生涯学習事業情報　秋号

令和８年 10 月～12 月

令和８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８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（https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/074/074210.html）でもご覧になれます。

市 HP

[　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 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。

財団 HP

◆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。

ネット大 HP

◆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し込みは、https://www.yoyaku.mitaka.site/をご確認ください。

生涯学習センターHP

◆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

★生涯学習事業情報に関するアンケートへのご協力をお願いします。
https://logoform.jp/form/ejBZ/1497400

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……３２

⑦ 仕事・キャリア……３５

⑧ 地域・郷土学習……３６

⑨ 三鷹ネットワーク大学……３８

⑩ 三鷹市スポーツと文化財団……４０

〔参考１〕ライフステージ別講座一覧……４８

〔参考２〕保育付講座一覧……５３

〔参考３〕元気創造プラザ講座一覧……５５

〔参考４〕生涯学習関連施設一覧……５８

①平和・人権・自治

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
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。	市民 70名程度	11月8日（日） 13:00-15:00	三鷹産業プラザ7階 701-702 会議室	選挙管理委員会事務局 29-9794
	[申込方法]10月5日(月)以降、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。詳細は、「広報みたか(10月1週号)」に掲載予定です。 メールアドレス：senkyo@city.mitaka.lg.jp　ファックス番号：48-2940 [備考]定員を超えた場合、受け付けは終了いたしますので、お早めにお申込みください。				
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29日（日） 時間は未定	三鷹産業プラザ7階 703-705 会議室	平和人権課 29-9032

②安全・生活環境

<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>ガーデニング
フェスタ2026</td><td>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、竹細工やフラワークラフト等楽しい企画満載の花と緑のお祭りです。</td><td>どなたでも</td><td>10月3日（土）</td><td>三鷹中央防災公園・元気創造プラザ</td><td>NPO法人
花と緑のまち
三鷹創造協会
46-2081</td></tr>
<tr><td rowspan="7">デジタル相談サロン</td><td rowspan="7">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。</td><td rowspan="7">いずれの日程も
①14:00-
14:50
②15:00-
15:50
の時間で開催します。

各回２人

グループで受講する場合は、各回２名以内です。</td><td>10月８日
11月12日
12月10日
いずれも木曜日</td><td>大沢
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ</td><td rowspan="7">コミュニティ
創生課
29-9611</td></tr>
<tr><td>10月15日
11月19日
12月17日
いずれも木曜日</td><td>牟礼
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ</td></tr>
<tr><td>10月27日
11月24日
12月22日
いずれも火曜日</td><td>井口
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ</td></tr>
<tr><td>①10月１日
②11月５日
③12月３日
いずれも木曜日</td><td>①井の頭
地区公会堂
②井の頭
東部地区
公会堂
③三鷹台
地区公会堂</td></tr>
<tr><td>10月23日
11月27日
12月25日
いずれも金曜日</td><td>新川中原
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ</td></tr>
<tr><td>10月５日
11月９日
12月７日
いずれも月曜日</td><td>連雀
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ</td></tr>
<tr><td>10月21日
11月18日
12月16日
いずれも水曜日</td><td>三鷹駅前
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ</td></tr>
<tr><td colspan="5">[申込方法]事前申込制（電話・予約サイト）
株式会社まちづくり三鷹
電話：0422-72-7151（平日午前９時-午後５時）
予約サイト：右側のQRコードからお申込みください。
お名前・希望日・相談内容・ご利用機器をお知らせください。
[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</td></tr>
</table>

②安全・生活環境

<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">総合防災訓練</td><td>初期消火、応急手当、煙体験など防災に関する体験訓練等</td><td>地域住民ほか</td><td>■大沢・駅前地区
10月４日（日）
10:00-12:00
■連雀地区
（メイン会場）
10月25日（日）
10:00-12:00
■西部地区
11月１日（日）
10:00-12:00
■井の頭地区
11月８日（日）
10:00-12:00
■新川中原地区
11月15日（日）
■東部地区
11月29日（日）
10:00-12:00</td><td>■大沢地区
羽沢小学校
■駅前地区
第三小学校
■連雀地区
第一中学校
■西部地区
井口
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ
■井の頭地区
井の頭
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ
■新川中原地区
中原小学校
■東部地区
北野小学校</td><td>防災課
24-9102</td></tr>
<tr><td colspan="5">[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。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">市民向けZoom講習会</td><td rowspan="3">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。</td><td>初めてのZoom参加体験コース</td><td>10月-12月は開催なし
※１月に開催予定</td><td rowspan="3">市民協働センター</td><td rowspan="3">コミュニティ創生課
29-9611</td></tr>
<tr><td>Zoom会議の主催者体験コース</td><td>10月８日（木）
14:00-16:00</td></tr>
<tr><td>使えるZoom機能学習コース（Q&A形式）</td><td>10月22日（木）
14:00-16:00</td></tr>
<tr><td colspan="4">[申込方法]事前申込制（予約サイト）
予約サイト:右側のQRコードからお申込みください。
[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）</td></tr>
<tr><td>地域安全市民のつどい</td><td>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</td><td>市民</td><td>10月10日（土）
14:00-16:00</td><td>公会堂</td><td>安全安心課
45-1116</td></tr>
<tr><td rowspan="2">自転車安全講習会</td><td>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</td><td>50名</td><td>①10月10日（土）
10:00-11:30
②12月17日（木）
19:00-20:30</td><td>三鷹産業プラザ</td><td>安全安心課
45-1116</td></tr>
<tr><td colspan="4">[申込方法]①9月18日（金）-10月2日（金）、②11月26日（木）-12月10日（木）の期間にメール、FAX(0422-45-1117)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）</td></tr>
</table>

②安全・生活環境

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
第32回牟礼の里秋まつり	地域の皆さんが企画運営するお祭りです。	どなたでも	10月18日（日）	牟礼の里公園	NPO法人 花と緑のまち 三鷹創造協会 46-2081
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（火）	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7日（土） 11月14日（土） 12月5日（土） 12月19日（土） 1月9日（土） 1月23日（土） 2月6日（土）	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]協会ホームページよりインターネット受付 [備考]詳細は協会HP（https://hanakyokai.or.jp/）や「広報みたか」をご覧ください。				
総合防災訓練 井の頭地区訓練	応急救護、煙ハウス、災害時トイレコーナーほか	どなたでも	11月8日（日） 10:00-12:00	井の頭 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ	井の頭 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 44-7321
誕生記念樹の配布	記念樹の配布	市内在住の新生児	11月20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
環境問題講習会「二ツ塚処分場」（環境部会）	ごみ処理や資源循環について理解を深める。 （多摩25市１町の可燃ごみ最終処分場） ※三鷹市のバスを使用します。	15名	10月14日（水） 8:30（集合） -16:30（予定）	集合場所 牟礼 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 広場	牟礼 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 49-3441
	[申込方法]９月14日（月）～定員になり次第締め切り [費用]1,500円（昼食代含む・申込時納金） [備考]持ち物：飲み物（水分補給用） ※歩きやすい靴で　　※雨天決行 ※申込初日は、正面玄関で申込用紙を10時に配布（１人２枚まで）します。				

②安全・生活環境

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
「めぐる・つながる」 コンポスト	コンポストキットの配布とフリードリンクスタンドを実施します。 使い終わったコンポストの回収も行います。	市民	10月17日（土） 15:00-16:30	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 西側ひろば	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 45-5100
	[備考]雨天中止				
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8日（日） 10:00-14:30 （予定）	ふじみ衛生組合	環境政策課 29-9612
第31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29日（日）	丸池公園	NPO法人 花と緑のまち 三鷹創造協会 46-2081
防災備蓄活用講座	ローリングストックを活用した調理(※料理教室ではありません)	市民 20名	12月10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]申込期間未定 [持ち物]筆記用具				
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。 [備考]https://www.mitaka-minnano-bousai.jp/				

③健康・福祉

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
連雀健康教室	地域にある介護事業所の専門職の先生方と運動し、いつまでも動ける体を作りましょう	市民	10月6日（火） 12月1日（火） 14:00-15:00	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 2階大広間	連雀地域包括支援センター 20-2635
	[備考]持ち物：タオル、水分補給用の飲み物				
みたか健康づくりセミナー	高血圧にご用心！！ 忍び寄る魔の手（サイレントキラー）からあなたを守る方法	市民 20名	10月15日（木） 14:00-	新川中原 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 2階会議室	健康推進課 健康診査係 24-8207
	[申込方法]9月24日（木）9:00より健康推進課健康診査係へ				
音楽健康セッション介護予防講座	運動及びカラオケを活用した脳トレ	市民 30名	10月21日（水） 13:30-14:30	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]9月30日（水）～ [備考]協力:第一興商多摩支店				
歌声広場	みんなの知っている歌や懐かしい歌を大きな声で歌いましょう	市民	10月23日（金） 11月27日（金） 13:00-15:00	井口 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 2階視聴覚室	井口 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 32-7141
	[申込方法]詳細は「広報にしみたか10月号」「広報にしみたか11月号」をご覧ください				
健康づくり 腸内環境健幸美活講座 （厚生部会）	インナービューティー（腸活） ・腸活の重要性を学ぶ ・酵素ドリンク作りデモンストレーション（試食あり） 講師：フルーツ発酵マイスター 河村美紀氏 発酵食品ソムリエ栄養士 中村裕美氏	20名	10月26日（月） 10:30-12:00	牟礼 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 会議室・講習室	牟礼 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 49-3441
	[申込方法]９月７日（月）～定員になり次第締め切り [備考]持ち物：筆記用具				
市民健康講座	骨コツ始める！貯筋フィットネス	市民 20名	10月29日（木） 14:00-	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24日（木）9:00より健康推進課健康診査係へ				

③健康・福祉

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
市民健康講座「口腔の健康で、未来をつくる！」	お口の健康を守ることが、全身の健康につながります。今日からできる習慣を、一緒に学びましょう！	市民 先着30名	11月11日（水） 10:30-12:00	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 2階 大小会議室	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 45-5100
	[申込方法]9月28日（月）10:00より連雀コミセンホームページ内受付フォームへ [備考]持ち物：筆記用具、水分補給用飲み物				
薬膳料理教室	薬膳料理教室	市民 16名	11月12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				
栄養料理教室	身近な食品で食物繊維アップ	市民 15名	11月12日（木） 10:15-	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6日（火）よりセンター窓口へ [参加費]500円				
フリーマーケット	出店者を募集いたします（区画【1.7m×1.7m】） ※1人2区画まで	市民 先着20区画	11月14日（土） 10:30-15:00	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 西側ひろば	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 45-5100
	[申込方法]10月2日（金）10:00より、連雀コミュニティ・センター窓口へ [参加費]１区画につき600円をお支払いいただきます [備考]事業所の出店は不可、雨天の場合11月15日（日）に順延いたします。				
健康づくり栄養料理教室（厚生部会）	身近な食品で食物繊維アップ （脂質異常症予防・便秘予防） ・チリコンカン ・オートミールライス ・きのことれんこんのサワー炒め 講師：森幸代氏	16名	11月21日（土） 10:30-13:00	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 講習室
	[申込方法]10月19日（月）～定員になり次第締め切り [費用]500円（申込時納金） [備考]持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、ふきん				

