

生涯学習事業情報 夏号

令和8年7月～9月

令和8年7月

三 鷹 市

は じ め に

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

本冊子は、市民のみなさんの学習活動の一助としていただくために、市や教育委員会及び市内公共機関等で実施されている生涯学習関連の講座やイベントなどの情報を取りまとめ、年4回発行しているものです。今回は、令和8年7月から9月までの事業情報を掲載していますので、ぜひお役立てください。

なお、同様の内容は三鷹市ホームページ

(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7月1日現在の情報（募集を締め切った事業を除く。）です。詳細に関しては、それぞれの事業の問い合わせ先へご連絡をお願いします。

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	4
④ 子育て・家庭教育	8
⑤ 芸術・文化	16
⑥ 生涯スポーツ	25
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	29
⑩ 三鷹市スポーツと文化財団	30
〔参考1〕ライフステージ別講座一覧	40
〔参考2〕保育付講座一覧	44
〔参考3〕元気創造プラザ講座一覧	45
〔参考4〕生涯学習関連施設一覧	49

①平和・人権・自治

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
第91回 国際理解講座	「日本の伝統芸能と多様性」〔講師〕スウェーデン出身の落語家 三遊亭好青年	60人（先着順）	7月26日（日） 14:00-15:20 （開場13時半）	三鷹産業 プラザ7階	三鷹国際 交流協会 43-7812
	[申込方法] 申込フォーム（協会HP）、窓口、電話にて [備考]詳細は協会HP（ https://www.mishop.jp/ ）やチラシをご覧ください。				
みたか平和のつ どい	①平和アニメ上映会 ②平和展	対象：市民 定員：①700人 ②なし	①8月15日（土） ②8月3日（月） ～8月31日（月） （予定） ※平日のみ	①三鷹市公会 堂 光のホール ②三鷹市役所 本庁舎1階市 民ホール	平和人権課 29-9032
	[申込方法]申込不要				

②安全・生活環境

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
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。	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。	7月9日 8月13日 9月10日 いずれも木曜日	大沢 コミュニティ・センター	コミュニティ 創生課 29-9611
			7月16日 8月20日 9月17日 いずれも木曜日	牟礼 コミュニティ・センター	
			7月28日 8月25日 9月29日 いずれも火曜日	井口 コミュニティ・センター	
			7月2日 8月6日 9月3日 いずれも木曜日	井の頭 コミュニティ・センター	
			7月24日 8月28日 9月25日 いずれも金曜日	新川中原 コミュニティ・センター	
			7月6日 8月3日 9月7日 いずれも月曜日	連雀 コミュニティ・センター	
			7月15日 8月19日 9月16日 いずれも水曜日	三鷹駅前 コミュニティ・センター	
			[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		





②安全・生活環境

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
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	9月17日（木） 14:00-16:00	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	7～9月は開催な し ※10月・2月に 開催予定		
		使えるZoom機能 学習コース（Q& A形式）	7月9日（木） 9:30-11:30		
	[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）				
自転車安全講習会	自転車整備点検要 領、三鷹警察署によ る交通安全講話、 「輪トレ」を活用し た交通安全講習	50人	7月17日（金） 19:00-20:30	三鷹産業 プラザ	安全安心課 45-1116
	[申込方法]6月26日（金）～7月10日（金）の期間にメール、FAXまたは郵送で安心安 全課へ申込書を提出（申請書は三鷹市HPまたは安全安心課の窓口にあります）。 [持ち物] 筆記用具、受付票、写真（新規で写真付きの三鷹市自転車安全運転証を希望さ れるかた）、三鷹市自転車安全運転証（更新の場合）				
三鷹市秋の交通 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	9月6日（日） 13:00-16:00 (予定)	SUBARU 総合スポーツ センター （メインア リーナ）	安全安心課 45-1116
	[備考]詳細は「広報みたか(8月第3週号)」掲載予定です。				
花と緑の広場の 種まきイベント	菜の花の種まき	一般・定員なし	9月19日（土） 10:00	花と緑の広場	花と緑のまち 三鷹創造協会 46-2081
	[申込方法]広報みたか9月第一週号に掲載予定				



