	10月25日(土) 13:00-14:30	大沢の里 古民家	生涯学習課 29-9862
	[備考]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(10月１週号)」をご覧ください。				
紫草の栽培③根掘り	染色に用いる紫草の根を掘り出します。	どなたでも	11月８日(土) 13:30-15:30	大沢の里 古民家前広場	生涯学習課 29-9862
	[申込方法]詳細は「広報みたか(10月3週号)」に掲載予定です。				
タイムカプセル開封イベント	平成12(2000)年度に行った市制施行50周年・西暦2000年記念事業において埋設したタイムカプセルについて、令和７(2025)年度が25年後に当たることから、タイムカプセルの開封イベントを開催する。	・当時埋設した方とそのご家族、関係者 ・市民の方(在勤・在学・在活動含む)	11月15日(土) 13:30-15:00	三鷹産業プラザ７階　703-705会議室	企画経営課 29-9031
	[申込方法] 事前に申込が必要です。(応募者多数の場合は、抽選となることがあります。)詳細は、広報みたか９月３週号、市ホームページをご確認ください。				
第23回みたかまち活フォーラム	地域で活動する団体や個人が、それぞれの活動を紹介したり、参加者とつながることで新たな出会いや交流が広がる、年に一度のイベントです。	どなたでも	11月29日(土)～30日(日) 10:00-17:00	市民協働センター	市民協働センター 46-0048
	[参加方法]当日会場へお越しください。詳細は「広報みたか(11月２日号)」、ホームページに掲載予定です。 [備考]火曜日は休館日です(祝日の場合翌平日)				
紫草の栽培③紫草の根染め	11月に掘りだした根で染色を行います。	どなたでも	12月６日(土) 13:30-15:30	大沢の里 古民家	生涯学習課 29-9862
	[申込方法]詳細は「広報みたか(11月3週号)」に掲載予定です。				

⑧地域・郷土学習

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
ほろよいトークサロン ゆるっとカンパイ！ふらっとおしゃべり	三鷹のまちに関心のある方ならどなたでも大歓迎！	どなたでも	12月12日(金) 18:30-20:30	みたかスペースあい	市民協働センター 46-0048
	[参加方法]当日会場へお越しください。詳細は「広報みたか11月16日号」、ホームページへ [費用]500円 [備考]火曜日は休館日です(祝日の場合翌平日)				
だれでもランチカフェ	ランチ持参で集まって、いっしょにおしゃべりしませんか？	どなたでも	12月14日(日) 11:00-14:00	市民協働センター	市民協働センター 46-0048
	[参加方法]当日会場へお越しください。詳細は「広報みたか11月２日号」、ホームページへ [費用]無料(ランチは持参) [備考]火曜日は休館日です(祝日の場合翌平日)				
大沢の里古民家講座「しめ飾り作り」	午前中にわらの仕込み、午後にしめ飾り作りを行います。	未定	12月20日(土) 10:00-15:00 (正午～13時は昼休憩)	大沢の里古民家	生涯学習課 29-9862
	[備考]詳細は「広報みたか(12月1週号)」に掲載予定です。				
竹細工講座①(仮)	未定	5人	未定	大沢の里古民家	生涯学習課 29-9862
	[申込方法]詳細は「広報みたか(11月3週号)」に掲載予定です。				

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！ 「ホールの結婚定理」	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ことが必要です。 講師:東京女子大学名誉教授の宮地晶彦さん	30人	10月2日(木) 10:00-11:30	三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]10月1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49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:江波(ジャン・ボー)「宇宙の果ての本屋」(『宇宙墓碑　現代中国SFアンソロジー』〈ハヤカワ文庫SF〉ほか所収) ※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	10月3日(金) 19:00-20:30	三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]10月2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			
みたか太陽系ウォークプレイベント 「テーマ天体を学ぼう！天王星と海王星の基礎知識」	講師:日本天文学会正会員で「みたか太陽系ウォーク」監修者の半田利弘さん	40人	10月4日(土) 15:00-16:30	三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]10月3日(金)午後9時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)			
三鷹市教育委員会・三鷹ネットワーク大学共同企画講座 「みたか学校インターンシップ(秋期)」	学校現場を体験し、また、交流会・講座等で学びを深めることにより、子どもたちと関わる実践力を身につけ、将来の職業に結びつけられるようにすることを目的としています。	教員を目指す方、広い視野から教師力を高めたい方、教育支援職に関心のある大学生10人程度(大学院生は応相談)	10月12日(日) ～令和８年2月7日(土)	三鷹ネットワーク大学、市内小中学校
	[申込方法]10月3日(金)午後9時までに申込書類(同大学ウェブサイトで入手可)をメールまたはFAX、郵送、窓口で同大学へ※多数の場合選考あり。 [参加費]5,000円 [備考]詳細は募集要項や大学ホームページをご覧ください。			
人生100年時代を考える「シニアの生きがいづくりを考える―プロティアンキャリア」	プロティアン(変幻自在)キャリアの考え方を基に、実践事例を交えながら考えます。 講師:キャリアコンサルタントの松倉壯典さん	20人	10月15日(水) 15:00-16:30	三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]10月14日(火)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)			

