

# 生涯学習事業情報 冬号

令和8年 1 月～3月

令和8年 1 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8年1月から3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8年1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	6
④ 子育て・家庭教育	9
⑤ 芸術・文化	18
⑥ 生涯スポーツ	26
⑦ 仕事・キャリア	27
⑧ 地域・郷土学習	28
⑨ 三鷹ネットワーク大学	30
⑩ 三鷹市スポーツと文化財団	32
〔参考1〕ライフステージ別講座一覧	41
〔参考2〕保育付講座一覧	46
〔参考3〕元気創造プラザ講座一覧	48
〔参考4〕生涯学習関連施設一覧	54

# ①平和・人権・自治

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
ことばと文化講座 「中国」	外国語に触れながら、その国の社会や歴史、文化等を学び、興味と理解を深める(全10回)	定員15人(予定) *最少催行人数 10人	1月17日(土)から 3月21日(土)迄 毎週土曜日 18:00-19:30	国際交流協会 会議室	三鷹国際交流 協会 43-7812
	[申込方法]12月20日(土)までに申込フォーム(協会HP)、窓口、電話にて [備考]詳細は協会HP( <a href="https://www.mishop.jp/">https://www.mishop.jp/</a> )やチラシをご覧ください。 費用10,000円、別途教材費2,500円程度				
政治教養講座 平田 崇浩氏 講演会 「ネット時代の 世論と選挙」	政治・社会に関する時事問題について、特別講師が分かりやすく解説します。	対象：市民 定員：70人程度	2月7日(土) 13:00-15:00	三鷹駅前 コミュニティセンター	選挙管理委員 会事務局 29-9794
	[申込方法]電話、メールまたはファックスにて選挙管理委員会事務局までお申し込みください。お申し込みの際は、事業名・氏名・郵便番号・住所・年齢・連絡先(電話番号)を記載してください。 メールアドレス：senkyo@city.mitaka.lg.jp ファックス番号：48-2940 [備考]定員を越えた場合、受け付けは終了いたしますので、お早めにお申し込みください。				
第90回 国際理解講座 「中国」 (仮題)	講師   加藤千洋さん ジャーナリスト「報道ステーション」(テレビ朝日系)初代コメンテーター   中国への理解を深める	定員60人(予定)	2月21日(土) 14:00-16:00	三鷹市産業 プラザ7階 701-702号 室	三鷹国際交流 協会 43-7812
	[申込方法]事前申込制   申込フォーム(協会HP)、窓口、電話にて [備考]詳細は協会HP( <a href="https://www.mishop.jp/">https://www.mishop.jp/</a> )やチラシをご覧ください。				

## 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、市民の方々に直接出向き、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
<p>[申込方法]</p> <p>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。</p>					
デジタル相談サロン	スマートフォンやタブレットの使い方やお困りごとなどをデジタル相談員が丁寧にサポートします。	<p>いずれの日程も</p> <p>①14:00-14:50</p> <p>②15:00-15:50</p> <p>の時間で開催します。</p> <p>各回2人</p> <p>グループで受講する場合は、1グループ3人以内です。</p>	<p>1月5日 2月2日 3月2日 いずれも月曜日</p> <p>1月8日 2月5日 3月5日 いずれも木曜日</p> <p>1月9日 2月13日 3月13日 いずれも金曜日</p> <p>1月16日 2月20日 3月13日 いずれも金曜日</p> <p>1月21日 2月18日 3月18日 いずれも水曜日</p> <p>1月25日 2月22日 3月22日 いずれも日曜日</p> <p>1月27日(火)</p> <p>2月24日(火)</p> <p>3月17日(火)</p>	<p>連雀 コミュニティ・センター</p> <p>井の頭 コミュニティ・センター</p> <p>大沢 コミュニティ・センター</p> <p>牟礼 コミュニティ・センター</p> <p>三鷹駅前 コミュニティ・センター</p> <p>新川中原 コミュニティ・センター</p> <p>井口地区 公会堂</p> <p>野崎地区 公会堂</p> <p>井口西地区 公会堂</p>	<p>コミュニティ 創生課 29-9611</p>
<p>[申込方法] 事前申込制(電話・予約サイト)</p> <p>株式会社まちづくり三鷹</p> <p>電話:0422-40-9669(平日9:00-17:00)</p> <p>予約サイト:<a href="https://reserva.be/mitakadigisupport">https://reserva.be/mitakadigisupport</a></p> <p>QRコードからお申込みいただけます。</p> <p>お名前・希望日・相談内容・ご利用機器をお知らせください。</p> <p>[持ち物] スマートフォン・タブレットなど、普段ご利用の機器</p>					



## ②安全・生活環境

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
令和8年三鷹市消防団出初式	消防団等による、消防自動車の分列行進、基本消防操法、一斉放水などの演技を地域住民に披露します。	対象:地域住民 定員:定員なし	1月11日(日) 10:00-12:00	市立第一中学校	防災課 24-9102
市民向けZoom講習会	オンライン会議ツールZoomの使い方を選べる3コースから学べます。	初めてのZoom参加体験コース	1月15日(木) 9:30-11:30	市民協働センター	コミュニティ創生課 29-9611
		Zoom会議の主催者体験コース	1月29日(木) 9:30-11:30		
		使えるZoom機能学習コース	2月12日 9:30-11:30 3月5日 14:00-16:00 いずれも木曜日		
		[申込方法]事前申込制(電話・予約サイト) [備考]予約サイト: <a href="https://reserva.be/mctkictseminar">https://reserva.be/mctkictseminar</a> QRコードからお申し込みいただけます。 [持ち物]パソコン・スマホなどお手持ちの機器、マイク付きイヤフォン(またはヘッドセット)			
庭木の剪定講習会	講師 加藤治平さん (グリーンアドバイザー)	20人	1月25日(日) 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(12月第3週号)」掲載予定です。				
上級救命技能再講習会	普通救命に加えて、小児、乳児の心肺蘇生、傷病者管理、外傷の手当、搬送などを学ぶ講習会	20人	1月31日(土) 13:30-16:30	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(12月第3週号)」掲載予定です。 [備考]前回の救命講習受講開始日から3年以内に同一技能講習を受講された方(技能認定継続希望者)への講習です。				
シジュウカラの巣箱配付	シジュウカラの巣箱配付	市内在住の方	2月6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]往復ハガキまたはインターネットにて受付 [備考]申込は1月16日(金)～1月26日(月)予定				

## ②安全・生活環境

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
省エネルギー講座	省エネに関する講座	40人(予定)	2月24日(火) 14:00-16:00	三鷹ネット ワーク大学	環境政策課 29-9612
[申込方法]詳細は「広報みたか(1月3週号)」に掲載予定です。					
上級救命技能講習会(新規)	普通救命に加えて、小児、乳児の心肺蘇生、傷病者管理、外傷の手当、搬送などを学ぶ講習会。	20人	2月28日(土) 9:00-17:00	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(2月第1週号)」に掲載予定です。					
丸池の里親子収穫体験	非結球芽キャベツの収穫体験	市内在住のご家族 25名(小学生以下のお子さんと保護者)	2月28日(土) 予定	新川丸池公園 内の農園	NPO法人 花と緑のまち三鷹創造協会 46-2081
[申込方法]往復はがきにて受付(参加者200円) [備考]申込は2月1日(日)～2月11日(水・祝) 予定					
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、「輪トシ」を活用した交通安全講習	50人	3月7日(土) 10:00-11:30	三鷹産業プラザ 7階会議室	安全安心課 45-1116
[申込方法]2月13日(金)～2月27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)					
誕生記念樹の配付	記念樹の配付	市内在住の新生児	3月13日(金)	三鷹市上連雀 分庁舎3階	NPO法人 花と緑のまち三鷹創造協会 46-2081
[申込方法] 往復ハガキまたはインターネットにて受付 [備考] 申込は2月1日(日)～2月20日(金) 予定					
苔玉講習会	苔玉のアレンジを楽しみましょう	15人	3月15日(日) 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]事前申し込み制。広報みたか(2月第3週号(予定)発行後、受付を開始します。 [備考]参加費1,500円					
園芸講習会	園芸講習会「春の野草を使った寄せ植え(仮)」	三鷹市在住、在勤、活動されている市民	3月17日(火) 予定	三鷹市上連雀 分庁舎3階	NPO法人 花と緑のまち三鷹創造協会 46-2081
[備考]詳細未定					

## ②安全・生活環境

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
Mitakaみんなの防災フェスタ	「楽しく学べる、役に立つ!」をテーマに様々な企画を行います。	どなたでも	3月20日(金・祝) 10:00-15:00	三鷹中央防災公園	NPO法人 Mitaka みんなの防災 26-7020
三鷹春の交通安全フェスタ	楽しみながら交通安全について学べるイベントです	どなたでも	3月28日(土) 13:00-16:00 (予定)	芸術文化センター 星のホール	安全安心課 45-1116
	[備考]詳細は「広報みたか(3月第3週号)」掲載予定です。				
春の植物観察会	植物観察会	20名	3月30日(月)	清瀬市(予定)	NPO法人 花と緑のまち三鷹創造協会 46-2081
	[申込方法]電話で申し込み [備考]3月9日(月)～3月25日(水)				
冬の野鳥観察会	初心者向け野鳥観察会	15名	未定	野川公園 (予定)	NPO法人 花と緑のまち三鷹創造協会 46-2081
	[申込方法]電話で申し込み [備考]詳細未定				



### 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 栄養教室	魚やナッツ類を使っておいしく油で揚げないヤンニョムフィッシュ ・季節の魚と野菜のヤンニョム風 ・新じゃがのサラダ ・たまごスープ ・ナッツご飯 講師:早川宏子さん	16名	1月10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へ直接。12月8日(月)～受付(定員になり次第締め切ります。) [備考]費用:500円 持ち物:筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん					
健康づくり ZUMBA体験講座	ラテン音楽に合わせて自由に踊る、フレイル予防体験してみませんか?自然と体を動かし、膝や腰の痛み予防や改善にも。 講師:フィットネスインストラクター 川勝かおりさん	30名	全3回 1月14日、28日、2月18日 (全・水) 13:30-15:00	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、または窓口へ直接。12月8日(月)～受付(定員になり次第締め切ります。) [備考]持ち物:体育館シューズ、タオル、飲み物(水分補給用)					
井口ウォーキング会	古都鎌倉から景勝地江の島を巡る七福神約8km	市民	1月15日(木) 9:30	三鷹駅改札集合	井口 コミュニティセンター 32-7141
[申込方法]詳細は広報にしみたか1月号に掲載 [備考]雨天中止					
男性料理教室	シュウマイを作ってみましょう!	対象:三鷹市在住(在勤)の男性 定員:20名	1月15日(木) 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]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]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)					
薬膳料理教室	講師は大宅こすえさん メニューは餃子・黒豆とナツメのもち麦ご飯	三鷹市民 16人	1月22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]1/6から窓口受付(電話受付は1/7から) [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					
新春爆笑健康講座	新春落語初笑い 林家朔太郎さんによる落語	50人	1月24日(土) 13:00-14:30	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(12月第3週号)」掲載予定です。					