③健康・福祉

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
介護予防健康体操	シニアのための筋トレ&脳トレ	未定	7月2日（木） 7月16日（木） 7月30日（木） 10:15-11:30	井の頭 コミュニティ・センター 新館多目的室	井の頭 コミュニティ・センター 44-7321
	[申込方法] 未定				
健康づくり 栄養教室特別講座 （厚生部会）	女性のための食事のエッセンス ～健康を保つため食事の話とおすすめレシピ～ 長い人生を健康で快適に過ごすためにできること （試食あり 実習はありません）	30名	7月4日（土） 10:30-12:00	牟礼 コミュニティ・センター	牟礼 コミュニティ・センター 49-3441
健康づくり フレイル予防 ウクレレ体験講座 （厚生部会）	ウクレレは魔法の楽器！癒しの寝入りは勿論、両手を使ってリズムを刻んで脳トレにも抜群！ ①Let'sウクレレ♪リズムに乗ってみよう♪ ②声に合わせてみよう♪日本語も英語もハワイ語も♪ ③指先をもっと使ってみよう 講師：Ukulele☆paradise 高嶋尚子さん	30名	7月4日（土） 7月11日（土） 7月25日（土） 15:00-16:30 全3回	牟礼 コミュニティ・センター	牟礼 コミュニティ・センター 49-3441
みんなで歌いましょう （文化部会）	声は健康のバロメーター 大きな声で身振り手振りで楽しく歌いましょう。 講師：ジャズシンガー 澄淳子さん	45名	7月5日（日） 13:30-15:30	牟礼 コミュニティ・センター	牟礼 コミュニティ・センター 49-3441
	[申込方法] 受付中。電話または窓口でお申し込みください。（先着） [持ち物] 飲み物（水分補給用）				

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	たんぱく質しっかり 元気な食卓～フレイ ル予防～	一般15名	7月9日（木） 10:15-12:00頃	新川中原 コミュニティ・センター 料理講習室	健康推進課 24-7145
	[申込方法] 6月9日（火）～センター窓口で申込 [参加費]500円				
健康づくり 栄養料理教室	たんぱく質いっぱい 元気な食卓	市民12名	7月15日（水） 10:30-13:00	井口 コミュニティ・センター 2階 「料理講習 室」	井口 コミュニティ・センター 32-7141
	[申込方法] 費用を添えて事務局窓口へ7月12日（日）までに申し込み [参加費]500円				
健康づくりから だ作り教室 健康維持体操・ 脳トレ 体験教室 （スポーツ部 会）	出来るだけ長く健康 で動ける体で過ごし たい皆さんにお勧 め！ストレッチ・有 酸素運動・筋トレを 取り入れた体操と楽 しい脳トレ体験され る方をお待ちしてい ます 講師：フィットネスインストラ クター 清水武さん	25名	7月16日（木） 13:30-15:30	牟礼 コミュニティ・センター	牟礼 コミュニティ・センター 49-3441
	[申込方法]受付中。電話または窓口でお申し込みください。（先着） [持ち物]タオル、飲み物（水分補給用）、動きやすい服装で				
「めぐる・つな がる」コンポス ト	「コンポストに興味 がある」「地域でゆ るく活動してみたい」「まちの緑に関 心がある」そんな皆 さまをお待ちしてお ります。	三鷹市民 どなたでも (ワークショップ は先着10組)	7月18日（土） 16:00-18:00	連雀 コミュニティ・センター 西側広場	連雀 コミュニティ・センター 45-5100
	[備考] 芝生スペース、ミニコンポストキット無料配布（数量限定）、フリードリンク （数量限定） お子様向けミニ段ボールコンポストワークショップ（先着10組、参加費500円）				
歌声広場	みんなの知っている 歌や懐かしい歌を大 きな声で歌いましょ う	市民	7月24日（金） 9月日付未定 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7月号」「広報にしみたか9月号」をご覧ください				

③健康・福祉

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
認知症キッズサポーター養成講座	子どもたちが認知症を正しく理解し、思いやりのある関わり方を学ぶきっかけとします。	市内の小・中学生16名 (保護者の参加可)	8月18日(火) 10:00-11:00	東部図書館	東部高齢者なんでも相談センター(地域包括支援センター) 48-8855
	[申込方法]東部高齢者なんでも相談センター(地域包括支援センター)へ電話または窓口でお申込みください。詳細は、「広報みたか(7月3週号)」に掲載予定です。				
笑いヨガ	詳細未定	未定	9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] 未定				
井口栄養料理教室	未定	市民12名	9月16日(水) 10:30-13:00	井口コミュニティ・センター2階 「料理講習室」	井口コミュニティ・センター 32-7141
	[申込方法] 詳細は「広報にしみたか9月号」をご覧ください [参加費]500円				
栄養料理教室(特別講座)	女性のための食事のエッセンス(講義と試食) 講師:三鷹地域活動栄養士会派遣講師	12名	9月11日(金) 10:30-13:00	三鷹駅前コミュニティ・センター	三鷹駅前コミュニティ・センター 71-0025
	[申込方法]三鷹駅前コミュニティ・センターへ申込み期間(7月31日(金)~8月14日(金))中に申し込む。定員を上回った場合、抽選。				
栄養料理教室	たんぱく質しっかり元気な食卓(フレイル予防)	対象:三鷹市在住の方 定員:16名ほど	9月17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]事前申込制です。詳細は広報おおさわ9月にてお知らせします。				