⑨三鷹ネットワーク大学

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学 「樋野興夫先生による講演とピア・カフェ」	講演の後に、感想や近況を自由に語り合うピア・カフェの時間を設けます。※飲食の提供はありません。 講師:順天堂大学名誉教授で新渡戸稲造記念センター長の樋野興夫さん	がん患者や家族など25人	10月24日(金) 10:00-12:00	三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]10月19日(日)17:00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)			

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
	バランスボール	高校生年齢以上・17名	10月６日-12月15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	10月７日-12月16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	10月８日-12月17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	10月９日-12月18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	10月10日-12月19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	10月18日-12月20日 (土曜日)	
	ストレッチ＆エクササイズ	高校生年齢以上・25名	10月19日-12月21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
子どもふらっとプレイス『車いす体験や車いす利用者さんのお話を聞こう！』	10月1日の「福祉用具の日」にちなんで、車いす体験ができます。また、利用者さんとお話します。 講師:福祉ボランティア団体のみなさん	三鷹市内(在学含む)の小中学生30人	10月８日(水) 15:00-17:00	生涯学習センターホール
	[申込方法]申込不要、当日直接会場へお越しください。 【受講料】無料			
楽しく学ぶフランス語入門	美しい響きが魅力的なフランス語を基礎から学んでみませんか。発音からスタートする入門クラスです。経験豊富で日本語も堪能なフランス人講師がフランスの文化にも触れながら魅力をお伝えします。 講師:ファビエンヌ・ギュマン(フランス語講師:ポワティエ大学大学院博士課程修了(フランス文学、フランス言語学専攻)。上智大学、東京外国語大学などでフランス語講師を務める。)	16歳以上の方、20人 ※申込多数の場合は抽選、三鷹市民(在勤、在学含む)優先	11月３日・10日・17日・24日、12月1日(月)[全５回] 15:30-17:00	生涯学習センター学習室３
	[申込方法]　10月６日(月)まで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】10,000円　(テキスト代含む)全５回			

⑩三鷹市スポーツと文化財団

<table>
<tr><th>事業名</th><th>内容</th><th>対象・定員</th><th>日時</th><th>会場</th></tr>
<tr><td rowspan="2">中国語会話入門</td><td>初めて中国語を学習する方を対象に、中国語の発音からスタートし、中国語で基本のあいさつや簡単な表現のできるよう、楽しみながら学びます。

講師:胡興智(中国語講師:中国天津市出身。東京学芸大学大学院教育研究科修了。上智大学や中央大学などで講師として中国語教育に携わっている。)</td><td>16歳以上の方、20人
※申込多数の場合は抽選、三鷹市民(在勤、在学含む)優先</td><td>11月4日・11日・18日、12月2日・9日(火)[全5回]
15:30-17:00</td><td>生涯学習センター学習室1</td></tr>
<tr><td colspan="4">[申込方法]　10月6日(月)まで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】10,000円　(テキスト代含む)全5回</td></tr>
<tr><td rowspan="2">【市民講師デビュー講座】漢方と暮らす、こころの整えかた―コンビニおやつでサクッと養生―</td><td>“漢方の知恵”を学び、自分の心身の状態に目を向けてみませんか。

講師:黒田真理子さん(薬剤師)</td><td>漢方に興味がある方30人</td><td>11月8日(土)
14:00-15:30</td><td>生涯学習センター学習室3</td></tr>
<tr><td colspan="4">[申込方法]　10月7日(火)9:00より生涯学習センター窓口または電話(9:00-21:00)でお申し込みください。※先着順
【受講料】無料
[持ち物]　筆記用具</td></tr>
<tr><td rowspan="2">子どもふらっとプレイス『動物ストラップをつくろう！』</td><td>動物ストラップを作ってみましょう。

講師:浜中睦美さん(まちの先生)</td><td>三鷹市内(在学含む)の小中学生、30人</td><td>11月12日(水)
15:00-17:00</td><td>生涯学習センターホール</td></tr>
<tr><td colspan="4">[申込方法]　申込不要、当日直接会場へお越しください。
[受講料]　無料</td></tr>
</table>

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
心が安らぐ「絵本の読み聞かせ」	「絵本を読む」ただそれだけのことが、あなたと誰かの幸せにつながります。大人にとっても読むこと、聞くことで心が和み癒され認知症予防にも効果があるそうです。「あなたの個性」をいかして、聞く人のこころに響く読み聞かせを楽しみましょう。 講師:金子志穂 ((社)JAPAN絵本よみきかせ協会認定　よみきかせ講師)	16歳以上の方、30人 ※申込多数の場合は抽選、三鷹市民(在勤、在学含む)優先	11月13日・20日・27(木)[全３回] 14:00-16:00	生涯学習センターホール
	[申込方法]　10月９日(木)まで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】3,000円　全３回 [持ち物]　筆記用具、飲み物			
三鷹まるごと博物館連携講座　みたか学　玉川上水ー三鷹とのかかわりを中心として	玉川上水は、今から約370年前の承応3年(1654)に開削・通水された江戸城および江戸市中のための上水路です。三鷹開発にかかわる玉川上水の歴史を学び、また、三鷹駅から牟礼橋まで歩き貴重な土木遺構の史跡をたどります。 ①座学、現地ウォーキング ②座学のみ 講師:肥留間博さん(羽村市郷土博物館登録郷土研究員)	16歳以上の方 ①20人 ②10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	①座学 11月15日(土) 13:30-15:30 現地 11月22日(土) 12:30-15:30 雨天時は11月23日(日･祝)に順延 ※予備日 11月29(土)・.30(日) ②座学 11月15日(土) 13:30-15:30	[座学]生涯学習センターホール [現地]三鷹駅集合
	[申込方法]　10月20日(月)まで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】各日500円			
子どもの運動習慣定着事業	子どもの運動習慣定着事業「投げるってどうやるの？こども運動遊び」	未就学児(年中・年長)と保護者	11月16日(日)	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、財団ホームページに掲載予定です。 https://www.mitakagenki-plaza.jp/			