### ③健康・福祉

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
みんなで歌いましょう	フレイル予防になります。大きな声で体を使って歌いましょう。 講師:ジャズシンガー 澄淳子さん	40名	1月24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]牟礼コミュニティ・センターへ電話、または窓口へ直接。12月10日(水)～受付(定員になり次第締め切ります。) [備考]持ち物:飲み物(水分補給用)					
地域焚き火交流会フリーマーケット	にしみたかあささん ネット主催の「焚き火交流会」でフリーマーケットを開催します	市民	1月24日(土) 14:00-17:00	にしみたか学 園井口小学校	井口 コミュニティ・センター 32-7141
[申込方法]当日会場にお越しください(出店に関しては井口コミュニティ・センターまで問い合わせ)					
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)	2月6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(12月第3週号)」に掲載予定です。 [持ち物]筆記用具					
音楽のつどい	コミュニティ・センターを利用して合唱や楽器の演奏をしている自主グループ及びサークルの発表会	当日 どなたでも	2月7日(土) 13:00-16:00	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
[備考]持ち物:飲み物(水分補給用)					
適塩生活のための知識と調理のコツ (※料理教室ではありません)	講師は早川宏子さん、奈良理香子さん	三鷹市民 20人	2月12日(木) 10:30-12:00	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]1月22日(木)から窓口・電話・HPで受付 [持ち物]筆記用具					
誰でも簡単健康体操(全3回)	講師は清水武さん	三鷹市民 30人	2月14日(土)・ 21日(土)・28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]1月24日(土)から窓口・電話・HPで受付 [持ち物]タオル、飲み物					
栄養料理教室	魚やナッツ類を使っておいしく	一般15名	2月19日(木) 10:00-13:00	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 事務局 49-6568
[申込方法]1月20日(火)～センター窓口で申込 参加費500円					

### ③健康・福祉

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
栄養料理教室特別講座	女性のための食事のエッセンス～健康を保つための食事の話とおすすめレシピ～	対象:三鷹市在住(在勤)の方 定員:20名	2月20日(金) 10:30-12:00	大沢 コミュニティ・センター 子供室	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2月号にてお知らせいたします。 [備考]試食のみ・無料です。					
男性料理教室	中華の定番 「麻婆豆腐」 三鷹地域活動栄養士 会派遣講師	12人	2月21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窓口へお申込みください。 詳細は「広報みたか(1月第1週号)」掲載予定です。 [備考]参加費:500円(事前お支払い) 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん数枚、マスク					
味噌づくり	体にいい発酵食品の味噌を自分で作り、食卓の献立に取り入れる。	16名	2月21日(土) 13:30-15:00	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。1月21日(水)～受付(定員になり次第締め切ります。) [備考]費用:600円 持ち物:筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん					
文化探訪	世界一の高さ！ 牛久大仏といちご狩り 食べ放題	一般35人	3月2日(月) 8:00～	新川あおやぎ 公園北側 集合7:50	新川中原 コミュニティ・センター 事務局 49-6568
[申込方法]2月4日(水)よりセンター窓口で受付 参加費8,500円(定員を超えた場合は抽選)					
栄養料理教室	魚やナッツ類を使っておいしく 油で揚げないヤン ニョムフィッシュ 三鷹地域活動栄養士 会派遣講師	12人	3月14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窓口へお申込みください。 詳細は「広報みたか(2月第1週号)」掲載予定です。 [備考]参加費:500円(事前お支払い) 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん数枚、マスク					
子ども料理教室	詳細未定	対象:三鷹市在住 のお子さん(小・ 中学生)と保護者 定員:20名	3月28日(土) 時間未定	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3月号にてお知らせいたします。 [備考]小学1・2年生は保護者同伴でお申込みください。					

#### 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
ティーンズスペース東部 (ティーンズ対象まなび場)	おはなしの部屋を自習スペースとして開放します	10代 同時入室16人まで	12月19日(金)～ 1月12日(月・祝) (一部除外日あり詳しくは図書館HP ご確認ください)	東部図書館 おはなしの部屋	東部図書館 49-3851
[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。					
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。	0才～未就学児の ママ・妊婦	1月8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12月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]12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)					
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。	市内在住の ①5～8カ月の親 子 ②4カ月までの親 子 各8組	1月8日(木) 3月5日(木) ① 10:15-11:30 ② 13:30-15:00	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(12月1週号・2月3週号)」、みたかきっすナビに掲載します。					
牟礼ひよこちゃん ランド	2歳のお誕生日を迎 える前のお子さん と、その保護者の方 を対象とした親子ひ ろば事業	0、1歳児親子 10～20組	1月9日、16日、 23日、30日 2月6日、13日、 20日、27日 3月6日、13日、 27日 いずれも金曜日 10:00-12:00	牟礼 コミュニティ・セン ター 広間	牟礼 コミュニティ・セン ター 49-3441
[備考]東多世代交流センター連携事業					

#### 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っとあっぷるーむ フラワーアレンジを楽しむ(春のお花生アレンジメント編)	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)	1月10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12月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]12月10日(水) 9:00～ [費用]1,500円(材料費込) (持ち物:持ち帰り用Bag、エプロン) [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 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？	0才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	1月15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12月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]12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)					
ワークショップ	Enjoy/パパライフ	市内在住の3カ月から年少の子どもを持つ父親15人	1月17日(土) 10:15-11:45	連雀コミュニティセンター	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(12月3週号)」、みたかきっずナビに掲載予定です。 [備考] 保育付き講座(定員15人)					
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カ月の子と保護者(夫婦歓迎)	1月17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12月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]12月10日(水) 9:00～ [費用]1,800円(持ち物:バスタオル、授乳ケープ) [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 ハーブでこころとからだケア(デトックス編)	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	1月19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12月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]12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)					
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♪	2～11カ月の子と保護者(夫婦歓迎)	1月22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12月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]12月10日(水) 9:00～ [費用]1,500円(持ち物:バスタオル、授乳ケープ) [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カ月の子と保護者(夫婦歓迎)	1月24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12月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]12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。	0才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	1月26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12月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]12月10日(水) 9:00～ [費用]1,500円(材料費込)(持ち物:写真1-3枚) [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)					
親子ふれあいエクササイズ	親子でスキンシップを取りながら、音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう	市内在住のR.5.1月～12月生まれのお子さんと保護者(父親か母親どちらか1人)12組	1月27日(火) 10:30～11:15	連雀 コミュニティセンター	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(1月1週号)」、みたかきっずナビに掲載します。					
図書館パネル展 【図書館の魅力、まるっと公開中！】	図書館の紹介や賞品有のクイズ、くまの子ウーフとのフォトスポット、ひと箱本棚など、皆さんで楽しめます。	どなたでも	1月28日(水)～2月2日(月)	元気創造プラザ 情報コーナー	三鷹図書館 43-9151 西部図書館 33-1311
初心者向け図書館システム利用講座	図書館システムを使った本や雑誌の検索、マイページの使い方、画面の見方等のコツについてわかりやすくお伝えします。	図書館利用カードをもっているかた	①1月29日(木) ②2月17日(火) ③3月17日(火) いずれも10:30-11:30	①三鷹駅前図書館 ②③南部図書館	①三鷹駅前図書館 71-0035 ②③南部図書館 76-5571
[申込方法]各図書館カウンターに直接、または電話でお申し込みください。 ①1月20日(火)～27日(火)②2月3日(火)～15日(日)③3月3日(火)～15日(日) [備考]図書館利用カードは、本人確認書類をお持ちの上、各館カウンターでつくることができます。					
出張ひまわり号 in三鷹中央防災公園	「バスの図書館」が中央防災公園にやってきます。市内でも数台しかない「バスの図書館」、見に来るだけでも大歓迎！	どなたでも	1月31日(土) 2月28日(土) 10:00-14:00	三鷹中央防災公園 東広場	三鷹図書館 43-9151
[申込方法]直接会場へお越しください。 [備考]三鷹市立図書館利用カードがあれば、本の貸出しもできます。初めての方も図書館利用カードがつくれます。本人確認書類をお持ちの上ご来場ください。					



#### 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
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	市内在住の初めて受講するおおむね8カ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かた。第2子以上の方も対象です。	①2月1日(日) ②3月7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(①1月1週号②2月1週号)」、みたかきっすナビに掲載します。					
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カ月の子と保護者(夫婦歓迎)	2月2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1月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]1月10日(土)9:00～ [費用]1,800円(持ち物:バスタオル、授乳ケープ) [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。	市内在住の4カ月までの親子8組	2月5日(木) ①10:15-11:30 ②13:30-15:00	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(1月3週号)」、みたかきっすナビに掲載します。					
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	首座り～未就学児とママ	2月5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1月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]1月10日(土)9:00～ [費用]1,500円(持ち物:抱っこひも) [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 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！	0才～未就学児とママ・妊婦(育休中以外の方も)	2月9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1月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]1月10日(土)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)					