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	身近な食品で食物繊維アップ	三鷹市在住（在勤）の方 16名	11月28日（土） 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11月号にてお知らせいたします。 [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）				
栄養料理教室特別講座	防災備蓄活用講座	市民 15名	12月3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4日（水）よりセンター窓口へ				
みたか健康づくりセミナー「高血圧にご用心！～忍び寄る魔の手からあなたを守る方法」	①管理栄養士による、食事のコツと適塩味覚チェック体験！（45分）②健康運動指導士による、高血圧予防のかんたん運動講座（30分）	市民 先着30名	12月９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]11月2日（月）9:00より、三鷹市総合保健センターへ電話 24-8207 （受付時間　平日9:00～17:00） [備考]持ち物：筆記用具、動きやすい服装・靴				
男性料理教室	冷蔵庫に残りがちな食材を美味しく変身！	三鷹市在住（在勤）の男性 16名	12月11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12月号にてお知らせいたします。 [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）				

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
4か月までの赤ちゃんあつまれ	助産師と一緒にふれあい遊びを楽しみながら、子どものとのかかわり方を学んだり、母親同士悩みや気になっていることをお話しませんか。	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1日（木） 12月10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(9月1週号・11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 ママ護身術フィットネス	テコンドーでガード＆シェイプアップ	首据わり～未就学児と母親	10月1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6日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]9月10日（木）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 すやすやベビーヨガ&抱っこ	ヨガの贈り物。ベビーご機嫌リラックス	2か月～ハイハイ前の子と保護者 (夫婦歓迎)	10月3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6日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]9月10日（木）9:00～ [費用]1,500円(夫婦参加+1,000円)(持ち物：お子様の下に敷くバスタオル・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 ふれあい「ベビーマッサージ」	オイルでやさ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5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6日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]9月10日（木）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)				
ウェルカムパパ講座	助産師と一緒にふれあい遊びを楽しみながら、パパになった喜びを分かち合い、パパならではの子育てについて話しましょう。	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。	10月4日（日） 11月7日（土） 12月5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、直接または電話でお申込みください。詳細はホームページと「広報みたか(9月1週号・10月1週号・11月1週号)」、みたかきっずナビに掲載します。				
ベビーヨガ	親子でベビー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3～8か月までのお子さんと母親 15組	①10月7日（水） ②11月4日（水） ③12月1日（火） 10:30-11:30	①連雀コミュニティ・センター ②井口コミュニティ・センター ③新川中原コミュニティ・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(9月3週号・10月3週号・11月3週号)」、みたかきっずナビに掲載します。				

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
おやこでよって チョコっとあっぷるーむ ポーセラーツでおや子時間	食事が楽しくなるプレート作り	0歳～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	10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9月6日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]　9月10日（木）9:00～ [費用]1,500円(+材料費1,000円)(持ち物：ハンドタオル) [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)				
ベビーマッサージ＆交流会	助産師のベビーマッサージ 参加者同士の情報交換	1歳未満の乳児と保護者 各回先着12組	10月９日（金） 11月13日（金） 10:30-12:00	連雀ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ １階　幼児・子ども室	連雀ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 45-5100
	[申込方法]開催日３週間前の10:00より、連雀コミセンホームページ内受付フォームへ [備考]持ち物：バスタオル、おむつ等				
おやこでよって チョコっとあっぷるーむ 私を整えるハーブティー　デトックス編	不調を整え、心と体を癒やすブレンド体験	0歳～未就学児と保護者	10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9月6日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]　9月10日（木）9：00～ [費用]1,500円(材料費込) [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)				
ボランティアスキルアップ講座わらべうた講座	おはなし会ボランティア向け講座	市内で本の読み聞かせ経験のあるかた	10月16日（金） 10:30-12:30	三鷹駅前ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ	南部図書館76-5571
	[申込方法]事前申込制 詳細は「広報みたか９月６日号」に掲載予定です。				
パパのためのパートナーシップ教室～子育てをもっと楽しく、夫婦関係をもっとハッピーに～	夫婦でコミュニケーションを取りながら、楽しく子育てしていくヒントやコツを一緒に学び合いましょう。	初めて受講する市内在住の令和４年4月2日以降生まれのお子さんを持つ父親 20名	10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]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(10月1週号)」、みたかきっずナビに掲載します。 [保育付]定員：15人　対象：首の据わった3カ月～年少　料金：無料				
おやこでよって チョコっとあっぷるーむ ことばとアロマのゆるやか時間	子育てのためのちいさなお茶会	0歳～未就学児の母親	10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9月6日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]9月10日（木）9：00～ [費用]1,000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 子育て × 働き方講座：診断編	経験と価値観、自分の強みを再発見	0歳～未就学児の母親・妊婦	10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9月6日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]　9月10日(木)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)				

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 いつでも安心ベビーマッサージ	お洋服の上からできるベビーマッサージ	2～11か月の子と保護者（夫婦歓迎）	10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9月6日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]9月10日（木）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 チョコっとあっぷるーむ 親子で花遊び ～フラワーアレンジ～	小鳥のすみか 生花アレンジ編	0歳～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	10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9月6日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]　9月10日（木）9:00～ [費用]2,000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 世界に一つのフォトフレーム	A4サイズのフレームに可愛く作成	0歳～未就学児と保護者・妊婦（夫婦歓迎）	10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9月6日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]　9月10日（木）9:00～ [費用]1,500円（材料費込）(持ち物：写真2～3枚) [備考]火曜日は休館日です。（祝日の場合は翌平日）				
あかちゃんで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。	市内在住の0～3歳までのお子さんとその保護者	10月28日（水）、 12月23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
	受付は11:20まで。一時保育はありません。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 親子で楽しむ色のある暮らし	言葉の前のコミュニケーション ～色育～	0歳～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	10月29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6日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]9月10日（木）9:00～ [費用]1,500円(材料費込) [備考]火曜日は休館日です。（祝日の場合は翌平日）				
児童虐待防止推進月間講演会	テーマ：不登校＆医療 ～ひとりで抱え込まない子どもの不登校・行きしぶり 講師：秋山千枝子氏	どなたでも 会場参加：50名 オンライン参加：定員なし 託児（就学前児童）10名	10月30日（金） 13:30-15:30	元気創造プラザ2階 多目的室3～5	子ども家庭支援センターりぼん 40-5925
	[申込方法]子ども家庭支援センターりぼんへ電話、窓口、URL、二次元コードからお申込みください。 詳細はホームページ、広報みたか（10月１週号）に掲載予定です。 [保育付]定員：保育児の年齢により変動　対象：就学前児童　料金：無料				

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
子育てEnjoyパパライフ～パパ力のヒントを分かち合いませんか～	小さなお子さんを持つ父親同士で子育てについて語り合いながら、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の令和４年4月2日以降生まれのお子さんを持つ父親 15名	10月31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]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(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 ヨガママで骨盤調整&産後ケア	肩こり腰痛・睡眠など体調に合わせて	ハイハイ前の子と母親	11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10月4日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]10月10日（土）9:00～ [費用]1,500円(持ち物：タオル) [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か月のお子さんと保護者 10組	11月5日（木） 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	産後シェイプアップ&ストレス解消！	首据わり～未就学児と母親	11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10月4日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]10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)				
おとなが楽しむおはなし会	語り（昔話・創作などの素話）に興味のあるかたやおはなしを聞いてみたいかたなどに市内ボランティアグループの会員が語りを行います。	大人（中学生以上） 50名	11月6日（金） 19:00-20:30	三鷹駅前 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ	東部図書館 49-3851
	[申込方法]事前申込制 詳細は「広報みたか10月１週号」掲載予定です。				
おやこでよってチョコっとあっぷるーむふれあい「ベビーマッサージ」	オイルでやさ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10月4日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]10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">助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ</td><td>助産師と一緒にベビーマッサージを楽しみながら、親子のコミュニケーションの取り方を学び、母親同士の交流をしましょう。</td><td>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</td><td>11月12日（木）
①10:15-11:30
②13:45-15:00</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]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
ボーセラーツでおや子時間</td><td>食事が楽しくなるプレート作り</td><td>0歳～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)</td><td>11月12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4日号」、ホームページに掲載予定です。
[受付開始]10月10日（土）9:00～
[費用]1,500円(+材料費1,000円)(持ち物：ハンドタオル)
[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">お菓子教室</td><td>冬の焼き菓子</td><td>市民</td><td>11月14日（土）
10:30-12:30</td><td>井口
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ
２階
料理講習室</td><td>井口
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ
32-7141</td></tr>
<tr><td colspan="5">[申込方法]詳細は「広報にしみたか11月号」をご覧ください</td></tr>
<tr><td>絵本であそぼうお話し会</td><td>手あそび
絵本読み聞かせ
パネルシアター
紙芝居　など</td><td>小学校低学年くらいまでのお子さんとその保護者</td><td>11月14日（土）
13:00-16:00</td><td>大沢
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ
鑑賞室</td><td>大沢
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ
32-6986</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 × 働き方講座：未来編</td><td>数年後の生活とお仕事を楽しくイメージ</td><td>0歳～未就学児の母親・妊婦</td><td>11月16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4日号」、ホームページに掲載予定です。
[受付開始]10月10日（土）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)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">おやこでよって
チョコっとあっぷるーむ私を整えるアロマ　睡眠編</td><td>不調を整え、心と体を癒やすアロマスプレーづくり</td><td>0歳～未就学児と保護者</td><td>11月19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4日号」、ホームページに掲載予定です。
[受付開始]10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)</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
養育体験発表会	養育家庭子育て体験が聞ける体験発表会。	定員50名 託児 生後６か月～就学前児童 先着５名	11月21日（土） 10:00-12:00	三鷹市教育センター 3階 大研修室	【里親子サポーター ともさぽ】 03-6915-1501 【子ども家庭支援センターりぼん】 40-5925
おやこでよって チョコっとあっぷるーむ 羊毛フェルト～クリスマス編～	羊毛を針で固めて北欧の小人トムテを作ろう！	0歳～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	11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10月4日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]10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 チョコっとあっぷるーむ 世界に一つのフォトフレーム	A4サイズのフレームに可愛く作成	0歳～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	11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10月4日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]10月10日(土)9:00～ [費用]1,500円（材料費込）（持ち物：写真2～3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歳～未就学児と保護者（夫婦歓迎）	11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10月4日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]10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)				
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令和５年９月～令和７年４月生まれのお子さんを持つ保護者 20名	11月27日（金） 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（11月1週号）」、みたかきっずナビに掲載します。 [保育付]定員：15人　対象：首の据わった3か月～年少　料金：無料				
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	親子で花遊び 2026年クリスマスリース編	0歳～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	11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10月4日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]10月10日（土）9:00～ [費用]2,000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)				