⑩三鷹市スポーツと文化財団

<table>
<tr><th>事業名</th><th>内容</th><th>対象・定員</th><th>日時</th><th>会場</th></tr>
<tr><td rowspan="2">第34回三鷹市民駅伝大会関連企画子ども走り方教室～目指せ！未来のランナー！～</td><td>セントラルスポーツコーチによる走り方教室</td><td>小学1～3年生 30人
小学4～6年生 20人</td><td>11月23日(日･祝)</td><td>ＳＵＢＡＲＵ総合スポーツセンター</td></tr>
<tr><td colspan="4">[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、財団ホームページに掲載予定です。
https://www.mitakagenki-plaza.jp/</td></tr>
<tr><td rowspan="2">2025年度　国際基督教大学・三鷹市スポーツと文化財団共催事業親子野外キャンプ教室</td><td>子どもたちが親とともに参加するデイキャンプ</td><td>三鷹市在住、在勤、在学の小学１年生～３年生とその保護者１人　20組40人</td><td>11月29日(土)</td><td>国際基督教大学構内キャンプ場</td></tr>
<tr><td colspan="4">[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、財団ホームページに掲載予定です。
https://www.mitakagenki-plaza.jp/</td></tr>
<tr><td rowspan="2">みたか学SUBARU星空観望会　SUBARUの中心ですばるを観よう！</td><td>三鷹市内にある国立天文台と株式会社SUBARU東京事業所のご協力により、特別な星空観望会を開催します。
プレアデス星団(和名:すばる)をSUBARUの中で一緒に観てみませんか？
[講師]山岡均(国立天文台天文情報センター広報室長)、国立天文台天文情報センターの皆さん、星のソムリエみたかの皆さん</td><td>三鷹市民(在勤・在学含む)、各回50人
※申し込み多数の場合は抽選</td><td>11月29日(土)
第1回:18:00-19:00
第2回:19:00-20:00</td><td>株式会社SUBARU東京事業所
(三鷹市大沢3-9-6)</td></tr>
<tr><td colspan="4">[申込方法]　11月3日(月・祝)までに講座申込システム
(https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/)でお申込みください。
【受講料】無料
[備考]悪天候の場合は観望会を中止し、屋内プログラムを実施します。</td></tr>
</table>

⑩三鷹市スポーツと文化財団

<table>
<tr><th>事業名</th><th>内容</th><th>対象・定員</th><th>日時</th><th>会場</th></tr>
<tr><td rowspan="2">(公財)三鷹市スポーツと文化財団設立30周年記念事業
三鷹市生涯学習センターフェスティバル特別講演『三鷹から歩いて食べてニッポン』</td><td>12月6、7日に開催する「三鷹市生涯学習センターフェスティバル」の特別講演です。

受講方法:①対面、②Zoomオンライン、③オンデマンド配信

講師:久住昌之(マンガ家、ミュージシャン)</td><td>①100人
②、③は各200人

＊先着順</td><td>12月6日(土)
14:00-15:30</td><td>生涯学習センターホール他</td></tr>
<tr><td colspan="4">[申込方法]①10月22日(水)9:00から生涯学習センターへ直接、または電話(9:00-21:00)でお申し込みください。
②、③は10月22日(水)から11月30日(日)の間に申し込みフォームからお申し込みください。
【参加費】無料
[備考]保育定員８人(１歳～未就学児)　11月15日(土)までにお申込み下さい。(先着順)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">小学生科学実験教室</td><td>カイロが発熱する仕組みやヨウ素やチタンの化学反応、薬が体に効くしくみを、身近な題材を使って楽しく実験・学習します。
講師:東京大学サイエンスコミュニケーションサークルCASTの皆さん</td><td>三鷹市内(在学を含む)の小学4年生～6年生20人
※申込多数の場合は抽選</td><td>12月21日(日)
10:00-12:30</td><td>生涯学習センターホール</td></tr>
<tr><td colspan="4">[申込方法]　11月１日(土)～12月１日(月)に講座申込システム(https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/)でお申込みください。
【受講料】無料</td></tr>
</table>