#### 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
ライフデザインセミナー	ライフデザインのシミュレーション、ライフイベントに沿った行政の支援や実例の紹介などを行うライフデザインセミナーを東京都と三鷹市の共催で実施します。	20代～30代(都内在住・在勤・在学)	2月11日(水・祝) 17:00-18:30	オンライン (Zoom)	企画経営課 29-9031
[申込方法]期間中[1月1日(水)～1月31日(土)]に申込フォーム( <a href="https://logoform.jp/f/3s36o">https://logoform.jp/f/3s36o</a> )からお申込みください。					
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	2月12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1月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]1月10日(土)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)					
ベビーヨガ	親子で、ヨガを通してふれあ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か月のお子さんと母親15組	①2月12日(木) ②3月12日(木) 時間はいずれも10:30-11:30	①井の頭 コミュニティ・センター ②連雀 コミュニティ・センター	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(①1月3週号②2月3週号)」、みたかきっすナビに掲載します。					
育休復帰前パパママ講座	～育休復帰準備を楽しみましょう～	市内在住の育休復帰前のパパorママご夫婦での参加、パパ・ママ単独の参加も可 父親10人母親10人	2月14日(土) 10:15-11:45	連雀 コミュニティ・センター	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(1月3週号)」、みたかきっすナビに掲載します。 [備考] 保育付き講座 (定員数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びます。	0才～未就学児と保護者	2月16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1月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]1月10日(土)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)	2月19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1月1日号」、ホームペー ジに掲載予定です。 [受付開始]1月10日(土)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。肩こり改善 セルフケアもご紹 介。	ハイハイ前の子と ママ	2月21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1月1日号」、ホームペー ジに掲載予定です。 [受付開始]1月10日(土)9:00～ [費用]1,500円(持ち物:タオルorマット) [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)	2月23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1月1日号」、ホームペー ジに掲載予定です。 [受付開始]1月10日(土)9:00～ [費用]1,500円(材料費込)(持ち物:写真1-3枚) [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)					
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	初めて受講する市 内在住のおおむね 1歳～2歳11カ月 か月のお子さんと 母親15組	2月24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(2月1週号)」、みたかきっすナビに掲載します。					
あかちゃんであ えとしゃかんに ここに	あかちゃんのびの びでできる環境でゆっ くり絵本を選び、楽 しめます。	令和3年4月2日 以降に生まれたお 子さんと保護者	2月25日(水) 10:00-11:30	すくすく ひろば	三鷹図書館 43-9151
[申込方法]不要 [備考]受付は11:20まで。一時保育はありません。図書館利用カードがあれば、お持ちく ださい。会場で図書館利用カードがつくれますので本人確認書類をお持ちください。					
おやこでよって チョコッとあっ ぷるーむ 足形つきのバッ グを作ろう!	かわいいあんよを バッグにペタン	0才～未就学児と 保護者(夫婦歓迎)	2月26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1月1日号」、ホームペー ジに掲載予定です。 [受付開始]1月10日(土)9:00～ [費用]1,200円(材料費込)(持ち物:授乳ケープ) [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 チョコッとあっ ぷるーむ フラワーアレン ジを楽しむ(ひ な祭りアレンジ メント編)	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)	2月28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1月1日号」、ホームペー ジに掲載予定です。 [受付開始]1月10日(土)9:00～ [費用]1,500円(材料費込)(持ち物:持ち帰り用Bag、エプロン) [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)					
だれでも ランチカフェ	ランチ持参であつ まって、一緒にお しゃべりしません か?みたかの仲間が 歓迎します。	どなたでも	2月28日(土) 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2月1日号」、ホームペー ジへ [費用]無料(ランチ持参) [備考]火曜日は休館日です(祝日の場合翌平日)					
おやこでよって チョコッとあっ 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)	3月2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2月1日号」、ホームペー ジに掲載予定です。 [受付開始]2月10日(火)9:00～ [費用]1,800円(持ち物:バスタオル、授乳ケープ) [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 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	首座り～未就学児 とママ	3月5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2月1日号」、ホームペー ジに掲載予定です。 [受付開始]2月10日(火)9:00～ [費用]1,500円(持ち物:抱っこひも) [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)					
ほろよいトーク サロン ゆるっとキャン 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	3月6日(金) 18:30-20:30	みたかスパー 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2月15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)					

#### 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
シンポジウム 「未来につながる地域コミュニティ支援とは」	社会情勢の変化の中、これからのまちづくりを進めていく上で横浜市寿町の事例から学び、今後に必要な論点や考え方について考え、議論していく	まちづくりに関心のある方 30名(先着順)	3月8日(日) 13:30-16:00	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2月15日号」、ホームページに掲載予定です。 [出演]金子 惇さん(横浜市寿町健康福祉交流センター診療所 医師/横浜市立大学大学院データサイエンス研究科 准教授) 徳永 緑さん(横浜市ことぶき協働スペース 施設長) [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 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～未就学児とママ・妊婦	3月9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2月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]2月10日(火)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)					
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	3月12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2月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]2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)					
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♪	簡単に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カ月の子と保護者(夫婦歓迎)	3月14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2月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]2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)					

#### 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 チョコッとあっ ぷるーむ ハーブでこころ とからだケア (春の過ごし方 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	3月16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2月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]2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)					
おやこでよって チョコッとあっ ぷるーむ 子育てを楽しむ ために	子育てについてなん でもおしゃべりしま しょう!ホームス タートの紹介も。	0才～未就学児と 保護者・妊婦(夫 婦歓迎)	3月19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2月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]2月10日(火)9:00～ [費用]300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。	0才～未就学児と 保護者・妊婦(夫 婦歓迎)	3月23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2月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]2月10日(火)9:00～ [費用]1,500円(材料費込)(持ち物:写真1-3枚) [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 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カ月の子 と保護者(夫婦歓 迎)	3月26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2月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]2月10日(火)9:00～ [費用]1,500円(持ち物:バスタオル、授乳ケープ) [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 フラワーアレ ンジを楽しむ (イースター生 ミニアレンジメ ント編)	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)	3月28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2月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]2月10日(火)9:00～ [費用]1,500円(材料費込)(持ち物:持ち帰り用バッグ、エプロン) [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
新年鏡開き	年末の餅つきで作ったお供え餅の鏡開きを開館初日に行い、新年を三鷹囃子保存会の皆さんのお囃子と獅子舞で祝います。	どなたでも	1月5日(月) 13:30～	星と森と 絵本の家	星と森と 絵本の家 39-3401
[備考]雨天の際は中止の可能性あり					
春の七草スタン プラリー	絵本の家の庭で春の七草を探します。	どなたでも	1月7日(水)～ 1月12日(月・祝)	星と森と 絵本の家	星と森と 絵本の家 39-3401
[備考]7日(水)に七草ガイドツアー(11:00～)を開催します。雨天の際は中止の可能性あり					
東京女子大学企 画講座 続・数 学はこんなに面 白い! 第9回 「複素数とその 応用」	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	1月8日(木) 10:00-11:30	三鷹ネット ワーク大学	三鷹ネット ワーク大学 40-0313
[申込方法]1月7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52 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:村田沙耶香「丸の内魔法少女ミラクリーナ」(村田沙耶香『丸の内魔法少女ミラクリーナ』〈角川文庫〉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	1月9日(金) 19:00-20:30	三鷹ネット ワーク大学	三鷹ネット ワーク大学 40-0313
[申込方法]1月8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					

## ⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
新春あすとろカルタ大会	絵札に天文事象が描かれ、遊びながら宇宙に興味関心を持てる「あすとろカルタ」を開発した、天文大学普及プロジェクト「天ブラ」との共催で行います。	どなたでも	1月11日(日) 13:30~	星と森と絵本の家	星と森と絵本の家 39-3401
コマ名人・けん玉名人・ヨーヨー名人夢の共演	昔遊びの名人たちが色んな技を教えてください。	どなたでも	1月12日(月・祝) 13:30-14:30	星と森と絵本の家	星と森と絵本の家 39-3401
[備考]雨天の際は中止の可能性あり					
企画展示 「戦艦武蔵」と「殉国」に関する直筆原稿や書簡、関連誌等 を展示	「戦艦武蔵」と「殉国」に関する直筆原稿や書簡、関連誌等を展示	どなたでも	~1月12日(月・祝) 10:00-17:30	吉村昭書斎 書斎棟	吉村昭書斎 26-7500
[備考]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					
東京都立産業技術大学院大学 寄付講座(都立産技大AIIT フォーラム共同開催) 「AIが社会ツールとなる時代のUXデザイン」 【オンライン配信講座】	生成AIによるコーディング効率・コンテンツ流通量の爆発的増加、国や世代ごとのコンテンツ消費傾向の違い、さらに産業界・研究界で実装までのリードタイムが大幅に短縮している現状を、論文・国際調査のデータをもとに解説します。 講師:東京都立産業技術大学院大学助教の五十嵐俊治さん	上限なし	1月13日(火) 15:00~ 1月23日(金) 正午	オンライン (YouTube)	三鷹ネットワーク大学 40-0313
[申込方法] 1月13日(火)13:00までに三鷹ネットワーク大学ホームページへ					



## ⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
幼児クラブ 森のたんけん隊 (冬の部)	乳幼児を対象にした 自然体験活動	2歳6カ月以上の お子さんと保護者 (弟妹の同伴可) 15 組	1月15日(木)～隔 週木曜日 10:30-11:30 全5回	星と森と 絵本の家	星と森と 絵本の家 39-3401
[申込方法]令和7年12月30日(火)～令和8年1月6日(火) Logoフォームまたはメールにて受け付けます。詳しくはHPをご覧ください。 ※市内在住、初回の方優先で15組。定員に達した場合は抽選。					
企画展示 「旭日中綬章受 章・芥川賞受賞 60年記念 津 村節子の歩む道 ～夫・吉村昭と ともに～」	津村節子の直筆原稿 や夫・吉村からの書 簡、関連誌等を表示	どなたでも	1月15日(木)～7 月20日(月・祝) 10:00-17:30	吉村昭書斎 書斎棟	吉村昭書斎 26-7500
[備考]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					
太宰治作品朗読 会 「男女同権」	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	1月16日(金) 18:00-18:45	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:1月5日(月) [備考]出演:北澤小枝子(俳優)					
早春ハイキング	連雀コミセンから牟 礼の里公園まで約5 キロを歩きます	先着20名	1月18日(日) 10:00-12:00	10時に連雀 コミュニティ・セ ンター 中庭	連雀 コミュニティ・セ ンター 45-5100
[申込方法]12月14日(日)10:00～1月13日(火)20:30の期間に連雀コミュニティ・センター窓口ま たはHP申込みフォームよりお申し込みください。					
歌声広場	みなさんのよく知っ ている曲や懐かしい 歌を、ピアノ演奏で 合唱します	市民	1月20日(火) 13:15-15:15	西多世代交流 センター2階	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1月号に掲載					
CINEMA SPECIAL 生きがいととも に、人生は続 く。 『チア・アッ プ!』	映画	小学生以上	1月24日(土) ①11:00開始 ②14:00開始	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) <a href="https://mitaka-art.jp/ticket">https://mitaka-art.jp/ticket</a> *託児あり *本紙発行時に完売となっている場合もあります。					

## ⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
みたか連雀読書クラブ 『第14回読書会「イン・ザ・メガチャーチ」(朝井リョウ著)』	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	1月24日(土) 13:30-15:00	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]12月22日(月)10:00~1月21日(水)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。					
三鷹市吉村昭書斎 句会体験イベント	吉村昭・津村節子が28年間続けた句会を疑似体験するイベントを開催します。	8人	1月26日(月) 14:00-16:00	吉村昭書斎 交流棟・書斎棟	吉村昭書斎 26-7500
[申込方法]往復ハガキまたは申込フォームからの申込。詳細はホームページにてご確認ください。 申込締切:1月8日(木)必着 応募多数の場合は抽選 [参加費]100円(入館料として)					
おうち時間を楽しくする「コーヒー講座」	コーヒー豆の産地や種類、健康効果に加え、美味しいコーヒーの淹れ方について学びます。	18歳以上の三鷹市民 20人	1月31日(土) 10:00-12:00	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。					
イザベルファウスト(ヴァイオリン)&アレクサンドルメルニコフ(ピアノ)デュオ・リサイタル	音楽	小学生以上	2月1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) <a href="https://mitaka-art.jp/ticket">https://mitaka-art.jp/ticket</a> *託児あり *本紙発行時に完売となっている場合もあります。					
文学講演会	題名:「言葉の不思議」 講師:穂村弘さん	詳細は「12月7日号広報みたか」及び市ホームページをご覧ください。	2月8日(日) 14:00-15:00	芸術文化センター 星のホール	芸術文化課 29-9861
[申込方法]申込方法は「12月7日号広報みたか」及び市ホームページをご覧ください。					
天文・科学情報スペース企画展「ふくしま星・月の風景写真展 in三鷹」	毎年実施している「ふくしま星・月の風景フォトコンテスト」から、これまでの大賞・特別賞を展示	どなたでも	2月8日(日)まで	天文・科学情報スペース	天文・科学情報スペース 26-9951
[申込方法]期間中会場へ [備考]休館日(月・火・祝・年末年始(12月27日~1月6日))を除く11:00-18:30					



## ⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
「Poki4 コマまんがコンテスト2025」作品展	三鷹市のキャラクター「Poki」の促進事業の一環として開催	詳細は「2月1日号広報みたか」及び市ホームページをご覧ください。	2月9日(月)～ 2月24日(火)	元気創造プラザ1階情報スペース	芸術文化課 29-9861
[備考]詳細は「2月1日号広報みたか」及び市ホームページをご覧ください。					
太宰治展示室 みたか太宰治作品倶楽部	太宰治に関する読書会	約6人	2月11日(水・祝) 15:00-16:30	美術ギャラリー内	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。 [備考] 講師:平浩一(国士舘大学教授)					
太宰治展示室 企画展示 「三鷹綺譚」最後の一人師・太宰治	太宰治に関する企画展示	どなたでも	2月14日(土)～5月17日(日) 10:00-18:00	美術ギャラリー内	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。					
コミュニティ音楽会	市内で活動されているサークルによる演奏会	対象:どなたでも 定員:なし	2月15日(日) 13:30～	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]出演申込は締め切りました。					
～風の五重奏団となかまたち～ みんなでつくるコンサート～小学生からのクラシック～	音楽	小学生以上	2月15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) [備考] インターネット予約(要事前登録) <a href="https://mitaka-art.jp/ticket">https://mitaka-art.jp/ticket</a> *託児あり *本紙発行時に完売となっている場合もあります。					
太宰治作品朗読会 「裸川」(『新釈諸国断』)ほか	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	2月20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:2月2日(月) [備考]出演:杉村理加(俳優)					

## 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)企画展示	「山脇百合子の仕事部屋」展～ごちゃごちゃから見えるもの～ ※令和9年5月まで(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 <a href="https://www.ghibli-museum.jp/">https://www.ghibli-museum.jp/</a> にてご確認ください。					
三鷹の森アニメフェスタ2026～アニメーション古今東西その22	三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)が厳選した、古今東西の傑作アニメーションの上映会	第1部・第2部ともに250人程度 ※詳細は「2月1日号広報みたか」及び市ホームページをご覧ください。	3月7日(土) ・第1部10:30-13:00頃 ・第2部14:30-17:00頃	芸術文化センター 星のホール	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「2月1日号広報みたか」及び市ホームページをご覧ください。					
トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア 第92回定期演奏会	音楽	小学生以上	3月7日(土) 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) <a href="https://mitaka-art.jp/ticket">https://mitaka-art.jp/ticket</a> *託児あり *14:30から、みたかジュニア・オーケストラによるプレコンサートがあります。					
第24回インディーズアニメフェスタ	インディーズアニメの上映会	詳細については、後日広報みたかに掲載します。	3月8日(日) 13:00-16:00	三鷹市芸術文化センター	生活経済課 29-9615
【備考】詳細については、後日広報みたかに掲載します。					
柳家花緑独演会	落語	小学生以上	3月14日(土) ①14:00開始 ②18:00開始	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) <a href="https://mitaka-art.jp/ticket">https://mitaka-art.jp/ticket</a> *託児あり *本紙発行時に完売となっている場合もあります。					

## ⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
絵本縁日	絵本を通じてコミュニケーションを楽しむおまつりです。公募で集まったグループなどが絵本にちなんだ企画で出店します。	どなたでも	3月15日(日) 10:00-16:00	星と森と 絵本の家	星と森と 絵本の家 39-3401
[備考]雨天の際は中止の可能性あり					
柳家権太楼独演会	落語	小学生以上	3月15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) 【備考】インターネット予約(要事前登録) <a href="https://mitaka-art.jp/ticket">https://mitaka-art.jp/ticket</a> ＊託児あり [チケット発売日] 会員 1月31日(土)／一般 2月5日(木)					
三鷹市吉村昭書斎 対談イベント	吉村昭・津村節子の長男・吉村司氏と、公私ともに吉村家と交流を深めてきた菊池壮一氏が、吉村昭と津村節子の人となりや作家活動についてさまざまな思いを語ります。	50人 どなたでも	3月15日(日) 14:00-16:00	三鷹ネットワーク大学	吉村昭書斎 26-7500
[申込方法]往復ハガキまたは申込フォームからの申込。詳細はホームページにてご確認ください。 申込締切:2月17日(火)必着 応募多数の場合は抽選					
第116回三鷹市親子音楽会	親子向けコンサート	■主な対象:未就学児、小学生及びその保護者 詳細は「2/1号広報みたか」及び市ホームページをご覧ください。	3月15日(日)	三鷹市公会堂 光のホール	芸術文化課 29-9861
[申込方法]詳細は「2月1日号広報みたか」及び市ホームページをご覧ください。					
瀧川鯉昇独演会	落語	小学生以上	3月20日(金・祝) 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) 【備考】インターネット予約(要事前登録) <a href="https://mitaka-art.jp/ticket">https://mitaka-art.jp/ticket</a> ＊託児あり [チケット発売日] 会員 1月31日(土)／一般 2月5日(木)					

## ⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
太宰治作品朗読会 「斜陽」 (六章～抜粋)	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	3月20日(金・祝) 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:3月2日(月) [備考]出演:田中泰子(朗読家)					
CINEMA SPECIAL 生きがいとともに、人生は続く。 『土を喰らう十二カ月』	映画	小学生以上	3月21日(土) ①11:00開始 ②14:00開始	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) <a href="https://mitaka-art.jp/ticket">https://mitaka-art.jp/ticket</a> *託児あり [チケット発売日] 会員 1月22日(木) / 一般 1月23日(金)					
ジャン・ロンド ーによるマス タークラス	音楽	小学生以上	3月27日(金) 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) *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) <a href="https://mitaka-art.jp/ticket">https://mitaka-art.jp/ticket</a> [聴講チケット発売日] 会員:1月7日(水) / 一般:1月8日(木) *受講につきましては、既に申し込みを締め切っております。					
ジャン・ロンド ーチェンバロ・ リサイタル	音楽	小学生以上	3月28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) <a href="https://mitaka-art.jp/ticket">https://mitaka-art.jp/ticket</a> *託児あり *本紙発行時に完売となっている場合もあります。					
みたかジュニ ア・オーケスト ラ 第26回演奏会	音楽	小学生以上	3月29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) <a href="https://mitaka-art.jp/ticket">https://mitaka-art.jp/ticket</a> *託児あり *本紙発行時に完売となっている場合もあります。					

## ⑥生涯スポーツ

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
FC東京小学生サッカー教室 大人のフットサル教室in三鷹	FC東京のコーチとサッカーを楽しもう！	小学生向け:40人 大人向け:40人	1月12日(月・祝) ・小学生向け 8:30-9:45 ・大人向け 10:00-11:30	大沢総合グラウンド 多目的スポーツ広場A・B	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					
スポーツ体験教室 けん玉公演・ワークショップ	東京オリンピックの閉会式にもご出演されたプロのけん玉師、伊藤佑介さんの凄技を目の前で堪能できる。けん玉の楽しさ、魅力を存分にご体験ください。 講師:伊藤佑介さん	100名 どなたでも(小学2年生までは保護者同伴)	1月14日(水) 15:30-17:00	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
[備考]持ち物:体育館シューズ、タオル、飲み物(水分補給用)					
第26回小学生ソフトバレーボール交流大会	小学生にスポーツの楽しさの体験、他校の児童との交流を図ることを目的に開催します。	小学4～6年生の三鷹市民(在学含む)5～8人で構成された36チーム	2月8日(日) ①9:00-12:00 ②13:00-16:00	SUBARU総合スポーツセンター メインアリーナ	スポーツ推進課 29-9863
[申込方法]電子申請 [備考]広報みたか11月3週号にて掲載					
野球体験教室	楽しい体験型の野球教室	30名 (小学1～4年)	2月28日(土) 10:10-12:00	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、または窓口へ直接。1月5日(月)～受付(定員になり次第締め切ります。) [備考]持ち物:体育館シューズ、タオル、飲み物(水分補給用)					
第208回市民歩こう会	都内のおすすめスポットを楽しみながらウォーキングします。	小学生以上の市民(在勤・在学を含む) ※小中学生は保護者同伴	3月8日(日) 9:00-12:00 (予定)	都内	スポーツ推進課 29-9863
[申込方法]電話、メール、FAX					
三鷹体操ラジオ体操地域講習会	健康増進、地域とのつながりづくりのきっかけとして、講習会を実施します。	三鷹市民	3月の予定	未定	スポーツ推進課 29-9863
[申込方法]電子申請、メール等 [備考]広報みたか掲載予定					

## 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 1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	1月14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 2月	求職者・保護者への就職相談、内職相談等	求職者・保護者	2月18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 3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	3月11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

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
小正月のまゆだま飾り作り	小正月に行われる蚕の豊産を願う「まゆだま飾り」を作り、古民家に展示します。	12人	1月10日(土) 13:00-14:30	大沢の里 古民家	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(12月3週号)」をご覧ください。					
紫草の種まき(仮)	武蔵野に縁のある紫草を種からまいて育てます。	どなたでも	1月31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]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(1月3週号)」をご覧ください。					
【みたか学】戦争と三鷹～地域の記憶を辿るフィールドワーク～	晴れた日に、「ブルルルル…」という音で空を見上げると、調布飛行場へ向かうプロペラ機が飛んでいます。三鷹に住む私たちににとっては見慣れた光景ですが、どうしてこの場所に飛行場が作られたのかを知っていますか？80年前、三鷹のまちにも爆弾が落とされました。今も残る当時の史跡は、私たちに戦争の記憶を語りかけてくれます。その声に耳を傾けるとき、普段、何気なく目にしている風景が違って見えてくることでしょう。地域に眠る歴史を辿る旅にでかけませんか。※約6キロ(約3時間)の道程を歩く健脚の方向けのフィールドワークと座学をあわせた講座です。 大沢コミュニティ・センター集合、会議室で座学(約30分) ～調布飛行場～武蔵野の森公園・掩体壕～国際基督教大学構内 16:00頃解散予定 講師:高柳昌久(国際基督教大学高等学校教諭(地歴公民科))	中学生以上の方・20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	2月8日(日) 12:30-16:00 雨天延期 3月1日(日)	大沢 コミュニティ・センター 他	生涯学習センター 49-2521
[申込方法]1月14日(水)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( <a href="https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/">https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/</a> )でお申し込みください。 [受講料]一般:500円、中学生:無料 [持ち物]筆記用具					