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
ママと親子リズム体操	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	初めて受講する市内在住のおおむね5か月～11か月のお子さんと母親 12組	12月2日（水） 10:30-11:30	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	産後シェイプアップ&ストレス解消！	首据わり～未就学児と母親	12月3日（木） 10:30-12:00	市民協働センター	市民協働センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか11月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]11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)				
おやこでよって チョコっとあっぷるーむ すやすやベビーヨガ&抱っこ	ヨガの贈り物。ベビーご機嫌リラックス	2か月～ハイハイ前の子と保護者（夫婦歓迎）	12月5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1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]11月10日（火）9:00～ [費用]1,500円(夫婦参加＋1,000円)(持ち物：お子様の下に敷くバスタオル・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)				
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6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]申込期間未定				
おやこでよって チョコっとあっぷるーむ ポーセラーツでおや子時間	食事が楽しくなるプレート作り	0歳～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	12月10日（木） 10:30-12:00	市民協働センター	市民協働センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか11月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]11月10日（火）9:00～ [費用]1,500円(+材料費1,000円)(持ち物：ハンドタオル) [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
フラワーアレンジを楽しむ</td><td>親子で花遊び　2027年お正月しめ飾り編</td><td>0歳～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)</td><td>12月12日（土）
13:30-15:00</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1日号」、ホームページに掲載予定です。
[受付開始]11月10日（火）9:00～
[費用]2,000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)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">親子で楽しむ薪割り・火おこし体験</td><td>火おこし後は、マシュマロ等を焼き楽しみます。キャンプ・バーベキュー・災害時にも役立ちます。</td><td>市民の親子
先着10組</td><td>12月13日（日）
10:30-12:00</td><td>連雀
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ
西側ひろば</td><td>連雀
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ
45-5100</td></tr>
<tr><td colspan="5">[申込方法]11月2日（月）10:00より、連雀コミュニティ・センター窓口へ
[参加費]100円</td></tr>
<tr><td>ちいさな
お話会</td><td>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</td><td>0～6歳（就学前）までの乳幼児とその保護者
先着10組</td><td>12月16日（水）
12月19日（土）
10:30-11:30</td><td>連雀
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ
1階　幼児・子ども室</td><td>連雀
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ
45-5100</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18日（金）
・19日（土）
10:00-17:15</td><td>教育センター</td><td>子ども家庭支援センターりぼん
76-6817</td></tr>
<tr><td colspan="5">[申込方法]子ども家庭支援センターりぼん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・「広報みたか（11月1週号）」等に掲載予定です。
[備考]先着制</td></tr>
<tr><td rowspan="2">おやこでよって
チョコっとあっぷるーむ
羊毛フェルト～お正月編～</td><td>羊毛を針で固めて干支の羊を作ります！</td><td>0歳～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)</td><td>12月19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11月1日号」、ホームページに掲載予定です。
[受付開始]11月10日(火)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
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19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
おやこでよってチョコっとあっぷるーむ 子育て × 働き方講座：復帰編	お仕事復帰後の両立をシミュレーション	0歳～未就学児の母親・妊婦(育休中以外の方も)	12月21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1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]11月10日(火) 9:00～ [費用]1,000円(未来年表付) [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)				
おやこでよってチョコっとあっぷるーむ いつでも安心ベビーマッサージ	お洋服の上からできるベビーマッサージ	2～11か月の子と保護者 (夫婦歓迎)	12月24日（木） 10:30-12:00	市民協働センター	市民協働センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか11月1日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始]11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)				
言葉の芽を育てる親子の関わり方	言葉を促すより良い親子の関わり方について、言語聴覚士のお話を聞き一緒に学びませんか	初めて受講する市内在住の令和4年4月2日以降生まれのお子さんを持つ保護者 20名	12月25日（金） 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（12月1週号）」、みたかきっずナビに掲載します。 [保育付]定員：15人　対象：首の据わった3カ月～年少　料金：無料				

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
神沢利子『こぶたのブウタ』原画展	『こぶたのブウタ』の原画約50点の展示、フォトスポット、ブウタの特大タペストリー、カプセルトイ、グッズ販売ほか	どなたでも	9月30日（水）-10月12日（月・祝）10:00-18:00（最終日は16:00まで）	三鷹市美術ギャラリー	三鷹図書館（本館）43-9151
	詳細は図書館ホームページに掲載予定。				
史跡名所めぐり（文化部会）	「江戸東京博物館」で歴史と文化を学びましょう。 築地、亀戸天神と下町界隈で食事と散策をします。 ・バス利用	30名	10月１日（木） 8:30集合 -16:30（予定）	集合場所 牟礼 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 広場	牟礼 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 49-3441
	[申込方法]８月19日（水）～定員になり次第締め切り [備考]持ち物：飲み物（水分補給用） ※歩きやすい靴、服装で　　※雨天決行 ※申込初日は、正面玄関で申込用紙を10時に配布（１人２枚まで）します。 [費用]4,000円（昼食代・保険料他）				
MITAKA ″Next″ Selection 27th ばぶれるりぐる『ほとびる屋上』	演劇	小学生以上	10月2日（金） -12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
	[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 ＊本紙発行時に完売となっている場合もあります。 [参加費]有料				
花と親しむ会	昭和記念公園 ～コスモスまつり2026～	10名	10月8日（木） 9:30-	三鷹駅南口 デッキ集合	新川中原 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 49-6568
	[申込方法]9月8日（火）よりセンター窓口で受付 [備考]交通費・昼食代自己負担				
ミタカでウクレレ！音楽で地域と世界とつながろう！	1回目：「ハワイに関する座学」ウクレレの持ち方等の基礎的なレクチャー。 2回目：ハワイの盆ダンス等で歌われている日本の唄を題材に「弾いて＆歌って＆踊れる」ようになる。	市民 先着30名	10月10日（土） 10月11日（日） 13:30-15:30	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 2階大小会議室及び大集会室	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 45-5100
	[申込方法]9月20日（日）10:00～10月4日（日）16:59の期間中に、連雀コミュニティ・センター窓口、ホームページ内受付フォームまたは電話				

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
第74～76回 おはなし会	おとぎ話に出てくるような洋館のなかで、絵本の読み聞かせや手遊びなどをお楽しみいただけます。	未就学児～ 小学１年生程度	10月10日（土） 11月14日（土） 12月12日（土） 各日 14:00-14:30	山本有三 記念館 １階展示室	山本有三 記念館 42-6233
	[備考]＊未就学のお子様は、保護者同伴でお越しください。 ＊同伴の保護者様は、入館料（300円）が必要です。				
中近東文化センター附属博物館 三鷹市民特別公開	展示	市民	10月14日（水） -10月18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６日号)」及び三鷹市HPをご覧ください。				
太宰治作品朗読会 「嘘」	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名	10月16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。詳細は財団ホームページにてご確認ください。 申込締切：9月28日（月） [備考]出演：中村雅子氏（朗読家）				
太宰治展示室 みたか太宰治作品倶楽部 「散華」	太宰治に関する読書会	約6名	10月17日（土） 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またはWEBフォームからお申し込みください。詳細は財団ホームページにてご確認ください。 申込締切：10月5日（月） [備考]講師：小澤純氏（慶應義塾志木高等学校教諭）				
期間限定 文化の日にまつわる資料の公開	文芸	どなたでも	10月17日（土） -11月15日 （日）	山本有三 記念館 1階展示室	山本有三 記念館 42-6233
	[備考]詳細は財団ホームページにてご確認ください。 入館料300円、年間パスポート1,000円				
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	3歳～小学生向け	10月23日（金） ～11月８日 （日）	三鷹市立 図書館 （全館）	三鷹駅前 図書館 71-0035
	詳細は「広報みたか10月４日号」掲載予定。				

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
星と森と絵本の家の秋まつり	国立天文台の特別公開日「三鷹・星と宇宙の日2026」同時開催。模擬店やおはなし会など。	どなたでも	10月24日（土） 10:00-16:00	星と森と絵本の家	星と森と絵本の家 39-3401
	[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。				
おしえて松原編集長！恐竜図鑑のひみつ	講演	小学生	10月24日（土） 13:00-14:30	三鷹駅前ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ	三鷹駅前図書館 71-0035
	[申込方法]事前申込制 詳細は「広報みたか10月４日号」掲載予定。				
第73回 三鷹市市民文化祭 吟詠剣詩舞大会	小学生から90代までの連盟会員が吟詠や剣詩舞で頑張ります。恒例の華道吟、茶道吟もどうぞお楽しみに。	どなたでも 719名	10月25日（日） 13:45開演 17:30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:三鷹市吟詠連盟)
アマンディーヌ・ベイエ＆リ・インコーニティ	音楽	小学生以上	10月25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
	[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 ＊本紙発行時に完売となっている場合もあります。 [参加費]有料 [保育付]定員：10人　対象：1歳～未就学児　料金：500円				
第73回 三鷹市市民文化祭 美術展	油彩、水彩画を中心に多岐に渡る絵画が出品されています。毎回素晴らしい作品が展示されていますので、ご来場いただきお好みの作品を1点でも見つけていただけたら幸いです。	どなたでも	10月27日（火） -11月1日（日） 観覧時間: 10:00-17:00(最終日16:00まで)	三鷹市美術ギャラリー	三鷹市芸術文化協会 45-1283 (主管:三鷹市美術連盟)

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
第73回 三鷹市市民文化祭 華道展	日本の伝統文化「いけばな」をより身近に味わっていただきたいと多流派からの作品を出瓶しています。お子様の作品もあります。静かな心和むひと時をお過ごしください。	どなたでも	10月30日（金）-11月１日（日） 観覧時間: 10:00-17:00(最終日16:00まで)	三鷹市芸術文化センター 地下１階 美術展示室	三鷹市芸術文化協会 45-1283 (主管:三鷹市華道連盟)
図書館フェスタ	音楽演奏、おはなし会、本の修理実演、食品販売等	どなたでも	10月31日（土） 10:00-16:00	三鷹図書館（本館）	三鷹図書館（本館） 43-9151
	詳細は「広報みたか10月18日号」に掲載予定。				
第73回 三鷹市市民文化祭 午後のクラシック	お忙しい毎日の中で、ちょっとだけ贅沢な午後のひと時を、親しみやすい室内楽で過ごしませんか。演奏入れ替わり時の入退場は自由ですので気軽にお立ち寄りください。	どなたでも 625名	10月31日（土） 13:00開演 17:00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:三鷹市管弦楽団)
音楽サロン	第４回　音楽サロン「～懐かしのメロディから本格クラシックまで極上の90分間をお届け～モデトロ！秋のトキメキ☆コンサート！！」 出演：「Modétro saxophone ensemble」 森田奈旺・飯塚恭平・岩也千賀寛・歌頭諒	100名	10月31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