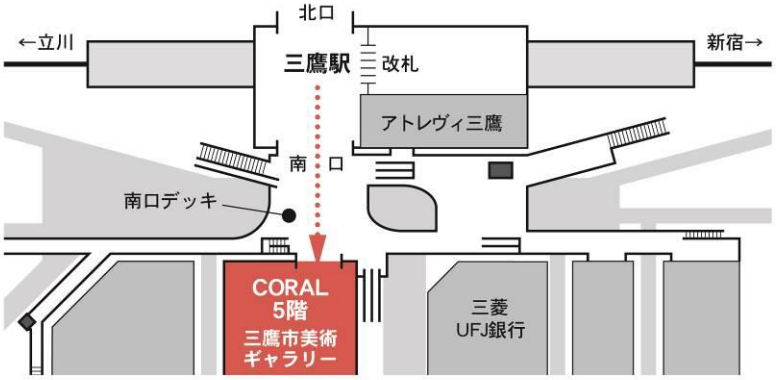
【三鷹市美術ギャラリー】 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/gallery/

〒181-0013 下連雀3-35-1 CORAL(コラル)5階 電話 79-0033

●三鷹駅南口デッキを直進しCORAL2階入口からお入りください。CORAL内エレベーターで5階にお越しください。

●駐車場はCORAL地下駐車場(30分200円)をご利用ください。

●駐輪場はCORAL駐車場の入口横のスロープを上がり2階です。



《展覧会》

日本の色 染司(そめつかさ)よしおか

吉岡更紗の仕事

2025年11月29日(土)～2026年2月1日(日)

休館日:月曜日(1月12日は開館)、1月13日(火)、年末年始(12月30日～1月4日)
観覧時間:10:00～20:00(入館は19:30まで)
観覧料:一般800円/65歳以上・学生(大・高)500円/中学生以下無料
＊障害者手帳等をお持ちの方と付添の方1名は無料
主催:三鷹市美術ギャラリー・(公財)三鷹市スポーツと文化財団
特別協力:染司よしおか　企画協力:青幻舎プロモーション

「染司(そめのつかさ)よしおか」は江戸時代から200年以上続く京都の染色工房です。

本展では、薬師寺の伎楽(ぎがく)装束など古社寺の伝統行事にかかわる復元作品や『源氏物語』の衣装の再現作品などを通して、「染司よしおか」の仕事を辿ります。そして、その歩みを引継ぎ、植物染めによる色彩の美しさを探求しながら染色の新たな可能性を切り拓く六代目・吉岡更紗の取組みをご紹介いたします。

【みたか井心亭（せいしんてい）】

〒181-0013 三鷹市下連雀 2-10-48 ☎46-3922 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/seishin/

■開館時間　午前９時～午後９時 30 分（夜間利用が無い場合は、午後５時まで）

■受付時間　午前９時～午後５時

■休 館 日　月曜日（月曜日が休日の場合は開館し、翌日と翌々日を休館）、年末年始（12/29～1/4）

■アクセス

【電　車】

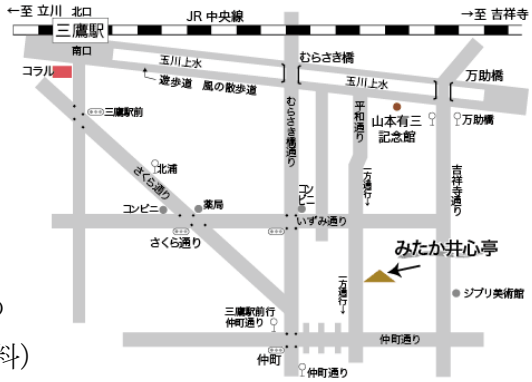
JR 中央線「三鷹駅」南口から徒歩 15 分

JR 中央線・京王井の頭線「吉祥寺駅」南口（公園口）から徒歩 25 分

【バ　ス】

三鷹駅南口から「仲町通り」または「北浦」下車徒歩 8 分

吉祥寺駅南口から「万助橋」下車徒歩 10 分



純和風数奇屋造りの文化施設です。日本の伝統文化等の活動にご利用ください。（有料）

茶道体験教室

第２回　煎茶（立礼）令和７年 12 月 14 日（日）

午前の部　11：00～12：30　/　午後の部　14：30～16：00【各部入替制】

講　　師：三鷹市茶道連盟

対　　象：茶道未経験者（小学３年生以上）

参 加 費：700 円／1 人

定　　員：各部　15 人　※入替制

持 ち 物：白足袋か白い靴下

申込締切：11 月 14 日（金）往復はがきは消印有効

＜茶道体験教室＞

■申込方法：往復はがき、または各申込フォームから希望講座ごとにお申し込みください。

【1】往復はがきからの申し込み

往信はがきに①希望部（「午前の部」または、「午後の部」のいずれか）②参加希望人数（2人まで）③参加者全員の氏名・年齢④代表者の住所・電話番号を、返信はがきに宛先をご記入の上、みたか井心亭「茶道体験教室　第２回」係宛てにお送りください。