## ⑧地域・郷土学習

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
(仮)縄文食復元プロジェクト 調理実習編	縄文時代の食材・調理器具を使って、縄文人の食事を復元・試食します。	12人	3月1日(日) 9:00-12:00	生涯学習センター	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(2月1週号)」をご覧ください。					
(仮)縄文食復元プロジェクト 公開座談会編	調理実習編で作った縄文食を実食した考古学・栄養学の研究者の検討座談会を公開します。	90人 当日先着順	3月1日(日) 13:30-15:30	生涯学習センター	生涯学習課 29-9867
[備考]詳細は「広報みたか(2月1週号)」をご覧ください。					
シルバーと子どもまつり	模擬店・展示・発表など、様々な催しを楽しめます	どなたでも	3月8日(日) 10:00-15:00	井の頭コミュニティ・センター 本館/新館/広場	井の頭コミュニティ・センター 44-7321



## 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！第9回 「複素数とその応用」	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	1月8日(木) 10:00-11:30	三鷹ネットワーク大学
[申込方法]1月7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52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:村田沙耶香「丸の内魔法少女ミラクリーナ」(村田沙耶香『丸の内魔法少女ミラクリーナ』〈角川文庫〉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	1月9日(金) 19:00-20:30	三鷹ネットワーク大学
[申込方法]1月8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				
東京都立産業技術大学院大学 寄付講座(都立産技大AIITフォーラム共同開催)「AIが社会ツールとなる時代のUXデザイン」【オンライン配信講座】	生成AIによるコーディング効率・コンテンツ流通量の爆発的増加、国や世代ごとのコンテンツ消費傾向の違い、さらに産業界・研究界で実装までのリードタイムが大幅に短縮している現状を、論文・国際調査のデータをもとに解説します。 講師:東京都立産業技術大学院大学助教の五十嵐俊治さん	上限なし	1月13日(火) 15:00- 1月23日(金) 正午	オンライン (YouTube)
[申込方法]1月13日(火)13:00までに三鷹ネットワーク大学ホームページへ				
人生100年時代を考える「会社退職後の先を見据えた生涯キャリアづくりを考えるー地域コミュニティへの貢献」	自身の武道(空手)での体験事例を通じて、地域コミュニティへの関わり方について紹介します。 講師:キャリアコンサルタントの渡邊将樹さん	シニア世代20人	1月14日(水) 15:00-16:30	三鷹ネットワーク大学
[申込方法]1月13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
国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ 第213回 「閉鎖危機報道、そして野辺山での8年間の闘い」 【教室・オンライン同時開催】	市民と専門家との間の相互コミュニケーションを目的とした、サイエンス・カフェの天文版です。前半はホストとゲストによる「トークタイム」、後半は講師や参加者同士と自由に対話を楽しむ「パブタイム」です。 ゲスト:国立天文台 名誉教授の立松健一さん ホスト:杏林大学大学院医学研究科 専任講師の高橋良さん	教室15人、 オンライン30人	1月17日(土) 18:30-20:30 (オンラインは前半のみ-19:30)	三鷹ネットワーク大学、 オンライン
[申込方法]1月16日(金)21:00までに教室は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へ、オンラインは三鷹ネットワークホームページへ(いずれも先着制) [参加費]教室2,000円(後半パブタイムに軽い飲食付き)、オンライン500円				
定年後に慌てないために自分のパーパスを見つけよう！ー10年の活動で学んだパラレルキャリアの築き方	人生後半のライフキャリアの考え方や具体的なアクションを学びます。キャリアの指針になる皆さま自身のパーパスを作るワークショップを行います。 講師:定年世代ほどよいキャリア研究会共同代表の三宅玲子さん	40人	1月17日(土) 10:00-12:30	三鷹ネットワーク大学
[申込方法]1月16日(金)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)				
キャリア・カウンセリングー幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか	キャリアやカウンセリングの考え方にに関する講義と、個別カウンセリング(45分)、ワークシート作成を行います。＊医療・治療・法律相談・具体的な仕事の紹介等には対応しておりません。	10人	1月18日(日) 13:00-15:10	三鷹ネットワーク大学
[申込方法]1月7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)※カウンセラーを手配する関係上、受講をキャンセルする場合は1月7日(水)までに事務局までご連絡ください。 [参加費]1,000円				
みたか身の丈起業サロンー創業ことはじめ	起業におけるマーケティングと「ビジネスプラン(事業計画書)」の重要性を理解することを目指します。 講師:三鷹SOHO倶楽部共同代表の斉藤憲仁さんほか	小さな規模での 起業に興味を持つ 方15人	1月21日(水)・ 28日、2月4 日・12日(木)・ 18日・25日 (水) 19:00-20:30 (全6回、通し受 講のみ)	三鷹ネットワーク大学
[申込方法]1月20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) [参加費]3,000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
親子で土俵体験教室	親子で土俵体験ができます。	10組	2月14日(土) 14:00-15:00	SUBARU 総合スポーツ センター(多目的体育室)
[申込方法]生涯予約システムにて予約。定員を超えた場合は抽選を行う。				
親子バスケットボール教室	小学1・2年生とその保護者対象とした、親子で楽しむバスケットボール教室。	小学1・2年生とその保護者 1班・2班各15組(30人)	3月15日(日)【1班】 9:15-10:45【2班】 11:00-12:00	SUBARU 総合スポーツ センター(サブアリーナ)
[申込方法]生涯予約システムにて予約。定員を超えた場合は抽選を行う。 [参加費]1組500円 [備考]指導は日本無線バスケットボール部が担当。				

【こどもふらっとプレイス】三鷹まるごと博物館かるたであそぼう	講師:三鷹市生涯学習課と三鷹まるごと博物館ボランティアのみなさん	市内の小中学生30名	1月14日(水) 15:00-17:00	生涯学習センターホール
はじめてのかぎ針編み	かぎ針編みは、針と毛糸さえあれば、いつでもどこでも手軽に始められます。初心の方向けに毛糸の選び方、基本の編み方、編み図の読み方などちょっとしたコツも交えながら丁寧にお伝えします。「編み物って何から始めればいいのか?」「不器用だから難しそう」「本やYouTubeを見て始めてみたけど挫折」といった人も、楽しく一緒にかぎ針編みを始めてみましょう。今回は、丸いコースターと四角いアクリルたわしを作ります。講師:Niima(ニーマ)(かぎ針編み講師)	16歳以上の方・10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	2月2日(月)、9日(月)、16日(月) 14:00-16:00【全3回】	生涯学習センター学習室1
[申込方法]1月5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( <a href="https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/">https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/</a> )でお申込みください。各回申込は不可 [受講料]4,000円(材料費込)(全3回) [持ち物]かぎ針(8号・10号)、とじ針、糸切りはさみ、ステッチマーカーなどの編み目の目印になるもの(メーカー不問。お手持ちのもので構いません。)、筆記用具、必要な方は眼鏡				

# 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
【こどもふらっとプレイス】やさいと仲良くなろう	講師:東京第三友の会三鷹最寄(自主グループ)のみなさん	市内の小中学生20名	2月11日(水・祝) 15:00-17:00	生涯学習センターホール
【まちの先生講座】世界にひとつのマイハーブティーをつくろう!	香り豊かなハーブティーをブレンドして、あなただけのお茶バックを作る講座です。 リラックスした時間をもたらせてくれるハーブティー。でも実は、自分でブレンドすることで、もっと楽しく、もっと奥深い世界が広がります。 の講座では、ハーブの種類や効能について学びながら、自分好みのブレンドを試していただきます。完成したお茶バックは、お土産としてお持ち帰りいただけます。 講師:引馬彩子(はねやすめ庵)	ハーブに興味がある方:16名 ※申し込み多数の場合は抽選、三鷹市民(在勤・在学含む)優先	2月12日(木) 10:00-12:00	生涯学習センター学習室1
[申込方法]1月15日(木)(必着)までに往復はがきまたは講座申し込みシステム( <a href="https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/">https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/</a> )でお申込みください。 [受講料]500円(材料費込)				
Flower Workshop ミモザの春色リースづくり	フレッシュなミモザをたっぷり使って春色のリースをつくります。 リースづくりが初めての方や、親子でのご参加も大歓迎です。 香りや手触りを楽しみながら、一足早く春の訪れを感じてみましょう。 講師:林みどり(花の店カモミール)	小学生以上の方・各回12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	2月22日(日) 第1回:10:30-12:00 第2回:14:00-15:30	生涯学習センター創作室1・2
[申込方法]2月1日(日)までに講座申込システム( <a href="https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/">https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/</a> )でお申込みください。 [受講料]高校生以上:3,500円 中学生以下:2,500円(材料費込) [備考]小学生は保護者の同伴必須。				

# 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
おとなのハンドメイド「UVレジンアクセサリー講座」	<p>UVレジンでオリジナルのアクセサリーを作りますか？ 本物のお花やパールを入れて、ピアスまたはイヤリングを作ります。</p> <p>作り方など丁寧に解説しますので初めての方でも安心してご参加いただけます。</p> <p>また、レジン作りに必要な材料や道具などもご紹介しますので、ぜひご自宅でもチャレンジしてください。</p> <p>※令和6年3月開催の講座と同じ内容です。 講師:株式会社Mプランニング 麻布Amy(エイミィ)</p>	16歳以上の方・各回15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	2月23日(月・祝) 第1回:13:00-15:00 第2回:16:00-18:00	生涯学習センターホール
<p>[申込方法] 1月31日(土)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(<a href="https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/">https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/</a>)でお申込みください。</p> <p>[受講料] 1,500円(材料費込)</p> <p>[持ち物] 細かい作業のためお使いの眼鏡をご持参ください。</p> <p>[その他] 申込時にピアスまたはイヤリングどちらを作るか、金属アレルギーの有無をご記入ください。</p>				
【市民講師デビュー講座】今日からできる！ネットの危険と「もしも」に備えるあんしんデジタル護身術	<p>この講座は、ネットの危険から身を守るための「デジタル護身術」入門です。専門用語はありません。</p> <p>講師:深谷玄右(外資系大手クラウドグローバル情報セキュリティ企業日本CISO(最高情報セキュリティ責任者))</p>	20名※先着順	3月1日(日) 13:30-15:00	生涯学習センター学習室
[申込方法] 1月20日(火)午前9時より生涯学習センターへ電話(49-2521)または窓口でお申込みください。※先着順				