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
第73回 三鷹市市民文化祭 民謡大会	創立60周年に当たり、吟詠連盟、現代日本舞踊連盟のほか、沖縄舞踊、越中おわら節、全国大会で内閣総理大臣賞受賞の兼坂流の若手の皆さんのご出演でお楽しみください。	どなたでも 250名	11月1日（日） 12:30開演 16:00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:三鷹市民謡連合会)
第73回 三鷹市市民文化祭 '26洋舞フェスティバル	三鷹市洋舞連盟が贈る華やかな「洋舞フェスティバル」。クラシックバレエから多彩なダンスの魅力が詰まった夢の舞台です。皆様のご来場を心よりお待ちしております。	どなたでも 649名	11月1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)
第73回 三鷹市市民文化祭 みたか市民合唱コンサート	市内で活動する多くの合唱団体が、年に一度のこのコンサートをめざして練習しています。ジュニアからシニアまで、懐かしの名曲や新曲に挑戦します。どうぞお楽しみください。	どなたでも 625名	11月3日（火・祝） 13:00開演 17:30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:三鷹市合唱連盟)
第73回 三鷹市市民文化祭 秋季茶会	菊薫る季節、毎年恒例の秋季茶会を開催します。 席主 南座敷: 裏千家 石川宗栄、 広間席(立礼): 表千家 杉山宗則	小学生以上の市民(在勤・在学を含む) 20名	11月3日（火・祝） 10:00-15:20	みたか井心亭	三鷹市芸術文化協会 45-1283 (主管:三鷹市茶道連盟)
	[申込方法]受付期間:10月19日(月)～10月30日(金)　受付時間:9:00～17:00　氏名・電話番号・希望の時間帯(午前か午後)を、三鷹市茶道連盟へ電話(090-2759-8746)でお申込みください。※先着順 [参加費]2,000円				

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
おさんぽぱんぱんでんしゃをつくろう！	絵本の読み聞かせ・工作のワークショップ	幼児～小学生	11月7日（土） 10:00-12:00	三鷹図書館（本館）	三鷹駅前図書館 71-0035
	[申込方法]事前申込制 詳細は「広報みたか10月４日号」掲載予定。				
第73回 三鷹市市民文化祭 短歌会	市民および会員の応募作を活躍中の二人の歌人が講評し、受賞作を選びます。自身の歌の評価を知り、各々の歌を通して詠みを学びます。皆様の作品をお待ちしております。	中学生以上の市民(在勤、在学を含む)、三鷹短歌会会員	11月7日（土） 13:30-15:30	三鷹市芸術文化センター2階会議室	三鷹市芸術文化協会 45-1283 (主管:三鷹短歌会)
	[応募方法]申込締切:9月24日（木）必着　所定の用紙(協会HPからダウンロード又は原稿用紙)に自作未発表歌２首を楷書で書き、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入、封筒(朱書き「短歌在中」)に入れて芸術文化協会へ郵送又は持参				
古今亭菊之丞独演会	落語	小学生以上	11月7日（土） 14:00開演	芸術文化センター星のホール	芸術文化センターチケットカウンター 47-5122
	[申込方法]電話予約、窓口販売（10:00-19:00） ＊発売初日は電話とインターネット予約のみ [備考]インターネット予約（要事前登録）https://mitaka-art.jp/ticket　＊託児あり [チケット発売日] 会員：10月3日（土）／一般：10月8日（木） [参加費]有料 [保育付]定員：10人　対象：1歳～未就学児　料金：500円				
第73回 三鷹市市民文化祭 今宵をジャズで楽しく	私達は、三鷹市を中心に60年を越える活動を続けるビッグバンドです。多様なスタイルのジャズをお届けいたします。ジャズで楽しく今宵を過ごしましょう！	どなたでも 625名	11月7日（土） 18:30開演 20:30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ＰＭＳジャズオーケストラ)

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
第73回 三鷹市市民文化祭 日本舞踊の会	連盟会員は古典舞踊、小品の数々を素踊りでお届けします。また、「体験講習会」参加者による発表や、客席の皆様もご一緒に踊っていただくコーナーも、どうぞお楽しみください。	どなたでも 250名	11月8日（日） 12:30開演 16:00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:三鷹市日本舞踊連盟)
第73回 三鷹市市民文化祭 俳句会	毎年50人近い市民からの応募があり、それを選者と参加者みんなで選んでいきます。自分の句の評価を見られるだけでなく、選句の力をつけられると思います。	中学生以上の市民(在勤、在学を含む)、三鷹俳句会会員	11月8日（日） 13:00-16:00	三鷹市生涯学習センター ホール	三鷹市芸術文化協会 45-1283 (主管:三鷹俳句会)
	[応募方法]申込締切:9月24日（木）必着　所定の用紙(協会HPからダウンロード、又は原稿用紙)に自作未発表３句を楷書で書き、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入、封筒(朱書き「俳句在中」)に入れて芸術文化協会へ郵送又は持参				
上野耕平×山中惇史×石若駿	音楽	小学生以上	11月8日（日） 16:00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
	[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 ＊本紙発行時に完売となっている場合もあります。 [参加費]有料 [保育付]定員：10人　対象：1歳～未就学児　料金：500円				
第73回 三鷹市市民文化祭 書道展	三鷹で楽しく書道を学ぶことをモットーに日々努力を重ねています。一年間の成果を思い思いのままに紙にしたため、発表することにより自身の反省と更なる精進を目指します。	どなたでも	11月10日（火） -15日（日） 観覧時間:10:00-17:00(最終日16:30まで)	三鷹市美術ギャラリー	三鷹市芸術文化協会 45-1283 (主管:三鷹市新書道連盟)
みたか連雀読書クラブ 『第17回読書会「密やかな結晶」（小川洋子著）』	指定図書について参加者同士が自由に討論を行います	市民 先着10名	11月14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]9月28日（月）10:00～11月９日（月）20:30の期間中に、連雀コミュニティ・センター窓口、電話またはホームページ内受付フォーム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
柳亭市馬独演会	落語	小学生以上	11月14日（土） 14:00開演	芸術文化センター 星のホール	芸術文化センター チケットカウンター 47-5122
	[申込方法]電話予約、窓口販売（10:00-19:00）＊発売初日は電話とインターネット予約のみ [備考]インターネット予約（要事前登録）https://mitaka-art.jp/ticket [チケット発売日] 会員：10月3日（土）／一般：10月8日（木） [参加費]有料 [保育付]定員：10人　対象：1歳～未就学児　料金：500円				
第73回 三鷹市市民文化祭 囲碁大会	審判長:日本棋院東京本院 棋士 小中学生対象のプロ指導碁(12:00-13:00、定員4名)	市民(在勤・在学・在活動を含む) クラス ①有段の部A:三段以上 ②有段の部B:初、二段 ③級の部:９級以上	11月15日（日） 9:30-17:00	三鷹市生涯学習センター ホール	三鷹市芸術文化協会 45-1283 (主管:三鷹市囲碁協会)
	[申込方法]申込期間:9月1日（火）～11月6日（金）　住所・氏名・電話番号・年齢・段級を明記しメール・ハガキ・FAX・来館(所定用紙)で芸術文化協会へ申し込む(電話による申込は不可)※先着順				
第73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名	11月15日（日） 9:30開演 19:00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)
第73回 三鷹市市民文化祭 能(謡曲・仕舞) 狂言大会	日本の伝統芸能である能の各派(観世流・宝生流・金剛流・喜多流)が一堂に会し、今年は新たに狂言(和泉流)が加わります。日頃の研鑽の成果をぜひご覧ください。	どなたでも 250名	11月15日（日） 12:00開演 17:00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)

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
アール・ブリュットみたか2026	障がいの有無等にかかわらず、自由な表現の場を設けることで、共生社会の推進と、多様な芸術文化に触れられる機会の提供を目的とした作品展です。開会式にはトークイベントを開催する予定です。	どなたでも	11月18日（水）-11月23日（月・祝）	美術ギャラリー、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（公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団）47-9100
	[備考] 詳しい開館時間や開館情報については、アールブリュット・みたか2026ホームページ(https://artbrut-mitaka.com)にてご確認ください。				
風のホールでピアノを弾こう！ベーゼンドルファー編【三鷹市民限定】	音楽	市民（在勤・在学含む）	11月18日（水）11月19日（木）	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
	[参加費]有料　1時間2,500円＊追加一人につき500円（追加は5人まで） [申込方法] 申込フォームからお申し込みください。[申込締切] 10月4日（日） [備考]＊利用時間は各日共通・各回1時間 ①9:15-、②10:20-、③11:25-、④12:30-、⑤13:35-、⑥14:40-、⑦15:45-、⑧16:50-、⑨17:55-、⑩19:00-				
太宰治作品朗読会「犯人」「朝」	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名	11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。詳細は財団ホームページにてご確認ください。 申込締切：11月3日（火・祝） [備考]出演：林田一高氏（俳優）				
秋の牟礼コミ寄席	岩手真打の落語家出演：柳家花いち、古今亭志ん橋、入船亭扇白 詳細は11月号で	どなたでも	11月21日（土）13:30-15:30	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
	[備考]詳細はお問い合わせください				

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
春風亭昇太独演会	落語	小学生以上	11月21日（土） 14:00開演	三鷹市公会堂 光のホール	芸術文化センター チケットカウンター 47-5122
	[申込方法] 電話予約、窓口販売（10:00-19:00）＊発売初日は電話とインターネット予約のみ [備考]インターネット予約（要事前登録）https://mitaka-art.jp/ticket [チケット発売日] 会員：10月4日（日）／一般：10月9日（金） [参加費]有料 [保育付]定員：10人　対象：1歳～未就学児　料金：500円				
第73回 三鷹市市民文化祭 邦楽演奏会	和楽器(三味線・唄・小鼓・太鼓・篠笛・箏・十七絃・尺八)が〈長唄〉〈箏・尺八〉〈篠笛〉の曲を古典曲から現代曲まで演奏します。和楽器の音色をお楽しみください。	どなたでも 250名	11月22日（日） 12:00開演 16:20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:三鷹市邦楽連盟)
アンドレス・シュタイアー チェンバロ・リサイタル	音楽	小学生以上	11月22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
	[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 ＊本紙発行時に完売となっている場合もあります。 [参加費]有料 [保育付]定員：10人　対象：1歳～未就学児　料金：500円				
みんなみフェスタ	ベトナム竹箏トルン演奏会、ベトナム料理キッチンカー、アジア・アフリカ語学院留学生のおはなし会、古本市、しおりワークショップ、草木染めのワークショップほか	どなたでも	11月23日（月・祝） 10:00-16:00	南部図書館 みんなみ	南部図書館 76-5571
	[申込方法]ベトナム竹箏のみ要申し込み（先着制） 詳細は広報みたか10月18日号掲載予定。				

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
第73回 三鷹市市民文化祭 三鷹歌謡音楽祭	歌謡連盟はカラオケを楽しむ仲間の集まりです。年に一度の公会堂の大舞台で歌うことを楽しみに老いも若きもカラオケを楽しんでおり、皆さんのご参加をお待ちしております。	どなたでも 719名	11月23日（月・祝） 10:00開演 16:30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:三鷹歌謡連盟)
第73回 三鷹市市民文化祭 現代日本舞踊の会	子供から大人までの会員が練習を積み、皆様に楽しい舞台を見て頂きたく頑張りました。是非会場にお越し願い、会員達の成果に拍手を頂けたら幸いです。お待ちしております。	どなたでも 250名	11月23日（月・祝） 12:00開演 16:30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:三鷹現代日本舞踊連盟)
CINEMA SPECIAL 生誕百年記念 俳優 佐田啓二特集 『この広い空のどこかに』	映画	小学生以上	11月28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
	[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 ＊本紙発行時に完売となっている場合もあります。 [参加費]有料 [保育付]定員：10人　対象：1歳～未就学児　料金：500円				
第73回 三鷹市市民文化祭 三鷹の囃子と和太鼓大会	踊りだしたくなるような囃子のリズム、心をゆさぶられるような和太鼓の響き、今年も6団体が舞い、踊り、演奏いたします。それぞれの団体の技をお楽しみください。	どなたでも 250名	11月29日（日） 12:00開演 15:00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:三鷹の囃子と和太鼓連合会)