【2】申込フォームからの申し込み

上記 QR コードからお申し込みください。

※午前の部・午後の部を同時に申し込むことはできません。

※申込はいずれかの申込方法でお１人様１回限り。

※申込多数の場合は抽選。

※申込締切後、１週間程度で返信はがき、もしくはメールにて抽選結果を連絡します。

※各部完結で、連続する内容ではありません。

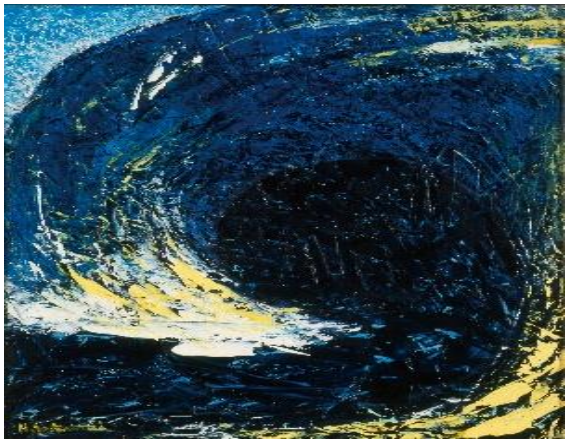
桜井浜江記念市民ギャラリー
桜井浜江後期作品展
2025 年 10 月 25 日（土）から 11 月 24 日（月・休）まで　観覧無料
観覧時間：10:30～17:30
休館日：月曜日(11/3、11/24 は開館)、11/ 4 ㈫、11/ 5 ㈬
協力：公益財団法人山形美術館

一昨年の前期作品展、昨年の中期作品展に続く後期展では、絶筆を含む 7 点の作品を展覧します。最後の作品展（桜井浜江展）です。

会場：三鷹市桜井浜江記念市民ギャラリー
　　三鷹市下連雀 3-42-3　1 階（三鷹駅から徒歩 5 分）
問合せ　三鷹市公会堂　Tel：0422-29-9868

1 《淵》1986 年
三鷹市蔵

2 《波》1991 年
三鷹市蔵



3 《富嶽[絶筆]》2002 年
山形美術館蔵

〔参考1〕

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
12	企画「本のおたのしみパック」・子ども向けおはなし会	幼児～小学生	10月24日(金)～ 11月９日(日)	三鷹市立図書館・ 井の頭ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ
37	子どもふらっとプレイス『車いす体験や車いす利用者さんのお話を聞こう！』	三鷹市内(在学含む)の小中学生30人	10月８日(水) 15:00-17:00	生涯学習センター ホール
38	子どもふらっとプレイス『動物ストラップをつくろう！』	三鷹市内(在学含む)の小中学生、30人	11月12日(水) 15:00-17:00	生涯学習センター ホール
39	子どもの運動習慣定着事業	未就学児(年中・年長)と保護者	11月16日(日)	ＳＵＢＡＲＵ総合スポーツセンター・ 生涯学習センター
40	第34回三鷹市民駅伝大会関連企画　子ども走り方教室～目指せ！未来のランナー！～	小学１～３年生　30人 小学４～６年生　20人	11月23日(日･祝)	ＳＵＢＡＲＵ総合スポーツセンター
28	車いすバスケットボール体験会	市民(小学３年生～中学生) 定員40名	11月23日(日･祝) 14:00-15:30	SUBARU総合スポーツセンター
40	2025年度　国際基督教大学・三鷹市スポーツと文化財団共催事業親子野外キャンプ教室	三鷹市在住、在勤、在学の小学１年生～３年生とその保護者１人　20組40人	11月29日(土)	国際基督教大学構内 キャンプ場
17	５市共同事業子ども体験塾「アニメキッズフェス！」	５市(武蔵野市・三鷹市・小金井市・国分寺市・国立市)在住・在学の３～18歳の子どもたちとその保護者	12月13日(土) 10:00-17:00 12月14日(日) 10:00-16:00	三鷹市公会堂光のホール及びさんさん館
41	小学生科学実験教室	三鷹市内(在学を含む)の小学4年生～6年生20人 ※申込多数の場合は抽選	12月21日(日) 10:00-12:30	生涯学習センター ホール

〔参考1〕

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
9	おはなし会	親子多数 (幼児～低学年)	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
9	ベビーヨガ	初めて受講する、市内在住のおおむね３か月～８か月までのお子さんと母親15組	①10月１日(水) ②11月５日(水) ③12月11日(木) 10:30-11:30	①井口CC ②連雀CC ③新川中原CC
9	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	首すわり～未就学児とママ	10月２日(木) 10:30-12:00	市民協働 センター
9	４か月までの赤ちゃんあつまれ	初めて受講する市内在住の4か月までのお子さんと母親各８組	10月2日(木) 12月4日(木) ①10:15-11:30 ②13:45-15:00	すくすくひろば
9	保育付き育児講座 学んで活かそうイヤイヤ期 ①イヤイヤ期ってなあ ②イヤイヤ期を乗り越えよう	初めて受講する市内在住の ①概ね１歳６か月までのお子さんを持つ保護者20人 ②概ね２歳以降のお子さんを持つ保護者20人	①10月３日(金) ②12月2日(火) 10:15-11:45	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 保育:すくすくひろば
10	ウェルカムパパ講座	市内在住の、おおむね8か月くらいまでのお子さんと父親8組。これから父親になる方、第2子以上の方も対象です。(初めてのかた優先)	①10月５日(日) ②11月８日(土) ③12月６日(土) 10:30-12:00	すくすくひろば
10	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シップ	2～11か月の子と保護者(夫婦歓迎)	10月６日(月) 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	０才～未就学児のママ・妊婦	10月９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 楽しく羊毛フェルト	０才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	10月16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 ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)	ハイハイ前の子とママ	10月18日(土) 10:30-12:00	市民協働 センター
11	お父さんのためのわくわく子育て	初めて受講する市内在住の１歳半前後のお子さんと父親　６組	10月19日(日) 10:30-11:30	すくすくひろば
11	保育付き育児講座(ワークショップ) ①Enjoyママの子育て法 ②ともに育ちあうためのパパママ講座	初めて受講する市内在住 ①0～年少のお子さんを持つ母親　15人 ②0～年少のお子さんを持つ父親8人母親8人	①10月20日(月) ②12月13日(土) 10:15-11:45	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 保育:すくすくひろば