# 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
包括的性教育って、なに？	<p>ジェンダーやLGBTQという言葉が、多様性の尊重として人々に安心した暮らしを保障することになっているのでしょうか。とくに学校で子どもたちは安心してきているのでしょうか。</p> <p>いま、国際的に「包括的性教育」が求められています。それは自分の心と体を大切にする教育です。日本における「性教育」のあり方を反省的に振り返り、自由に生きる人としての尊厳を「性」という観点から考えてみましょう。</p> <p>講師:池田賢市(中央大学文学部教育学専攻教授)、森千秋(神奈川県公立小中学校 元養護教諭)</p>	<p>中学生以上の方・20人</p> <p>※申し込み多数の場合は抽選、三鷹市民(在勤・在学含む)優先</p>	<p>3月1日(日)、8日(日)13:30-15:30【全2回】</p>	生涯学習センター 学習室1
<p>[申込方法] 1月6日(火)から2月5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(<a href="https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/">https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/</a>)でお申込みください。各回申込不可</p> <p>[受講料]一般:2,000円(全2回)、学生:無料</p> <p>[持ち物]筆記用具</p>				
【市民講師デビュー講座】美味しいお茶の淹れ方講座	<p>「日本茶を淹れるってなんだか難しそう…」そんなイメージをお持ちの方、多いのではないのでしょうか。</p> <p>でも実はちょっとしたコツを知るだけで、おうちで淹れる日本茶がぐっと美味しくなるんです。</p> <p>今回はお茶の種類の説明と基本的な淹れ方をご紹介して、日本茶の魅力や奥深さをお伝えします。</p> <p>講師:大串憲子(日本茶インストラクター)</p>	<p>9名※先着順</p>	<p>3月7日(土)14:00-15:30</p>	生涯学習センター 料理実習室
<p>[申込方法] 1月20日(火)午前9時より生涯学習センターへ電話(49-2521)または窓口でお申込みください。※先着順</p> <p>[受講料]500円(お茶菓子付き)</p>				

# 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
【みたか学】 宮沢賢治と旅する 星の世界	<p>宮沢賢治は、『銀河鉄道の夜』や『双子の星』など、数多くの作品に星や宇宙のモチーフを織り込み、自作の「星めぐりの歌」では、「さそり座」や「おいぬ座のシリウス」といった実在の天体を、独自の感性で表現しています。賢治には、星がどのように見えていたのでしょうか。</p> <p>『賢治と「星」を見る』の著者である渡部潤一氏をお招きし、宮沢賢治の作品に登場する星や天体をたどり、賢治の作品の世界に描かれた天文学や宇宙について、お話しいただきます。</p> <p>賢治が見上げた星の旅へ、一緒に出かけましょう。</p> <p>講師：渡部潤一（国立天文台上席教授・天文情報センター長）</p>	<p>16歳以上の方・40人</p> <p>※申し込み多数の場合は抽選、三鷹市民（在勤・在学含む）優先</p>	<p>3月8日（日） 14:00-16:00</p>	<p>生涯学習センター ホール</p>
<p>[申込方法]2月7日（土）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（<a href="https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/">https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/</a>）でお申込みください。</p> <p>[受講料]500円</p> <p>[持ち物]筆記用具</p>				
【こどもふらっとプレイス】好きな本の選び方	<p>講師:三鷹市南部図書館 おはなしサポーターのみなさん</p>	<p>市内の小中学生 20名</p>	<p>3月11日(水) 15:00-17:00</p>	<p>生涯学習センター ホール</p>



# 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
なぜわたしたちにはルール(法律)が必要なのかを考えてみよう	<p>私たちが安心して暮らすために欠かせない「ルール」や「法律」。</p> <p>それは誰のためにあり、どんなときに役立つのでしょうか？</p> <p>本講座では、学校や日常生活での身近なできごとを題材に、ルールや法律の役割をわかりやすく学びます。</p> <p>自分の身を守ること、相手を思いやること、みんなが安心して暮らすことー</p> <p>そのために「法」がどのように関わっているのか、一緒に考えてみましょう。</p> <p>講師:遠藤研一郎(中央大学法学部部長)</p>	<p>小学生以上の方・30人</p> <p>※申し込み多数の場合は抽選、三鷹市民(在勤・在学含む)優先</p>	<p>3月22日(日)</p> <p>10:00-12:00</p>	<p>生涯学習センターホール</p>
<p>[申込方法]1月20日(火)から2月23日(月・祝)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(<a href="https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/">https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/</a>)でお申込みください。</p> <p>[受講料]一般:1,000円、学生:無料</p> <p>[持ち物]筆記用具</p>				



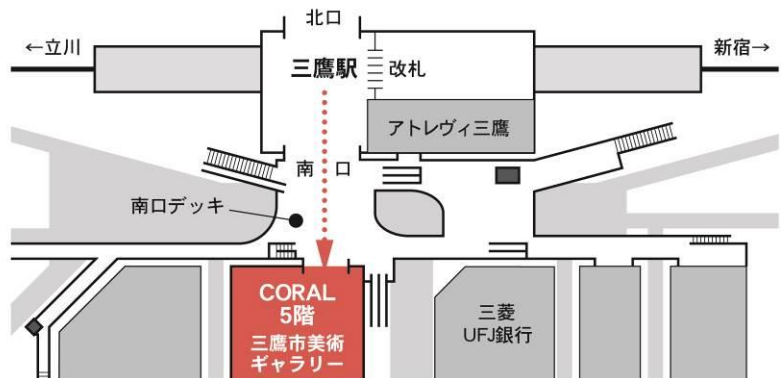
## 【三鷹市美術ギャラリー】 <https://mitaka-sportsandculture.or.jp/gallery/>

〒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 そめのつかさ 染司よしおか 吉岡更紗の仕事

2026年2月1日(日)まで開催中

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します。

東大寺修二会 椿の造花



# 【みたか井心亭】

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

■開館時間 9:00～21:30 (夜間利用が無い場合は、17:00 まで)

■受付時間 9:00～17:00

■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 全 3 回 6 部開催予定

第 3 回 表千家 令和 8 年 2 月 7 日 (土)

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：午前の部 15 人、午後の部 15 人

※入替制となります。申し込みは午前の部・午後の部  
いずれかをお選びください。

持ち物：白足袋か白い靴下

申込締切：1 月 9 日 (金) 往復はがきは消印有効



< 茶道体験教室 >

## 夜のお茶を楽しむ会 全 2 回開催予定

※講師が点てるお茶を楽しむ会です。お茶を点てる体験はありません。

第 2 回 令和 8 年 3 月 4 日 (水) 18:30～20:00

講師：三鷹市茶道連盟

対象：中学生以上 (茶道経験の有無は問いません)

参加費：1200 円/1 人

定員：12 人

持ち物：白足袋か白い靴下

申込締切：2 月 8 日 (日) 往復はがきは消印有効



< 夜のお茶を楽しむ会 >

■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希望する講座名(茶道体験教室/夜のお茶を楽しむ会のいずれか)②茶道体験教室は、希望部(「午前の部」または、「午後の部」のいずれか)③参加希望人数(2人まで)

④参加者全員の氏名・年齢⑤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3回」または「夜のお茶を楽しむ会 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。

※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。

※申込は各事業につき、いずれかの申込方法でお1人様1回限り。

※各部完結で、連続する内容ではありません。

## 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
4	記念樹の配付	市内在住の新生児	3月13日(金)	三鷹市上連雀分庁舎3階
4	丸池の里親子収穫体験	市内在住のご家族25名(小学生以下のお子さんと保護者)	2月28日(土)予定	新川丸池公園内の農園
8	子ども料理教室	三鷹市在住のお子さん(小・中学生)と保護者 定員:20名	3月28日(土) 時間未定	大沢コミュニティ・センター 料理講習室
9	ティーンズスペース東部 (ティーンズ対象まなび場)	10代 同時入室16人まで	12月19日(金)～1月 12日(月・祝) (一部除外日あり詳しく は図書館HPでご確認ください)	東部図書館 おはなしの部屋
20	幼児クラブ 森のたんけん隊 (冬の部)	2歳6カ月以上のお子さん と保護者(弟妹の同伴可)15 組	1月15日(木)～隔週木 曜日 10:30-11:30 全5回	星と森と絵本の家
26	FC東京小学生サッカー教室 大人のフットサル教室in三鷹	小学生向け:40人	1月12日(月・祝) ・小学生向け8:30- 9:45	大沢総合グラウンド 多目的スポーツ広場 A・B
26	第26回小学生ソフトバレー ボール交流大会	小学4～6年生の三鷹市民 (在学含む)5～8人で構成 された36チーム	2月8日(日) ①9:00-12:00 ②13:00-16:00	SUBARU総合スポー ツセンター メインアリーナ
26	野球体験教室	30名 (小学1～4年)	2月28日(土) 10:10-12:00	牟礼 コミュニティ・センター 体育館
32	親子で土俵体験教室	10組	2月14日(土) 14:00-15:00	SUBARU 総合スポーツセンター (多目的体育室)
32	親子バスケットボール教室	小学1・2年生とその保護 者 1班・2班各15組(30人)	3月15日(日)【1班】 9:15-10:45【2班】 11:00-12:00	SUBARU 総合スポーツセンター (サブアリーナ)
33	【こどもふらっとプレイス】 三鷹まるごと博物館かるたで あそぼう	市内の小中学生30名	1月14日(水) 15:00-17:00	生涯学習センター ホール
33	【こどもふらっとプレイス】 やさいと仲良くなろう	市内の小中学生20名	2月11日(水・祝) 15:00-17:00	生涯学習センター ホール
36	【こどもふらっとプレイス】 好きな本の選び方	市内の小中学生 20名	3月11日(水) 15:00-17:00	生涯学習センター ホール

## 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	1月8日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
9	助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ	市内在住の ①5～8カ月の親子 ②4カ月までの親子 各8組	1月8日(木) 3月5日(木) ①10:15-11:30 ②13:30-15:00	すくすくひろば
9	牟礼ひよこちゃんランド	0、1歳児親子 10～20組	1月9日、16日、23日、 30日 2月6日、13日、20日、 27日 3月6日、13日、27日 いずれも金曜日 10:00-12:00	牟礼コミュニティセンター 広間
10	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(春のお花生アレンジメント編)	0才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	1月10日(土) 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 カラーセラピーで子育てを楽しく！	0才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	1月15日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
10	ワークショップ	市内在住の3カ月から年少の子どもを持つ父親15人	1月16日(土) 10:15-11:45	連雀コミュニティセンター
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カ月の子と保護者(夫婦歓迎)	1月17日(土) 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 ハーブでこことからだケア(デトックス編)	0才～未就学児と保護者	1月19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 いつでもどこでもベビーマッサージ	2～11カ月の子と保護者(夫婦歓迎)	1月22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 「ベビーサイン」で楽しい子育て♪	4～18カ月の子と保護者(夫婦歓迎)	1月24日(土) 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)	1月26日(月) 10:30-12:00	市民協働センター
11	親子ふれあいエクササイズ	市内在住のR.5.1月～12月生まれのお子さんと保護者(父親か母親どちらか1人)12組	1月27日(火) 10:30～11:15	連雀 コミュニティセンター