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
手芸教室 （文化部会）	毛糸と編棒を使ってストラップを２点作ります。バッグやスマホに付けられます。 講師：園田敦子氏	15名	11月30日（月） 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]10月14日（水）～定員になり次第締め切り 費用：500円（申込時納金） [備考]持ち物：筆記用具				
文化探訪	リニューアルオープン！ 江戸東京博物館と東京タワー	35名	12月3日（木） 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 49-6568
	[申込方法]11月4日（水）よりセンター窓口で受付 [参加費]8,000円（定員を超えた場合は抽選）				
城山羊の会 『質問する女』	演劇	小学生以上	12月4日（金） -13日（日） 全15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
	[申込方法] 電話予約、窓口販売（10:00-19:00） ＊発売初日は電話とインターネット予約のみ [備考] インターネット予約（要事前登録）https://mitaka-art.jp/ticket ＊12月5日（土）のみ託児あり [チケット発売日] 会員：10月22日（木）／一般：10月23日（金） [参加費]有料 [保育付]定員：10人　対象：1歳～未就学児　料金：500円				
クリスマススワッグ（壁飾り）教室	木の葉や松ぼっくり、リボンなどを束ねて、クリスマスを彩るナチュラルな壁飾りを作ります。初めての方もお気軽にご参加ください。	高校生以上 10名	12月6日（日） 10:00-12:00 （予定）	東部図書館	東部図書館 49-3851
	[申込方法]事前申込制（先着制） 詳細は、11月上旬頃に図書館公式ホームページ、X（旧Twitter）、館内ポスター等でお知らせします。				
ジャズコンサート	JAZZユニット「Vabars」による生演奏及び歌	市民 先着50名	12月６日（日） 14:00-15:00	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ １階　ロビー	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 45-5100

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
前橋汀子 ヴァイオリン・リサイタル	音楽	小学生以上	12月12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
	[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 ＊本紙発行時に完売となっている場合もあります。 [参加費]有料 [保育付]定員：10人　対象：1歳～未就学児　料金：500円				
アフタヌーン・ミニコンサート	大正時代末期の洋館で、MJO有志たちの奏でるクラシック音楽の音色をお楽しみいただけます。	どなたでも	12月13日（日） 15:00-15:30	山本有三記念館 1階展示室	山本有三記念館 42-6233
	[申込方法]11月17日（火）午前10時から記念館へ電話でお申込みください。（先着順） [備考]入館料300円、年間パスポート1,000円				
太宰治作品朗読会 「十二月八日」	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名	12月18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。詳細は財団ホームページにてご確認ください。 申込締切:11月30日（月） [備考]出演:八十川真由野氏（俳優）				
ファミリーコンサート in 星のホール 絵本と音楽のコンサート	音楽	0歳以上	12月19日（土） 14:00開演	芸術文化センター 星のホール	芸術文化センター チケットカウンター 47-5122
	[申込方法] 電話予約、窓口販売（10:00-19:00） ＊発売初日は電話とインターネット予約のみ [備考] インターネット予約（要事前登録）https://mitaka-art.jp/ticket [チケット発売日] 会員：9月30日（水）／一般：10月2日（金） [参加費]有料				
星と森と絵本の家年末の催し	年末の大掃除やお餅つき、鏡餅作りなど。	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
	[備考]お餅のふるまいはありません。				

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 没後20年・太宰治賞受賞60年 三鷹の作家・吉村昭と田野畑村	太宰治賞受賞作「星への旅」の舞台となった田野畑村と吉村について、吉村昭の直筆原稿や関連誌等から紹介	どなたでも	～令和９年１月11日（月・祝） 10:00-17:30	吉村昭書斎	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				
企画展示 太宰治の疎開時代	太宰治に関する展示	どなたでも	～令和9年１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]詳細は財団ホームページにてご確認ください。				
企画展 建物の記録と記憶―三鷹市山本有三記念館、100年の時を経て―	山本有三に関する展示	どなたでも	～令和9年3月7日（日） 9:30-17:00	山本有三 記念館	山本有三 記念館 42-6233
	[備考]詳細は財団ホームページにてご確認ください。 入館料300円、年間パスポート1,000円				
冬休みこども工作教室	すごろく工作（予定）	小学生または幼児親子15名	12月26日(土) 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
	[備考]ホームページまたは「広報みたか12月6日号」にて詳細掲載予定				

⑥生涯スポーツ

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
令和８年度 東部スポーツ・レクリエーション	詳細は８月号で	多数	10月10日（土） 10:00-15:00	牟礼 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 全館	牟礼 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 49-3441
2026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11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
スポーツ体験教室 バドルテニス体験会 （スポーツ部会）	ジュニア～高齢者まで楽しめる、生涯スポーツのバドルテニスを体験しましょう。 講師：狩野千明氏	20名	10月18日（日） 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12日（土）～定員になり次第締め切り [備考]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。				
第43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25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
	[備考]雨天中止				
みたかわんぱくスポーツDAY2026	様々なスポーツを体験できるイベントです	どなたでも	11月1日（日） 10:30-15:30	味の素スタジアム	スポーツ推進課 29-9863
	[備考]詳しくは三鷹市HP及び「広報みたか10月１週号」をご覧ください。				
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	どなたでも	11月1日（日） 12:00-16:00	大沢 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ	大沢 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 32-6986

⑥生涯スポーツ

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
太極拳無料体験会	太極拳で足腰の筋力を鍛えて転倒防止に！また気血の流れを良くし全身のバランスを整えることでストレスや不眠の解消にも！	市民	11月11日（水） 10:15-12:00	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 2階大集会室	連雀 ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 45-5100
	[備考]持ち物：運動靴、タオル、飲み物 動きやすい服装（スカート不可）でご参加ください				
スポーツ体験教室 ボッチャ体験会（スポーツ部会）	やれば夢中になります。地上のカーリングとも呼ばれ、子どもからシルバー世代まで一緒に出来ます。特別な体力は不要。パラリンピックの正式種目、体験される方をお待ちしています。 講師：杏林大学保健学部准教授 一場友実氏	30名	11月25日（水） 14:00-16:00	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]10月４日（日）～定員になり次第締め切り [備考]持ち物：体育館シューズ・タオル・飲み物（水分補給用） ※申込は個人または３人１組				
第209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	11月29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				
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	市民 40名(小学4年生以上)	11月29日（日） 10:00-11:30 雨天予備日 12月6日（日）	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				

⑥生涯スポーツ

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
2026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名	12月5日（土） 10:00-15:00 （予定）	SUBARU 総合スポーツ センター	スポーツ推進課 29-9863
	[申込方法]メール、直接持ち込み [備考]「広報みたか10月１週号」にて掲載				
第２回三鷹市荻村伊智朗杯卓球大会	三鷹市が主催する卓球大会です	小学校または中学校に在籍する年齢にある者	12月13日（日） 9:00-17:00 （予定）	SUBARU 総合スポーツ センター	スポーツ推進課 29-9863
	[申込方法]詳しくは三鷹市HP及び「広報みたか10月１週号」をご覧ください。				
スポーツ体験教室 ソフトバレーボール 体験教室 （スポーツ部会）	班に分かれてサーブ・レシーブ・トス・アタックの基礎練習をします。チームスポーツの楽しさやゲームの面白さを体験し、得点をつけてチームごとに競い合う楽しさを知ろう。デモンストレーションや模範ゲームもあります。 講師：マスターリーダー 令和７年全国大会東京都代表 曳野秀樹氏	4-6年生 24名	12月13日（日） 10:10（10時開館）-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]11月９日（月）～定員になり次第締め切り [備考]持ち物：体育館シューズ・タオル・飲み物（水分補給用）				

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
	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
	詳細については、後日「広報みたか」に掲載します。				
女性対象　就職支援セミナー「元CAが伝授！日常生活にも活かせる”印象アップの立ち居振る舞い”」	女性の多様な働き方やキャリア形成に係るセミナー	就職活動中または、これから働きたいと考えている女性の方	11月26日（木） 10:00-12:00	三鷹産業プラザ 7階会議室	生活経済課 29-9615
	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="2">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</td><td>三鷹のまちに関心のある方ならどなたでも大歓迎！</td><td>どなたでも</td><td>10月2日（金）
18:30-20:30</td><td>みたか
スペースあい</td><td>市民協働
センター
46-0048</td></tr>
<tr><td colspan="5">[参加方法]当日会場へお越しください。詳細は「広報みたか9月20日号」、ホームページに掲載予定です。
[参加費]500円
[備考]火曜日は休館日です（祝日の場合翌平日）</td></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3日（土）、
4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]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「三鷹の江戸を楽しもう」
三鷹と江戸のつながりや大沢の魅力をブースで紹介。キッチンカーも。</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]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">みんなみ塾</td><td>新川中原地区の学び場へようこそ～地域で楽しく学び、交流してみませんか？①講義『地域の居場所を知ろう』（30分）②おしゃべりタイム（30分）</td><td>どなたでも</td><td>10月20日（火）
10:30-11:30</td><td>南部図書館
みんなみ</td><td>南部図書館
76-5571/
新川中原高齢者なんでも相談センター
40-7204</td></tr>
<tr><td colspan="5">[申込方法]事前申込制（先着制）
詳細は「広報みたか10月４日号」掲載予定。申し込みは新川中原高齢者なんでも相談センター（40-7204）へ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">自然研修会</td><td>世界文化遺産の三保の松原・清水港でマグロ三昧</td><td>市民</td><td>10月26日（月）
8:00-17:00</td><td>静岡県</td><td>井口
ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ
32-7141</td></tr>
<tr><td colspan="5">[申込方法]詳細は「広報にしみたか10月号」をご覧ください</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
第24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	10月31日（土） 10:00-19:00 11月1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10月4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7日（土） 13:30-15:30	大沢の里 古民家前広場	生涯学習課 29-9862
	[備考]詳細は「広報みたか(10月3週号)」に掲載予定です。				
考古学体験講座「(仮)縄文人が食べていたもの」	市内遺跡出土の縄文土器に埋め込まれていた植物などの痕跡を探し、縄文食について考えます。	要事前申込み	11月21日（土） 時間未定	大沢の里 古民家前広場	生涯学習課 29-9862
	[備考]詳細は「広報みたか(10月3週号)」に掲載予定です。				
紫草の栽培 ④紫根染め	11月に掘りだした根で染色を行います。	どなたでも	11月28日（土） 13:30-15:30	大沢の里 古民家	生涯学習課 29-9862
	[備考]詳細は「広報みたか(11月１週号)」に掲載予定です。				
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19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。				