〔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
11	おやこでよってチョコっとあっぷるーむ ハーブでこころとからだケア(イライラ編)	0才～未就学児と保護者	10月20日(月) 10:30-12:00	市民協働センター
12	あかちゃんでまえとしょかんにこにこ	三鷹市在住の0～4歳までのお子さんとその保護者	10月22日(水)、12月24日(水) 10:00-11:30	子ども家庭支援センターすくすくひろば
12	おやこでよってチョコっとあっぷるーむ 足形つきのバッグを作ろう！	0才～未就学児と保護者(夫婦歓迎)	10月23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 簡単スクラップブッキング♪(A4フレーム編)	0才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	10月27日(月) 10:30-12:00	市民協働センター
13	音を感じながら親子でリラックス	市内在住のR4.11～R6.10生まれのお子さんと保護者12組(初めてかた優先)	10月28日(火) 10:15-11:00	すくすくひろば
13	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)	10月30日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
13	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シップ	2～11か月の子と保護者(夫婦歓迎)	11月3日(月・祝) 10:30-12:00	市民協働センター
13	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	11月5日(水) 11月8日(土) 10:30-11:30	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ1階　幼児・子ども室
14	助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ	初めて受講する市内在住の①5～8か月のお子さんと母親②4か月までのお子さんと母親　各8組	11月6日(木) ① 10:15-11:30 ② 13:45-15:00	すくすくひろば
14	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	首すわり～未就学児とママ	11月6日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
14	絵本であそぼうお話し会	小学校低学年くらいまでのお子さんとその保護者	11月8日(土) 14:00-15:00	大沢 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 鑑賞室
14	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(未来マップ編)	0才～未就学児のママ・妊婦	11月10日(月) 10:30-12:00	市民協働センター
15	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	0才～未就学児のママ・妊婦	11月13日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
15	ママと親子リズム体操	初めて受講する市内在住のR6.5～12月生まれのお子さんと母親　12組	11月14日(金) 10:30-11:30	すくすくひろば

〔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
15	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	11月15日(土) 10:30-12:00	市民協働センター
15	おやこでよってチョコっとあっぷるーむ ハーブでこころとからだケア(免疫ケア編)	０才～未就学児と保護者	11月17日(月) 10:30-12:00	市民協働センター
15	おやこでよってチョコっとあっぷるーむ 楽しく羊毛フェルト	０才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	11月20日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
16	おやこでよってチョコっとあっぷるーむ フラワーアレンジを楽しむ(クリスマスミニ生リース編)	０才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	11月22日(土) 10:30-12:00	市民協働センター
16	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)	11月24日(月・祝) 10:30-12:00	市民協働センター
16	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か月～11か月の子と保護者(夫婦歓迎)	11月27日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
16	こどもとの日常をもっと楽しく！パパ・ママ講座(キッズカット・スマホ撮影・おかしづくり)	未就学児のお子さんをもつ保護者 ※市内在住・在勤の方優先 20人 保育:満１歳から未就学児　５人程度	11月29日(土)、12月６日(土)、13日(土) 10:30-12:00 全３回	西多世代交流センター
16	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シップ	2～11か月の子と保護者(夫婦歓迎)	12月１日(月) 10:30-12:00	市民協働センター
17	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	首すわり～未就学児とママ	12月４日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
17	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)	０才～未就学児のママ・妊婦	12月８日(月) 10:30-12:00	市民協働センター
17	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	０才～未就学児のママ・妊婦	12月11日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
18	おやこでよってチョコっとあっぷるーむ フラワーアレンジを楽しむ(お正月のしめ飾り編)	０才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	12月13日(土) 10:30-12:00	市民協働センター
18	ファミリーコンサート	０・１・２歳児とその保護者・15組	12月14日(日) 10:30-11:30	井の頭 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 新館視聴覚室