## 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
12	ウェルカムパパ講座	市内在住の初めて受講する おおむね8カ月くらいまで のお子さんと父親8組これ から父親になるかた。第2 子以上の方も対象です。	①2月1日(日) ②3月7日(土) 10:30-12:00	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 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カ月の子と保護者(夫 婦歓迎)	2月2日(月) 10:30-12:00	市民協働センター
12	4カ月までの赤ちゃんあつま れ	市内在住の4カ月までの親 子8組	2月5日(木) ①10:15-11:30 ②13:30-15:00	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 テコンドーで産後の体型戻し	首座り～未就学児とママ	2月5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 子育てと働き方のバランス講 座(育休復帰編)	0才～未就学児とママ・妊 婦(育休中以外の方も)	2月9日(月) 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 産前・産後の骨盤ケア	0才～未就学児のママ・妊 婦	2月12日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
13	ベビーヨガ	初めて受講する市内在住の おおむね3カ月～8カ月の お子さんと母親 15組	①2月12日(木) ②3月12日(木) 時間はいずれも 10:30-11:30	①井の頭コミュニティ・センター ②連雀コミュニティ・センター
13	育休復帰前パパママ講座	市内在住の育休復帰前のパ パorママご夫婦での参加、 パパ・ママ単独の参加も可 父親10人母親10人	2月14日(土) 10:15-11:45	連雀コミュニティ・センター
13	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	2月16日(月) 10:30-12:00	市民協働センター
14	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)	2月19日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
14	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	2月21日(土) 10:30-12:00	市民協働センター
14	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)	0才～未就学児と保護者・ 妊婦(夫婦歓迎)	2月23日(月・祝) 10:30-12:00	市民協働センター
14	音を感じながら親子でリラッ クス	初めて受講する市内在住の おおむね1歳～2歳11カ月 のお子さんと母親15組	2月24日(火) 10:15-11:00	すくすくひろば

## 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
14	あかちゃんであえとしゃかんにこにこ	あかちゃんの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。	2月25日(水) 10:00-11:30	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 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)	2月26日(木) 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 フラワーアレンジを楽しむ(ひな祭りアレンジメント編)	0才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	2月28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 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カ月の子と保護者(夫婦歓迎)	3月2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 テコンドーで産後の体型戻し	首座り～未就学児とママ	3月5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 子育てと働き方のバランス講座(未来マップ編)	0才～未就学児とママ・妊婦	3月9日(月) 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 産前・産後の骨盤ケア	0才～未就学児のママ・妊婦	3月12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 「ベビーサイン」で楽しい子育て♪	4～18カ月の子と保護者(夫婦歓迎)	3月14日(土) 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 ハーブでこころとからだケア(春の過ごし方編)	0才～未就学児と保護者	3月16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 子育てを楽しむために	0才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	3月19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 簡単スクラップブック♪(A4フレーム編)	0才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	3月23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 いつでもどこでもベビーマッサージ	2～11カ月の子と保護者(夫婦歓迎)	3月26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 フラワーアレンジを楽しむ(イースター生ミニアレンジメント編)	0才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	3月28日(土) 10:30-12:00	市民協働センター
20	幼児クラブ 森のたんけん隊 (冬の部)	2歳6カ月以上のお子さん と保護者(弟妹の同伴可)15組	1月15日(木)～隔週木曜日 10:30-11:30 全5回	星と森と 絵本の家



〔参考1〕

## ライフステージ別講座一覧

24	第116回三鷹市親子音楽会	未就学児、小学生及びその保護者	3月20日(金・祝) 14:00開演	三鷹市公会堂 光のホール
----	---------------	-----------------	-----------------------	-----------------

### <シニア世代対象事業>

掲載P	事業名	対象	実施日	会場
30	人生100年時代を考える「会社退職後の先を見据えた生涯キャリアづくりを考える―地域コミュニティへの貢献」	シニア世代 20人	1月14日(水) 15:00-16:30	三鷹ネットワーク大学

## 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
10	ワークショップ	定員15人	1月17日(土) 10:15-11:45	連雀コミュニティ・センター
13	育休復帰前パパママ講座	定員数15人	2月14日(土) 10:15-11:45	連雀コミュニティ・センター
20	CINEMA SPECIAL 生きがいとともに、人生は続く。 『チア・アップ!』	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	1月24日(土) ①11:00開始 ②14:00開始	芸術文化センター 星のホール
21	イザベルファウスト (ヴァイオリン)&アレク サンドルメルニコフ(ピ アノ) 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	2月1日(日) 14:00開演	芸術文化センター 風のホール
22	～風の五重奏団となかまたち～みんなでつくるコンサート～小学生からのクラシック～	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	2月15日(日) 14:00開演	芸術文化センター 星のホール
23	トウキョウ・ミタカ・ フィルハーモニア 第92 回定期演奏会	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	3月7日(土) 15:00開演	芸術文化センター 風のホール
23	柳家花緑独演会	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	3月14日(土) ①14:00開始 ②18:00開始	芸術文化センター 星のホール
24	柳家権太楼独演会	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	3月15日(日) 14:00開演	芸術文化センター 星のホール
24	瀧川鯉昇独演会	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	3月20日(金・祝) 14:00開演	芸術文化センター 星のホール
25	CINEMA SPECIAL 生きがいとともに、人生は続く。 『土を喰らう十二ヵ月』	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	3月21日(土) ①11:00開始 ②14:00開始	芸術文化センター 星のホール
25	ジャン・ロンドーチェン パロ・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	3月28日(土) 14:00開演	芸術文化センター 風のホール

〔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
25	みたかジュニア・オーケストラ 第26回演奏会	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	3月29日(日) 14:00開演	芸術文化センター 風のホール

## 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
26	第26回小学生ソフトバレーボール交流大会	小学生にスポーツの楽しさの体験、他校の児童との交流を図ることを目的に開催します。	小学4～6年生の三鷹市民(在学含む)5～8人で構成された36チーム	2月8日(日) ①9:00-12:00 ②13:00-16:00
32	親子で土俵体験教室	親子で土俵体験ができます。	10組	2月14日(土) 14:00-15:00
32	親子バスケットボール教室	小学1・2年生とその保護者対象とした、親子で楽しむバスケットボール教室。	小学1・2年生とその保護者 1班・2班各15組(30人)	3月15日(日)【1班】9:15-10:45 【2班】11:00-12:00

## 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
29	(仮)縄文食復元プロジェクト 調理実習編	縄文時代の食材・調理器具を使って、縄文人の食事を復元・試食します。	12人	3月1日(日) 9:00-12:00
29	(仮)縄文食復元プロジェクト 公開座談会編	調理実習編で作った縄文食を実食した考古学・栄養学の研究者の検討座談会を公開します。	90人 当日先着順	3月1日(日) 13:30-15:30
33	【こどもふらっとプレイス】三鷹まるごと博物館かるたであそぼう	講師:三鷹市生涯学習課と三鷹まるごと博物館ボランティアのみなさん	市内の小中学生30名	1月14日(水) 15:00-17:00
32	はじめてのかぎ針編み	かぎ針編みは、針と毛糸さえあれば、いつでもどこでも手軽に始められます。 初心の方向けに毛糸の選び方、基本の編み方、編み図の読み方などちょっとしたコツも交えながら丁寧にお伝えします。「編み物って何から始めればいいのか?」「不器用だから難しそう」「本やYouTubeを見て始めてみたけど挫折」といった人も、楽しく一緒にかぎ針編みを始めてみましょう。 今回は、丸いコースターと四角いアクリルたわしを作ります。 講師:Niima(ニーマ)(かぎ針編み講師)	16歳以上の方・10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	2月2日(月)、9日(月)、16日(月) 14:00-16:00 【全3回】

## 元気創造プラザ講座一覧

掲載P	事業名	内容	対象	実施日
33	【こどもふらっとプレイス】やさいと仲良くなろう	講師:東京第三友の会 三鷹最寄(自主グループ)のみなさん	市内の小中学生20名	2月11日(水・祝) 15:00-17:00
33	【まちの先生講座】世界にひとつのマイハーブティーをつくろう!	香り豊かなハーブティーをブレンドして、あなただけのお茶パックを作る講座です。 リラックスした時間をもたせられるハーブティー。でも実は、自分でブレンドすることで、もっと楽しく、もっと奥深い世界が広がります。 の講座では、ハーブの種類や効能について学びながら、自分好みのブレンドを試していただきます。完成したお茶パックは、お土産としてお持ち帰りいただけます。 講師:引馬彩子(はねやすめ庵)	ハーブに興味がある方:16名 ※申し込み多数の場合は抽選、三鷹市民(在勤・在学含む)優先	2月12日(木) 10:00-12:00
33	Flower Workshop ミモザの春色リースづくり	フレッシュなミモザをたっぷり使って春色のリースをつくります。 リースづくりが初めての方や、親子でのご参加も大歓迎です。 香りや手触りを楽しみながら、一足早く春の訪れを感じてみましょう。 講師:林みどり(花の店カモミール)	小学生以上の方・各回12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	2月22日(日) 第1回:10:30-12:00 第2回:14:00-15:30
34	おとなのハンドメイド「UVレジンアクセサリ講座」	UVレジンでオリジナルのアクセサリを作りませんか? 本物のお花やパールを入れて、ピアスまたはイヤリングを作ります。 作り方など丁寧に解説しますので初めての方でも安心してご参加いただけます。 また、レジン作りに必要な材料や道具などもご紹介しますので、ぜひご自宅でもチャレンジしてください。 ※令和6年3月開催の講座と同じ内容です。 講師:株式会社Mプランニング 麻布Amy(エイミィ)	16歳以上の方・各回15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	2月23日(月・祝) 第1回:13:00-15:00 第2回:16:00-18:00