⑨三鷹ネットワーク大学

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
専門学校アジア・アフリカ語学院寄付講座 「語学体験講座（入門）」	①アラビア語・②中国語・③ロシア語・④ベトナム語・⑤韓国語・⑥インドネシア語・⑦ヒンディー語 講師：専門学校アジア・アフリカ語学院講師のみなさん	初めて学ぶ方 各15名（午前・午後それぞれ一つの言語のみ申込可）	10月3日(土) ①～④＝10:30-12:40、 ⑤～⑦＝14:00-16:10	三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]10月2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) [参加費]各500円			
「みたか太陽系ウォーク2026」プレイベント特別講座 「テーマ天体を学ぼう！冥王星とその先の基礎知識」	冥王星の発見までの経緯や現在わかっていること、その他の天体などについても紹介します。 講師：日本天文学会正会員の半田利弘氏	小学校高学年以上 40名	10月4日（日） 15:00-16:30	三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]10月3日（土）21:00までにインターネットで三鷹ネットワーク大学へ(先着制)※申込フォームが使用できない方は、電話またはEメール、窓口で「希望の講座名、氏名・年齢（年代）、住所（市区町村まで）、電話番号、メールアドレス」をお伝えください。			
激変するアジアのビジネス環境下での日本企業の進路（全6回シリーズ） 第4回「地方創生と多文化共生」	多文化共生が地方創生にどのように貢献できるのか、なぜ外国人を排除するのではなく、地域社会の一員として共生することが望ましいのか、という二つの視点から考察します。 講師：亜細亜大学名誉教授の容應萸（ようおうゆ）氏	30名	10月7日（水） 18:30-20:00	三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]10月6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)			
三鷹市教育委員会共同企画講座 「みたか学校インターンシップ（秋期）」	大学生または社会人で、教職を目指す（東京都公立学校教員採用候補者選考の受験を考えている）方が、三鷹市立小・中学校へのインターンシップで学校現場を体験し、また、交流会・講座等で学びを深めることにより、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または社会人10名程度※選考面接あり。	10月11日（日）-令和9年2月13日（土）	三鷹市立小・中学校、三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]10月2日（金）21:00までに申込書類（同大学ウェブサイトで入手可）を直接または郵送、ファクス、Eメールで三鷹ネットワーク大学へ(選考面接あり) [参加費]5,000円			

⑨三鷹ネットワーク大学

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
杏林大学公開講演会 「瀬戸内寂聴にみる戦後日中交流」	三鷹市にゆかりある瀬戸内寂聴が戦後、中国をどのように見ていたのか、日中交流においてどのような戦争認識を持っていたか、他の作家と比較しながらお話しします。 講師：杏林大学外国語学部中国語学科准教授の池田尚広氏	50名	10月13日 （火） 15:30-17:00	三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]10月11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)			
人生100年時代を考える「急増する特殊詐欺被害から身を守る対策を考える―ニセ警察詐欺やSNS詐欺が増大しています」	特殊詐欺被害額の年別実績と種類別詐欺の手口を解説し、どうすれば被害を防止することができるのか対策を考えます。 講師：KNR大庭FP事務所所長の大庭和夫氏	シニア世代 20名	10月14日 （水） 15:00-16:30	三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]10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)			

⑩三鷹市スポーツと文化財団

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
スポーツ教室事業ワンコインプログラム	水中ウォーキング	16歳以上・25人	10月5日-12月14日（月曜日）	SUBARU総合スポーツセンター
	K-POPダンス	16歳以上・25人		
	バランスボール	16歳以上・17人		
	ウキウキアクア	16歳以上・20人	10月6日-12月15日（火曜日）	
	柔軟性向上ストレッチ	16歳以上・25人		
	ダイエットサーキット	16歳以上・25人		
	マンスリースイム（水）	16歳以上・20人	10月7日-12月16日（水曜日）	
	ポールdeリラックス	16歳以上・23人		
	ボディメイクトレーニング	16歳以上・16人	10月7日-12月9日（水曜日）	
	初めてバタフライ	16歳以上・20人	10月8日-12月17日（木曜日）	
	エアロ30	16歳以上・45人		
	水中ウォーキング	16歳以上・20人	10月25日-12月20日（日曜日）	
	ボディメイクトレーニング	16歳以上・25人	10月9日-12月18日（金曜日）	
	ボディメイクトレーニング	16歳以上・16人	10月17日-12月19日（土曜日）	
	ビューティプロジェクト［くびれ］	16歳以上・25人	10月18日-12月20日（日曜日）	
	[参加費]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
種目別個人開放事業	少人数でもスポーツを楽しめるよう、個人を対象とした体育施設の開放事業を実施します。（種目：バドミントン、卓球、バスケットボール、ボルダリング、ヨガ、ストレッチ等）	３歳以上（小学３年生までは、終日18歳以上の保護者の付添が必要/小学校４年生～小学校６年生と中学生が18時以降に利用する場合は、18歳以上の保護者の送迎が必要。）	月次スケジュールがございます。詳細は財団ホームページをご確認ください。	SUBARU総合スポーツセンター
	[備考]参加費・持ち物：ホームページをご確認ください。			
トレ室はじめてサポート ～健康体力相談事業～	スポーツを日常生活に取り入れた継続的な健康づくりの支援。	高校生以上	ホームページをご確認、またはお電話にてお問い合わせください。	SUBARU総合スポーツセンター
	[申込方法]事前予約制（直接または電話による） [備考]持ち物：運動靴、タオル、飲み物、本人確認書類、動きやすい服装 ※最新スケジュール等の詳細はホームページから （https://www.mitakagenki-plaza.jp/sports/event/20250902000015/） [参加費]1,000円/回			
子どもふらっとプレイス『UNOゲームでインクルーシブを学ぼう！』	UNOゲームをしてインクルーシブを学びましょう。 講師：ジュニアマチコエのみなさん	市内（在学含む）の小中学生 20名	10月14日（水） 15:00-17:00	生涯学習センターホール
ランニングのためのコンディショニング講座	ケガや不調を気にせず、楽しくランニングを続けるために役立つ「身体のケア」について学びます。	中学生以上の方 25名	10月24日（土） 14:00-15:15	SUBARU総合スポーツセンター
	[申込方法]講座申込システム [参加費]500円 [備考]日程等の詳細については、財団ホームページに掲載しています。 https://www.mitakagenki-plaza.jp/			
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 各回30組	10月31日（土） 11月7日（土） いずれも13:00-14:30	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

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
美術館を３倍楽しむ秘密vol.3	美術を見るのは好きだけれど、もっと日常でも楽しみたい皆さんに、さまざまなジャンルの展覧会やアートイベントをご紹介します。作品の見どころはもちろん、作家の裏話、背景、美術史、また美術館のカフェやグッズ情報まで、美術館を3倍楽しむコツをレクチャーします。他にも、無料で楽しめるギャラリーやパブリックアート、気軽に買える美術品、美術業界の旬な情報などをご紹介。アートをもっと身近に楽しく取り入れて、生活にいろどりを添えませんか。 講師：日下真美氏（アートナビゲーター）	16歳以上、40名 ※申し込み多数の場合は抽選、市民（在勤・在学含む）優先	11月5日、11月12日、11月19日（木） 【全３回】 14:00-15:30	生涯学習センターホール
	[申込方法]10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（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			
子どもふらっとプレイス	いろいろなカードゲームを用意しています。お友達とふらっと遊びに来てください	市内（在学含む）の小中学生 20名	11月11日（水） 15:00-17:00	生涯学習センターホール
【市民講師デビュー講座】自分を大切にする言葉がけ～ポジティブ心理学に学ぶ幸せの習慣～	ポジティブ心理学のエッセンスを取り入れながら、より幸せに生きる習慣を楽しく学ぶ講座です。日々をととのえるシンプルな言葉を英語と日本語でご紹介。少人数での簡単なワークもあります。 講師：片山幸子氏（ポジティブ心理学実践インストラクター®）	16歳以上の市民の方 12名	11月14日（土） 14:00-15:30	生涯学習センター学習室１
	[申込方法]10月７日（水）9:00より講座申込システム（https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/）でお申し込みください。※先着順 [持ち物]筆記用具			

⑩三鷹市スポーツと文化財団

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
【市民講師デビュー講座】共感を生む文章術（食べもの編）	個性や自分らしさという言葉は、世代によってとらえ方が異なります。「パーソナリティと価値観」をカードゲームや心理テストで考察し、「自分らしい」文章を発見しましょう。 講師：石河穂紀氏（編集者、元小説専門学校常任講師）	16歳以上の市民の方 12名	11月15日（日） 13:30-15:30	生涯学習センター 学習室２
	[申込方法]10月７日（水）9:00より講座申込システム （https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/）でお申し込みください。※先着順 [持ち物]筆記用具			
第35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	①小学１～３年生30名 ②小学４～６年生30名	11月22日（日） ①9:20-9:50 ②10:00-10:40	SUBARU総合スポーツセンター
	[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/			
2026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	子どもたちが親とともに参加するデイキャンプ	①小学１～３年生30名 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名 ②小学４～６年生30名	11月28日（土） 13:00-17:00	国際基督教大学 構内キャンプ場
	[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/			
【市民講師デビュー講座】冬は老化が加速する！今日から始めよう生活養生	一年を通じた“食養生”と“生活養生”の大切さをお伝えします。季節によって影響が出やすい臓腑及び生命の源といわれる「腎」と「老化」の関係について説明します。生活に取り入れやすい“食養生”と“生活養生”で自分も家族も健康になりましょう。 講師：滝澤千佐子氏（国際中医専門員）	16歳以上の市民の方 20名	11月28日（土） 13:30-15:00	生涯学習センター 学習室１
	[申込方法]　10月19日（月）9:00より講座申込システム （https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/）でお申し込みください。※先着順 [持ち物]筆記用具			

⑩三鷹市スポーツと文化財団

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
三鷹市生涯学習センターフェスティバル特別講演『小説を読む技術』	12月5、6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。 講師：奥泉光氏（小説家）	100名 ※申し込み多数の場合は抽選	12月5日（土） 14:00-15:30	生涯学習センター ホール
	[申込方法]11月9日（月）までに生涯学習センター窓口（9:00～21:00）、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。 [保育付]定員：8人　対象：1歳～未就学児　料金：無料 ※保育、手話通訳が必要な方は申込時にお知らせください。			
子どもふらっとプレイス『英語であそぼう』	英語を使って遊んでみましょう。 講師：長井紅美（くれないの会）	市内（在学含む）の小中学生 20名	12月16日（水） 15:00-17:00	生涯学習センター ホール
親子で天然酵母パンを作ろう！	パンをこねて、丸めて、天然酵母の力でふくらむパン作りの楽しさと発酵のふしぎを体験しませんか。焼きたてのクリスマスツリーパンが家族みんなへのお土産です。 [講師]手ごねパンの会の皆さん	小学校３年生～中学生と保護者 8組（16名） ※申込多数の場合は抽選、市民（在学含む）優先	12月19日（土） 13:00-16:00	生涯学習センター 料理実習室
	[申込方法]10月6日（火）～11月16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]１組3,000円(材料費込み) [持ち物]エプロン、三角巾、手拭きタオル、ふきん、筆記用具、出来上がったパンを持ち帰るための手さげ袋、飲み物			
みたか学SUBARU星空観望会　SUBARUの中心ですばるを観よう！	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]山岡均氏（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	市民（在勤・在学含む） 各回50名 ※申し込み多数の場合は抽選	12月20日（日） 第1回：17:30-18:30 第2回：18:30-19:30	株式会社SUBARU東京事業所 （三鷹市大沢3-9-6）
	[申込方法]11月15日（日）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。 [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。			