〔参考1〕

ライフステージ別講座一覧

18	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ ハーブでこころとからだケア (冷え編)	0才～未就学児と保護者	12月15日(月) 10:30-12:00	市民協働 センター
18	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 楽しく羊毛フェルト	0才～未就学児と保護者・ 妊婦(夫婦歓迎)	12月18日(木) 10:30-12:00	市民協働 センター
18	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	12月20日(土) 10:30-12:00	市民協働 センター
19	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キング♪ (A4フレーム編)	0才～未就学児と保護者・ 妊婦(夫婦歓迎)	12月22日(月) 10:30-12:00	市民協働 センター
19	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 足形つきのバッグを作ろう！	0才～未就学児の保護者・ 妊婦(夫婦歓迎)	12月25日(木) 10:30-12:00	市民協働 センター

〔参考2〕

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
14	紙の山にサヨナラ！初めてのファイリング術	満１歳から未就学児 ５人程度	11月12日(水)、26日(水) 10:00-12:00 全２回	西多世代交流センター
16	こどもとの日常をもっと楽しく！パパ・ママ講座(キッズカット・スマホ撮影・おかしづくり)	満１歳から未就学児 ５人程度	11月29日(土)、12月６日(土)、13日(土) 10:30-12:00 全３回	西多世代交流センター
9	保育付き育児講座 学んで活かそうイヤイヤ期 ①イヤイヤ期ってなあ ②イヤイヤ期を乗り越えよう	初めて受講する市内在住の ①概ね１歳６か月までのお子さんを持つ保護者20人 ②概ね２歳以降のお子さんを持つ保護者20人	①10月３日(金) ②12月2日(火) 10:15-11:45	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 保育:すくすくひろば
20	MITAKA “Next” Selection 26th　東京にこにこちゃん『ドント・ルック・バック・イン・マイ・ボイス』	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	10月４日(土)のみ	芸術文化センター 星のホール
21	ティボー・ガルシア ギター・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	10月５日(日) 14:00開演	芸術文化センター 風のホール
23	セバスチャン・ジャコー＆吉野直子 デュオ・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	10月19日(日) 14:00開演	芸術文化センター 風のホール
11	保育付き育児講座(ワークショップ) ①Enjoyママの子育て法 ②ともに育ちあうためのパパママ講座	初めて受講する市内在住 ①0～年少のお子さんを持つ母親　15人 ②0～年少のお子さんを持つ父親8人母親8人	①10月20日(月) ②12月13日(土) 10:15-11:45	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 保育:すくすくひろば
24	みたかジュニア・オーケストラ 第10回 オータム・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	10月26日(日) 14:00開演	芸術文化センター 風のホール
7	消費者セミナー「『似合う』がわかる！子育てママのおしゃれ塾」	20人(市内在住・在勤・在学)	11月22日(金) 10:00-12:00	消費者活動センター ３階

〔参考2〕

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
27	中川優芽花 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	12月６日(土) 14:00開演	芸術文化センター風のホール
41	(公財)三鷹市スポーツと文化財団設立30周年記念事業 三鷹市生涯学習センターフェスティバル特別講演『三鷹から歩いて食べてニッポン』	①100人 ②、③は各200人 ＊先着順	12月６日(日) 14:00-15:30	生涯学習センターホール他

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
36	★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。		
28	車いすバスケットボール体験会	車いすバスケットボールを体験するイベントです	市民(小学３年生～中学生) 定員40名	11月23日(日･祝) 14:00-15:30
29	2025ボッチャみたかカップ	三鷹市が開催するボッチャの大会です	市民 定員24チーム ３～６人	12月6日(土) 10:00-15:00
39	子どもの運動習慣定着事業	子どもの運動習慣定着事業「投げるってどうやるの？こども運動遊び」	未就学児(年中・年長)と保護者	11月16日(日)
40	第34回三鷹市民駅伝大会関連企画　子ども走り方教室～目指せ！未来のランナー！～	セントラルスポーツコーチによる走り方教室	小学１～３年生　30人 小学４～６年生　20人	11月23日(日･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
37	子どもふらっとプレイス『車いす体験や車いす利用者さんのお話を聞こう！』	10月1日の「福祉用具の日」にちなんで、車いす体験ができます。また、利用者さんとお話します。 講師:福祉ボランティア団体のみなさん	三鷹市内(在学含む)の小中学生30人	10月８日(水) 15:00-17:00
37	楽しく学ぶフランス語入門	美しい響きが魅力的なフランス語を基礎から学んでみませんか。発音からスタートする入門クラスです。経験豊富で日本語も堪能なフランス人講師がフランスの文化にも触れながら魅力をお伝えします。 講師:ファビエンヌ・ギュマン(フランス語講師:ポワティエ大学大学院博士課程修了(フランス文学、フランス言語学専攻)。上智大学、東京外国語大学などでフランス語講師を務める。)	16歳以上の方、20人 ※申込多数の場合は抽選、三鷹市民(在勤、在学含む)優先	11月３日・10日・17日・24日、12月１日(月)[全５回] 15:30-17:00
1	中学生長崎市平和交流派遣事業報告会	市内在住の中学校２年生を長崎市に派遣し、 現地の中学生との交流や平和関連施設の視察を 通じて、恒久平和について学びました。 その成果を、中学生自らの言葉で報告します。 ぜひご来場いただき、若い世代の平和への思いに 耳を傾けてください。	どなたでも	11月30日(日) 13:00-15:00
38	中国語会話入門	初めて中国語を学習する方を対象に、中国語の発音からスタートし、中国語で基本のあいさつや簡単な表現のできるよう、楽しみながら学びます。 講師:胡興智(中国語講師:中国天津市出身。東京学芸大学大学院教育研究科修了。上智大学や中央大学などで講師として中国語教育に携わっている。)	16歳以上の方、20人 ※申込多数の場合は抽選、三鷹市民(在勤、在学含む)優先	11月４日・11日・18日、12月２日・９日　(火)[全５回] 15:30-17:00