## 元気創造プラザ講座一覧

掲載P	事業名	内容	対象	実施日
34	【市民講師デビュー講座】今日からできる！ネットの危険と「もしも」に備えるあんしんデジタル護身術	この講座は、ネットの危険から身を守るための「デジタル護身術」入門です。専門用語はありません。	20名※先着順	3月1日(日) 13:30-15:00
35	包括的性教育って、なに？	ジェンダーやLGBTQという言葉が、多様性の尊重として人々に安心した暮らしを保障することになっているのでしょうか。とくに学校で子どもたちは安心してきているのでしょうか。いま、国際的に「包括的性教育」が求められています。それは自分の心と体を大切にする教育です。日本における「性教育」のあり方を反省的に振り返り、自由に生きる人としての尊厳を「性」という観点から考えてみましょう。 講師:池田賢市(中央大学文学部教育学専攻教授)、森千秋(神奈川県公立小中学校元養護教諭)	中学生以上の方・20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	3月1日(日)、8日(日) 13:30-15:30 【全2回】
35	【市民講師デビュー講座】美味しいお茶の淹れ方講座	「日本茶を淹れるってなんだか難しそう…」そんなイメージをお持ちの方、多いのではないのでしょうか。でも実はちょっとしたコツを知っただけで、おうちで淹れる日本茶がぐっと美味しくなるんです。今回はお茶の種類の説明と基本的な淹れ方をご紹介して、日本茶の魅力や奥深さをお伝えします。 講師:大串恵子(日本茶インストラクター)	9名※先着順	3月7日(土) 14:00-15:30



## 元気創造プラザ講座一覧

掲載P	事業名	内容	対象	実施日
34	【市民講師デビュー講座】今日からできる！ネットの危険と「もしも」に備えるあんしんデジタル護身術	この講座は、ネットの危険から身を守るための「デジタル護身術」入門です。専門用語はありません。	20名※先着順	3月1日(日) 13:30-15:00
36	【みたか学】宮沢賢治と旅する星の世界	宮沢賢治は、『銀河鉄道の夜』や『双子の星』など、数多くの作品に星や宇宙のモチーフを織り込み、自作の「星めぐりの歌」では、「さそり座」や「おいぬ座のシリウス」といった実在の天体を、独自の感性で表現しています。賢治には、星がどのように見えていたのでしょうか。 『賢治と「星」を見る』の著者である渡部潤一氏をお招きし、宮沢賢治の作品に登場する星や天体をたどり、賢治の作品の世界に描かれた天文学や宇宙について、お話しいただきます。賢治が見上げた星の旅へ、一緒に出かけましょう。 講師：渡部潤一（国立天文台上席教授・天文情報センター長）	16歳以上の方・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	3月8日（日） 14:00-16:00
36	【こどもふらっとプレイス】好きな本の選び方	講師:三鷹市南部図書館おはなしサポーターのみなさん	市内の小中学生 20名	3月11日(水) 15:00-17:00
37	なぜわたしたちにはルール(法律)が必要なのかを考えてみよう	私たちが安心して暮らすために欠かせない「ルール」や「法律」。 それは誰のためにあり、どんなときに役立つのでしょうか？ 本講座では、学校や日常生活での身近なできごとを題材に、ルールや法律の役割をわかりやすく学びます。自分の身を守ること、相手を思いやること、みんなで安心して暮らすこと— そのために「法」がどのように関わっているのか、一緒に考えてみましょう。 講師:遠藤研一郎(中央大学法学部部長)	小学生以上の方・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	3月22日(日) 10:00-12:00

## 元気創造プラザ講座一覧

### <東広場>

掲載P	事業名	内容	対象	実施日
11	出張ひまわり号in三鷹 中央防災公園	「バスの図書館」が中央防災公園にやってきます。都内でも数台しかない「バスの図書館」、見に来るだけでも大歓迎！	どなたでも	1月31日(土) 2月28日(土) 10:00-14:00

### <情報コーナー>

掲載P	事業名	内容	対象	実施日
11	図書館パネル展 【図書館の魅力、まるっと公開中！】	図書館の紹介や賞品有のクイズ、くまの子ウーフとのフォトスポット、ひと箱本棚など、皆さんで楽しめます。	どなたでも	1月28日(水)～2月2日(月)

## 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 <a href="https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai">https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai</a>	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 <a href="https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/065/065263.html">https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/065/065263.html</a>	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 <a href="https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/039/039066.html">https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/039/039066.html</a>	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 <a href="https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=190">https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=190</a>	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 <a href="https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=191">https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=191</a>	図書の貸出
西部図書館	大沢 2-6-47 / 33-1311 <a href="https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=192">https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=192</a>	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 <a href="https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=193">https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=193</a>	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 <a href="https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=194">https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=194</a>	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 <a href="https://www.mitaka-univ.org/">https://www.mitaka-univ.org/</a>	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 <a href="https://www.mitakagenki-plaza.jp/sports">https://www.mitakagenki-plaza.jp/sports</a>	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 <a href="https://mitaka-sportsandculture.or.jp/zaidan/other/ground/">https://mitaka-sportsandculture.or.jp/zaidan/other/ground/</a>	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 <a href="https://mitaka-sportsandculture.or.jp/zaidan/other/ground/nogawa.html">https://mitaka-sportsandculture.or.jp/zaidan/other/ground/nogawa.html</a>	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 <a href="https://mitaka-sportsandculture.or.jp/zaidan/other/ground/iguchi.html">https://mitaka-sportsandculture.or.jp/zaidan/other/ground/iguchi.html</a>	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 <a href="https://mitaka-sportsandculture.or.jp/zaidan/other/tennis/">https://mitaka-sportsandculture.or.jp/zaidan/other/tennis/</a>	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 <a href="https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/001/001663.html">https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/001/001663.html</a>	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 <a href="https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/053/053763.html">https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/053/053763.html</a>	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 <a href="https://mitaka-sportsandculture.or.jp/geibun/">https://mitaka-sportsandculture.or.jp/geibun/</a>	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 <a href="https://mitaka-sportsandculture.or.jp/gallery/">https://mitaka-sportsandculture.or.jp/gallery/</a>	展示室
三鷹市公会堂	野崎 1-1-1 / 29-9868 <a href="https://mitaka-sportsandculture.or.jp/kokaido/">https://mitaka-sportsandculture.or.jp/kokaido/</a>	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 <a href="https://mitaka-sportsandculture.or.jp/seishin/">https://mitaka-sportsandculture.or.jp/seishin/</a>	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 <a href="https://mitaka-sportsandculture.or.jp/yuzo/">https://mitaka-sportsandculture.or.jp/yuzo/</a>	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 <a href="https://www.ghibli-museum.jp/">https://www.ghibli-museum.jp/</a>	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 <a href="https://mitaka-sportsandculture.or.jp/dazai/">https://mitaka-sportsandculture.or.jp/dazai/</a>	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	大沢 2-21-3 国立天文台内 / 39-3401 <a href="https://www.city.mitaka.lg.jp/ehon/">https://www.city.mitaka.lg.jp/ehon/</a>	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 <a href="https://mitaka-sportsandculture.or.jp/gallery/dazaiho-use/">https://mitaka-sportsandculture.or.jp/gallery/dazaiho-use/</a>	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) <a href="https://mitaka-sportsandculture.or.jp/shg/">https://mitaka-sportsandculture.or.jp/shg/</a>	展示室
三鷹市吉村昭書斎	井の頭 3-3-17 / 26-7500 <a href="https://mitaka-sportsandculture.or.jp/yoshimura/">https://mitaka-sportsandculture.or.jp/yoshimura/</a>	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 <a href="https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/001/001403.html">https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/001/001403.html</a>	母屋、カッテ、水車装置、土蔵、物置、製粉小屋、水車用水路跡など
大沢の里古民家	大沢 2-17-3 / 29-9862 <a href="https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/076/076945.html">https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/076/076945.html</a>	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 <a href="https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/001/001402.html">https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/001/001402.html</a>	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 <a href="http://www.mitaka-iseki.jp/">http://www.mitaka-iseki.jp/</a>	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 <a href="https://mitakatks.mall.mitaka.ne.jp/">https://mitakatks.mall.mitaka.ne.jp/</a>	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 <a href="https://www.mishop.jp/">https://www.mishop.jp/</a>	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 <a href="https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/003/003642.html">https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/003/003642.html</a>	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 <a href="https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/000/000510.html">https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/000/000510.html</a>	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 <a href="https://www.mitaka.ne.jp/category/jigyosangyo-plaza/">https://www.mitaka.ne.jp/category/jigyosangyo-plaza/</a>	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 <a href="http://kyodo-mitaka.org/">http://kyodo-mitaka.org/</a>	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
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)	<a href="https://www.mitaka-cc.jp/index.html">https://www.mitaka-cc.jp/index.html</a>	
大沢コミュニティ・センター	大沢 4-25-30 / 32-6986 <a href="http://www.mitaka-cc.jp/osawa/">http://www.mitaka-cc.jp/osawa/</a>	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 <a href="https://www.mitaka-cc.jp/mure/">https://www.mitaka-cc.jp/mure/</a>	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 (令和8年3月13日(金)まで休館)	井口 1-13-32 / 32-7141 <a href="https://www.mitaka-cc.jp/iguchi/">https://www.mitaka-cc.jp/iguchi/</a>	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 <a href="https://www.mitaka-cc.jp/inokashira/">https://www.mitaka-cc.jp/inokashira/</a>	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 <a href="https://www.mitaka-cc.jp/shinkawa-nakahara/">https://www.mitaka-cc.jp/shinkawa-nakahara/</a>	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 <a href="https://www.mitaka-cc.jp/renjaku/">https://www.mitaka-cc.jp/renjaku/</a>	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 <a href="https://www.mitaka-cc.jp/ekimae/">https://www.mitaka-cc.jp/ekimae/</a>	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 <a href="https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/065/065263.html">https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/065/065263.html</a>	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 <a href="https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/039/039066.html">https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/039/039066.html</a>	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 <a href="https://www.kosodate.mitaka.ne.jp/shisetu/other/jido_hiroba/">https://www.kosodate.mitaka.ne.jp/shisetu/other/jido_hiroba/</a>	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 <a href="https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/109/109895.html">https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/109/109895.html</a>	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 <a href="https://kosodate-mitaka.mchh.jp">https://kosodate-mitaka.mchh.jp</a>	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 <a href="https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/001/001134.html">https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/001/001134.html</a>	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 <a href="https://www.mitakagenki-plaza.jp/shien/">https://www.mitakagenki-plaza.jp/shien/</a>	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 <a href="https://www.mitakagenki-plaza.jp/hoken/">https://www.mitakagenki-plaza.jp/hoken/</a>	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 <a href="https://www.mitakagenki-plaza.jp/fukushi/">https://www.mitakagenki-plaza.jp/fukushi/</a>	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 <a href="http://www.mitakashakyo.or.jp/vc">http://www.mitakashakyo.or.jp/vc</a>	ボランティア活動の相談、紹介等実施



生涯学習事業情報 冬号  
令和 8 年 1 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