【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）

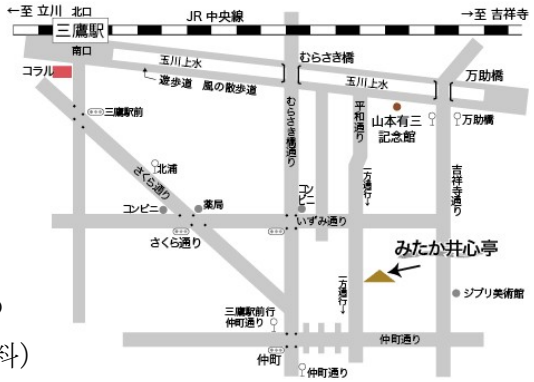
■アクセス

【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８年 12 月 12 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：800 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（土）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 WEB 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

往復はがきに、①希望講座名（「茶道体験教室　午前の部」または「茶道体験教室　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、および過去の同一講座への参加歴（「あり」、または「なし」）④代表者の住所、⑤代表者の電話番号を、返信はがきに宛先をご記入の上、下記申込先「（希望講座名）」係宛てにお送りください。

【2】WEB フォームからの申し込み

上記 WEB フォーム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。

アール・ブリュットみたか 2026

2026 年 11 月 18 日（水）～11 月 23 日（月・祝）

障がいの有無等にかかわらず、自由な表現の場を設けることで、共生社会の推進と、多様な芸術文化に触れられる機会の提供を目的として開催している作品展になります。
　開会式の日にはトークイベントを開催する予定となっています。

＊観覧時間等の詳細は、アール・ブリュットみたか 2026 ホームページ（https://artbrut-mitaka.com）にてご確認ください。

会場：　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

問合せ：
アール・ブリュットみたか 2026 連携協議会事務局
（公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団/三鷹市芸術文化センター）
　Tel:0422-47-9100

【三鷹市山本有三記念館】

〒181-0013 下連雀 2-12-27 ☎42-6233 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/yuzo/

■開館時間　午前 9 時 30 分～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）

■入 館 料　300 円（20 人以上の団体　お一人様 200 円）

・中学生以下、障害者手帳を持参の方とその介助者、校外学習の高校生以下と引率教諭、「東京・ミュージアムぐるっとパス 2026」利用者は無料
・年間パスポート（1,000 円）を記念館窓口にてお買い求めいただけます。

■アクセス

【電　車】

JR 中央線「三鷹駅」南口より徒歩 12 分
JR 中央線・京王井の頭線「吉祥寺駅」南口（公園口）より徒歩 20 分

【バ　ス】

三鷹駅南口よりみたかシティバス「むらさき橋」下車徒歩 2 分
吉祥寺駅南口より小田急バス「万助橋」下車徒歩 5 分



■ガイドボランティア

土・日・祝日の午後１時から４時まで、ガイドボランティアによる解説を行っています。事前申込は不要ですので、お気軽にお声がけください。





三鷹市山本有三記念館は、三鷹市の有形文化財に指定されている、大正末期に建てられた本格的な洋風建築です。山本有三は昭和 11 年から約 10 年間、この家で暮らし、代表作「路傍の石」などを執筆しました。建物の南側には入場無料の有三記念公園があり、四季折々の花と緑を楽しむことができます。

企画展　令和９年３月７日（日）まで開催中

開館 30 周年　建物の記録と記憶―三鷹市山本有三記念館、100 年の時を経て―

三鷹市山本有三記念館は、令和８（2026）年 11 月３日に開館 30 周年を迎えます。さらに、大正 15（1926）年に建物が登記されてから、100 年という節目の年でもあります。

建物には、これまで、所有者の変遷や使用目的の変更による改修などのさまざまな歴史が刻まれてきました。本展では、三鷹市の指定有形文化財である建物の変遷を、残された記録や関係者の記憶をたどりながら解説します。

〔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
13	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14日（土） 13:00-16:00	大沢ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 鑑賞室
17	おはなし会	幼児	毎月第4金曜日 11:00- 13:30- 15:00- 各30分	井口ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ ２階　視聴覚室
34	スポーツ体験教室 ソフトバレーボール体験教室（スポーツ部会）	４-６年生 24名	12月13日（日） 10:10（10時開館）- 12:30	牟礼ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 体育館
41	子どもふらっとプレイス『UNOゲームでインクルーシブを学ぼう！』	市内（在学含む）の小中学生 20名	10月14日（水） 15:00-17:00	生涯学習センター ホール
41	子どもの運動習慣定着事業	未就学児（年中・年長）と保護者 各回30組	10月31日（土） 11月７日（土） いずれも13:00- 14:30	SUBARU総合スポーツセンター・生涯学習センター
42	子どもふらっとプレイス	市内（在学含む）の小中学生 20名	11月11日（水） 15:00-17:00	生涯学習センター ホール
43	第35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！～	①小学１～３年生30名 ②小学４～６年生30名	11月22日（日） ①9:20-9:50 ②10:00-10:40	SUBARU総合スポーツセンター
43	2026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	①小学１～３年生30名 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名 ②小学４～６年生30名	11月28日（土） 13:00-17:00	国際基督教大学 構内キャンプ場
44	子どもふらっとプレイス『英語であそぼう』	市内（在学含む）の小中学生 20名	12月16日（水） 15:00-17:00	生涯学習センター ホール
44	親子で天然酵母パンを作ろう！	小学校３年生～中学生と保護者 8組（16名） ※申込多数の場合は抽選、市民（在学含む）優先	12月19日（土） 13:00-16:00	生涯学習センター 料理実習室

＜子育て世代対象事業＞

掲載P	事業名	対象	実施日	会場
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 ①午前の部 ②午後の部	10月1日（木） 12月10日（木） ①10:15-11:30 ②13:45-15:00	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
9	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ ママ護身術フィットネス	首据わり～未就学児と母親	10月1日（木） 10:30-12:00	市民協働センター
9	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ すやすやベビーヨガ＆抱っこ	2か月～ハイハイ前の子と保護者（夫婦歓迎）	10月3日（土） 10:30-12:00	市民協働センター
9	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ ふれあい「ベビーマッサージ」	2～11か月の子と保護者 (夫婦歓迎)	10月5日（月） 10:30-12:00	市民協働センター
9	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。	10月4日（日） 11月7日（土） 12月5日（土） 10:30-12:00	すくすくひろば
9	ベビーヨガ	初めて受講する市内在住のおおむね３～８か月までのお子さんと母親 15組	①10月７日（水） ②11月４日（水） ③12月１日（火） 10:30-11:30	①連雀ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ ②井口ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ ③新川中原 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 ポーセラーツでおや子時間	0歳～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	10月8日（木） 10:30-12:00	市民協働センター
10	ベビーマッサージ＆交流会	１歳未満の乳児と保護者 各回先着12組	10月９日（金） 11月13日（金） 10:30-12:00	連雀ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ １階幼児・子ども室
10	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 私を整えるハーブティー　デトックス編	0歳～未就学児と保護者	10月15日（木） 10:30-12:00	市民協働センター
10	パパのためのパートナーシップ教室～子育てをもっと楽しく、夫婦関係をもっとハッピーに～	初めて受講する市内在住の令和４年4月2日以降生まれのお子さんを持つ父親 20名	10月17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 ことばとアロマのゆるやか時間	0歳～未就学児の母親	10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 子育て × 働き方講座：診断編	0歳～未就学児の母親・妊婦	10月19日（月） 10:30-12:00	市民協働センター
11	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ いつでも安心ベビーマッサージ	2～11か月の子と保護者 (夫婦歓迎)	10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 親子で花遊び ～フラワーアレンジ～	0歳～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	10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 世界に一つのフォトフレーム	0歳～未就学児と保護者・妊婦（夫婦歓迎）	10月26日（月） 10:30-12:00	市民協働センター

〔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	あかちゃんでまえとしょかん にこにこ	市内在住の0～3歳までのお子さんとその保護者	10月28日（水）、12月23日（水）10:00-11:30	子ども家庭支援センターすくすくひろば
11	おやこでよってチョコっとあっぷるーむ 親子で楽しむ色のある暮らし	0歳～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	10月29日（木）10:30-12:00	市民協働センター
12	子育てEnjoyパパライフ～パパカのヒントを分かち合いませんか～	初めて受講する市内在住の令和４年4月2日以降生まれのお子さんを持つ父親15名	10月31日（土）10:15-11:45	連雀ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ
12	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&産後ケア	ハイハイ前の子と母親	11月2日（月）10:30-12:00	市民協働センター
12	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か月のお子さんと保護者10組	11月5日（木）10:15-11:00	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	首据わり～未就学児と母親	11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ふれあい「ベビーマッサージ」	2～11か月の子と保護者(夫婦歓迎)	11月9日（月）10:30-12:00	市民協働センター
13	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12日（木）①10:15-11:30②13:45-15:00	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 ボーセラーツでおや子時間	0歳～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	11月12日（木）10:30-12:00	市民協働センター
13	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14日（土）13:00-16:00	大沢ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ鑑賞室
13	おやこでよってチョコっとあっぷるーむ 子育て × 働き方講座：未来編	0歳～未就学児の母親・妊婦	11月16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私を整えるアロマ　睡眠編	0歳～未就学児と保護者	11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 羊毛フェルト～クリスマス編～	0歳～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	11月21日（土）10:30-12:00	市民協働センター

〔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
14	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 世界に一つのフォトフレーム	0歳～未就学児と保護者・ 妊婦(夫婦歓迎)	11月23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 足形つきのバッグを作ろう！	0歳～未就学児と保護者 （夫婦歓迎）	11月26日（木） 10:30-12:00	市民協働センター
14	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 令和５年９月～令和７年４ 月生まれのお子さんを持つ 保護者 20名	11月27日（金） 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
14	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	0歳～未就学児と保護者・ 妊婦(夫婦歓迎)	11月28日（土） 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 おおむね5か月～11か月の お子さんと母親 12組	12月２日（水） 10:30-11:30	連雀ｺﾐｭﾆﾃｨ･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	首据わり～未就学児と母親	12月3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 すやすやベビーヨガ＆抱っこ	2か月～ハイハイ前の子と 保護者（夫婦歓迎）	12月5日（土） 10:30-12:00	市民協働センター
15	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６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
15	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ ポーセラーツでおや子時間	0歳～未就学児と保護者・ 妊婦(夫婦歓迎)	12月10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	0歳～未就学児と保護者・ 妊婦(夫婦歓迎)	12月12日（土） 13:30-15:00	市民協働センター
16	親子で楽しむ薪割り・火おこ し体験	市民の親子 先着10組	12月13日（日） 10:30-12:00	連雀ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 西側ひろば
16	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	12月16日（水） 12月19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
16	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 羊毛フェルト～お正月編～	0歳～未就学児と保護者・ 妊婦(夫婦歓迎)	12月19日（土） 10:30-12:00	市民協働センター