元気創造プラザ講座一覧

掲載P	事業名	内容	対象	実施日
38	【市民講師デビュー講座】漢方と暮らす、こころの整えかた―コンビニおやつでサクッと養生―	“漢方の知恵”を学び、自分の心身の状態に目を向けてみませんか。 講師:黒田真理子さん(薬剤師)	漢方に興味がある方 30人	11月8日(土) 14:00-15:30
38	子どもふらっとプレイス『動物ストラップをつくろう！』	動物ストラップを作ってみましょう。 講師:浜中睦美さん(まちの先生)	三鷹市内(在学含む)の小中学生、30人	11月12日(水) 15:00-17:00
39	心が安らぐ「絵本の読み聞かせ」	「絵本を読む」ただそれだけのことが、あなたと誰かの幸せにつながります。大人にとっても読むこと、聞くことで心が和み癒され認知症予防にも効果があるそうです。「あなたの個性」をいかして、聞く人のこころに響く読み聞かせを楽しみましょう。 講師:金子志穂((社)JAPAN絵本よみきかせ協会認定よみきかせ講師)	16歳以上の方、30人 ※申込多数の場合は抽選、三鷹市民(在勤、在学含む)優先	11月13日・20日・27(木)[全3回] 14:00-16:00
39	三鷹まるごと博物館連携講座　みたか学　玉川上水ー三鷹とのかかわりを中心として	玉川上水は、今から約370年前の承応3年(1654)に開削・通水された江戸城および江戸市中のための上水路です。三鷹開発にかかわる玉川上水の歴史を学び、また、三鷹駅から牟礼橋まで歩き貴重な土木遺構の史跡をたどります。 ①座学、現地ウォーキング ②座学のみ 講師:肥留間博さん(羽村市郷土博物館登録郷土研究員)	16歳以上の方 ①20人 ②10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	①座学　11月15日(土)13:30-15:30 現地　11月22日(土)12:30-15:30 雨天時は11/23(日・祝)に順延 ※予備日 11/29(土)・.30(日) ②座学　11月15日(土)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
39	子どもの運動習慣定着事業	子どもの運動習慣定着事業「投げるってどうやるの？こども運動遊び」	未就学児(年中・年長)と保護者	11月16日(日)
41	(公財)三鷹市スポーツと文化財団設立30周年記念事業 三鷹市生涯学習センターフェスティバル特別講演『三鷹から歩いて食べてニッポン』	12月6、7日に開催する「三鷹市生涯学習センターフェスティバル」の特別講演です。 受講方法:①対面、②Zoomオンライン、③オンデマンド配信 講師:久住昌之(マンガ家、ミュージシャン)	①100人 ②、③は各200人 ＊先着順	12月6日(日) 14:00-15:30
41	小学生科学実験教室	カイロが発熱する仕組みやヨウ素やチタンの化学反応、薬が体に効くしくみを、身近な題材を使って楽しく実験・学習します。 講師:東京大学サイエンスコミュニケーションサークルCASTの皆さん	三鷹市内(在学を含む)の小学4年生～6年生20人 ※申込多数の場合は抽選	12月21日(日) 10:00-12:30

＜東広場＞

掲載P	事業名	内容	対象	実施日
2	ガーデニングフェスタ2025	ガーデニングフェスタに応募のあった写真をパネル展示、竹細工コーナーなど楽しい企画が満載の花と緑のおまつりです。	市民(定員なし)	10月4日(土)

＜2階多目的室＞

掲載P	事業名	内容	対象	実施日
13	三鷹市児童虐待防止推進月間	自己効力感について～「きっとうまくいく」と思える力をつけるために～思春期のお子さんとの関わり方を学びましょう	対象:三鷹市内の中学生をもつ保護者 定員:50人程度	10月30日(木) 13:15-15:15

〔参考４〕

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・元気創造ﾌﾟﾗｻﾞ　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	メインアリーナ、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
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/dazaihouse/	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 （三鷹市公会堂） 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・津村節子の関連企画展示)
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、カッテ、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、カッテ、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部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://mitakatkjs.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/jigyo/sangyo-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 ／ 問合先 ／ HP	主な施設の内容
三鷹市　コミュニティ・センター総合案内(７施設共通ホームページ)	https://www.mitaka-cc.jp/index.html	
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・元気創造ﾌﾟﾗｻﾞ　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・元気創造ﾌﾟﾗｻﾞ　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・元気創造ﾌﾟﾗｻﾞ　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
みたかﾎﾞ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　秋号
令 和 ７ 年 １０ 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