〔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
17	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 子育て × 働き方講座：復帰編	0歳～未就学児の母親・妊婦(育休中以外の方も)	12月21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 いつでも安心ベビーマッサージ	2～11か月の子と保護者 (夫婦歓迎)	12月24日（木） 10:30-12:00	市民協働センター
17	言葉の芽を育てる親子の関わり方	初めて受講する市内在住の令和4年4月2日以降生まれのお子さんを持つ保護者 20名	12月25日（金） 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

＜シニア対象事業＞

掲載P	事業名	対象	実施日	会場
6	音楽健康セッション介護予防講座	市民 30名	10月21日（水） 13:30-14:30	井の頭ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ 新館視聴覚室
39	人生100年時代を考える「急増する特殊詐欺被害から身を守る対策を考える―ニセ警察詐欺やSNS詐欺が増大しています」	シニア世代 20名	10月14日（水） 15:00-16:30	三鷹ネットワーク大学

〔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
10	パパのためのパートナーシップ教室～子育てをもっと楽しく、夫婦関係をもっとハッピーに～	定員：15人 対象：首の据わった3か月～年少 料金：無料	10月17日（土） 10:15-11:45	連雀ｺﾐｭﾆﾃｨ･ｾﾝﾀｰ
11	児童虐待防止推進月間講演会	定員：保育児の年齢により変動 対象：就学前児童 料金：無料	10月30日（金） 13:30-15:30	元気創造プラザ2階 多目的室3～5
14	養育体験発表会	定員：５人 対象：生後６か月～就学前児童 料金：無料	11月21日（土） 10:00-12:00	三鷹市教育センター 3階大研修室
14	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	定員：15人 対象：首の据わった3か月～年少 料金：無料	11月27日（金） 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
17	言葉の芽を育てる親子の関わり方	定員：15人 対象：首の据わった3か月～年少 料金：無料	12月25日（金） 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	アマンディーヌ・ベイエ＆リ・インコーニティ	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円	10月25日（日） 14:00開演	芸術文化センター 風のホール
23	古今亭菊之丞独演会	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円	11月7日（土） 14:00開演	芸術文化センター 星のホール
24	上野耕平×山中惇史×石若駿	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円	11月8日（日） 16:00開演	芸術文化センター 風のホール
25	柳亭市馬独演会	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円	11月14日（土） 14:00開演	芸術文化センター 星のホール
27	春風亭昇太独演会	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円	11月21日（土） 14:00開演	三鷹市公会堂 光のホール
27	アンドレス・シュタイアー チェンバロ・リサイタル	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円	11月22日（日） 14:00開演	芸術文化センター 風のホール
28	CINEMA SPECIAL 生誕百年記念 俳優 佐田啓二特集 『この広い空のどこかに』	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円	11月28日（土） ①11:00開始 ②14:00開始	芸術文化センター 星のホール

〔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
29	城山羊の会 『質問する女』	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円	12月4日（金） -13日（日） 全15公演	芸術文化センター 星のホール
30	前橋汀子 ヴァイオリン・リサイタル	定員：10人 対象：1歳～未就学児 料金：500円	12月12日（土） 14:00開演	芸術文化センター 風のホール
44	三鷹市生涯学習センターフェスティバル特別講演 『小説を読む技術』	定員：8人 対象：1歳～未就学児 料金：無料	12月5日（土） 14:00-15:30	生涯学習センター ホール

〔参考３〕

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
40	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。		
41	種目別個人開放事業	少人数でもスポーツを楽しめるよう、個人を対象とした体育施設の開放事業を実施します。（種目：バドミントン、卓球、バスケットボール、ボルダリング、ヨガ、ストレッチ等）	３歳以上（小学３年生までは、終日18歳以上の保護者の付添が必要/小学校４年生～小学校６年生と中学生が18時以降に利用する場合は、18歳以上の保護者の送迎が必要。）	月次スケジュールがございます。詳細は財団ホームページをご確認ください。
41	トレ室はじめてサポート ～健康体力相談事業～	スポーツを日常生活に取り入れた継続的な健康づくりの支援。	高校生以上	ホームページをご確認、またはお電話にてお問い合わせください。
41	ランニングのためのコンディショニング講座	ケガや不調を気にせず、楽しくランニングを続けるために役立つ「身体のケア」について学びます。	中学生以上の方 25名	10月24日（土） 14:00-15:15
41	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 各回30組	10月31日（土） 11月７日（土） いずれも13:00-14:30
43	第35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	①小学１～３年生30名 ②小学４～６年生30名	11月22日（日） ①9:20-9:50 ②10:00-10:40

〔参考３〕

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
41	子どもふらっとプレイス『UNOゲームでインクルーシブを学ぼう！』	UNOゲームをしてインクルーシブを学びましょう。 講師：ジュニアマチコエのみなさん	市内（在学含む）の小中学生 20名	10月14日（水） 15:00-17:00
41	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 各回30組	10月31日（土） 11月7日（土） いずれも13:00-14:30
42	美術館を３倍楽しむ秘密vol.3	美術を見るのは好きだけれど、もっと日常でも楽しみたい皆さんに、さまざまなジャンルの展覧会やアートイベントをご紹介します。作品の見どころはもちろん、作家の裏話、背景、美術史、また美術館のカフェやグッズ情報まで、美術館を3倍楽しむコツをレクチャーします。他にも、無料で楽しめるギャラリーやパブリックアート、気軽に買える美術品、美術業界の旬な情報などをご紹介。アートをもっと身近に楽しく取り入れて、生活にいろどりを添えませんか。 講師：日下真美氏（アートナビゲーター）	16歳以上、40名 ※申し込み多数の場合は抽選、市民（在勤・在学含む）優先	11月5日、11月12日、11月19日（木） 【全３回】 14:00-15:30
42	子どもふらっとプレイス	いろいろなカードゲームを用意しています。お友達とふらっと遊びに来てください	市内（在学含む）の小中学生 20名	11月11日（水） 15:00-17:00
43	【市民講師デビュー講座】共感を生む文章術（食べもの編）	個性や自分らしさという言葉は、世代によってとらえ方が異なります。「パーソナリティと価値観」をカードゲームや心理テストで考察し、「自分らしい」文章を発見しましょう。 講師：石河穂紀氏（編集者、元小説専門学校常任講師）	16歳以上の市民の方 12名	11月15日（日） 13:30-15:30

〔参考３〕

元気創造プラザ講座一覧

掲載Ｐ	事業名	内容	対象	実施日
43	【市民講師デビュー講座】冬は老化が加速する！今日から始めよう生活養生	一年を通じた“食養生”と“生活養生”の大切さをお伝えします。季節によって影響が出やすい臓腑及び生命の源といわれる「腎」と「老化」の関係について説明します。生活に取り入れやすい“食養生”と“生活養生”で自分も家族も健康になりましょう。 講師：滝澤千佐子氏（国際中医専門員）	16歳以上の市民の方 20名	11月28日（土） 13:30-15:00
44	三鷹市生涯学習センターフェスティバル特別講演『小説を読む技術』	12月5、6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。 講師：奥泉光氏（小説家）	100名 ※申し込み多数の場合は抽選	12月５日（土） 14:00-15:30
44	子どもふらっとプレイス『英語であそぼう』	英語を使って遊んでみましょう。 講師：長井紅美（くれないの会）	市内（在学含む）の小中学生 20名	12月16日（水） 15:00-17:00
44	親子で天然酵母パンを作ろう！	パンをこねて、丸めて、天然酵母の力でふくらむパン作りの楽しさと発酵のふしぎを体験しませんか。焼きたてのクリスマスツリーパンが家族みんなへのお土産です。 [講師]手ごねパンの会の皆さん	小学校３年生～中学生と保護者 8組（16名） ※申込多数の場合は抽選、市民（在学含む）優先	12月19日（土） 13:00-16:00

〔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・元気創造プラザ　4 階／　49-2521 https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai	ホール、学習室、パソコン室、和室、料理実習室、創作室、生涯学習相談など
東多世代交流センター（ひがしじどうかん）	牟礼 2-13-19　／　44-2150 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/065/065263.html	学習室、会議室、談話室兼保育室
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、視聴覚室兼保育室
三鷹図書館(本館)	上連雀 8-3-3　／　43-9151 https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=190	図書書架、読書ホール、展示ホール、資料室、集会室、対面朗読室、録音室、団体室、おはなしのへや
東部図書館	牟礼 5-8-16　／　49-3851 https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=191	図書書架、視聴覚室、学習席、むれテラス
西部図書館	大沢 2-6-47　／　33-1311 https://www.library.mitaka.tokyo.jp/contents?pid=192	図書書架、集会室、学習席、対面朗読室
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	図書書架、おはなしのへや、対面朗読室
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	図書書架、おはなしのへや、展示コーナー、学習室、対面朗読室兼ボランティア室、まなびテラス
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
NPO 法人 花と緑のまち三鷹創造協会	上連雀８-３-10　三鷹市上連雀分庁舎内／46-2081 https://hanakyokai.or.jp/	花と緑の広場など

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階・地下１階・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、ボール遊びエリア１面、バスケットボールエリア１面、スケートボードエリア１面
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、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) さんさん館 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	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	大沢 2-21-3 国立天文台内　／　39-3401 https://www.city.mitaka.lg.jp/ehon/	企画展示室、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)
三鷹跨線人道橋跡ポケットスペース	上連雀 2−21／29-9861 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/118/118443.html	階段・橋桁の一部保存 三鷹跨線人道橋の歴史等のパネル展示 ＡＲコンテンツ展示
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 29-9867 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 （本館は令和９年１月４日(月)まで休館）	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、料理講習室、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 （令和９年３月中旬まで一部利用休止）	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、視聴覚室兼保育室、遊戯室、勉強コーナー、交流コーナー、図書室、幼児室、図書談話コーナー
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://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/109/109895.html	わいわいひろば、子育てグループ室
子ども家庭支援センター のびのびひろば	下連雀 3-30-12 中央通りタウンプラザ 3 階 ／ 40-2926 https://kosodate-mitaka.mchh.jp	一時保育室、トワイライトステイ室、親子ひろば
子ども林間研修広場 なんじゃもんじゃの森	野崎 2-13-5 ／ 29-9671 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/001/001134.html	子どもたちの健全育成を目指した野外活動やレクリエーション活動をする場
子ども発達支援センター	新川 6-37-1 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 1 階／ 45-1122 https://www.mitakagenki-plaza.jp/shien/	保育室、体育室など

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

生涯学習事業情報　秋号
令和８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