③健康・福祉

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合先
健康測定会&体操教室 (スポーツ部会) (協力：サンドラック)	機器を使った測定で健康状態を確認し、体操教室で、健康を維持するために自宅で簡単にできる体操を紹介します。 測定器・・・血圧、健骨度、体組成、脳年齢、血管年齢、ストレスチェック 栄養・薬の相談コーナーも開催します。 講師：フィットネスインストラクター 清水 武さん	各15名	9月26日(土) ①13:00- ②14:00- ①②とも内容は同じです。	牟礼 コミュニティセンター	牟礼 コミュニティセンター 49-3441
[申込方法]9月7日(月)～電話または窓口でお申し込みください。(先着) [持ち物]動きやすい服装で					
敬老の日 わなげ大会	みんなで競技わなげを楽しみましょう	市民	9月下旬頃を予定	井口 コミュニティセンター 1階 「大ホール」	井口 コミュニティセンター 32-7141
[申込方法]詳細は「広報にしみたか8月号」または「広報にしみたか9月号」をご覧ください					

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
ベビーヨガ	親子でベビーヨガを通して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	①7月1日（水） ②9月2日（水） 10:30-11:30	①井の頭 コミュニティ・センター ②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（①6月1週号 ②8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 チョコッとあっ 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！	首座り～未就学児 と母親	7月2日（木） 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか6月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 6月10日（水）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）					
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。	①7月4日（土） ②9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（①6月1週号・②8月1週号）」、みたかきっすナビに掲載します。					
お父さんのため のわくわく 子育て	お父さんならではの あそびを楽しんだ り、自己主張するお 子さんとどのように 向き合えばよいのか 一緒に考えていきま しょう	初めて参加する市 内在住の1歳半前 後のお子さんと父 親 6組	7月5日（日） 10:30-11:30	すくすく ひろば	子ども家庭 支援センター すくすく ひろば 45-7710
[申込方法]申し込みフォームか、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（6月1週号）」、みたかきっすナビに掲載します。					
おやこでよっ てチョコッと 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	7月6日（月） 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか6月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 6月10日（水）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）					

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ぱるーむ産前産後の体整う骨盤ケア講座	出産前後の身体の変化学んでケアしよう	0才～未就学児の母親・妊婦	7月9日（木） 10:30-12:00	市民協働センター	市民協働センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか6月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 6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。	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	7月9日（木）9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（6月3週号 8月3週号）」、みたかきっずナビに掲載します。				
ファミリー・サポート・センター援助会員養成講座	ファミリー・サポート・センターの援助会員（子育ての援助をしていただける方）として登録・活動いただくための講座	心身ともに健康な三鷹市民の方（子どもの預かりや徒歩での送迎ができる方） 15名	7月10日（金）・11日（土） 10:00-17:30	教育センター	子ども家庭支援センターりぼん 76-6817
	[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と広報みたか（6月1週号）に掲載します。 [備考]先着制				
Enjoyママの子育て法	小さなお子さんを持つ母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母親15名	7月11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（6月3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：首が据わった3か月～年少 料金：無料				
おやこでよってチョコっとあっぱるーむふれあい「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）	7月13日（月） 10:30-12:00	市民協働センター	市民協働センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか6月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 6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）				

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ぶ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才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	7月16日(木) 10:30-12:00	市民協働センター	市民協働センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みだか6月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 6月10日(水) 9:00～ [費用]2,000円(色育絵本付) [備考]火曜日は休館日です。(祝日の場合は翌平日)				
おやこでよってチョコッとあっぶ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才～未就学児の母親	7月18日(土) 10:30-12:00	市民協働センター	市民協働センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みだか6月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 6月10日(水) 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ッとあっぶ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)	7月23日(木) 10:30-12:00	市民協働センター	市民協働センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みだか6月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 6月10日(水) 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)				
おやこでよってチョコッとあっぶるーむフラワーアレンジを楽しむ	親子で花遊び～ドライフラワー夏リース	0才～未就学児と保護者・妊婦(夫婦歓迎)	7月25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「広報みだか6月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 6月10日(水) 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)				
夏休みこども消費者セミナー	①紫外線ってなんだろう ②チリメンモンスターをさがせ	市内小学生 ①②各24人	7月27日(月) ①10:00-12:00 ②14:00-16:00	三鷹市消費者活動センター	三鷹市消費者活動センター 43-7874
	[申込方法] 事前にお申し込みが必要です。広報みだか(7月1週号)・ホームページでお知らせします。 [備考]講師 坂口美佳子さん(科学読物研究会会員)				

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
おやこでよって チョコッとあつ ぷるーむ 世界に一つの フォトフレーム	A4サイズの写真 に可愛く作成	0才～未就学児と 保護者・妊婦（夫 婦歓迎）	7月27日（月） 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
	[申込方法] 事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか6月7日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 6月10日（水）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）				
夏休み科学教室	身近にある教材を 使った工作や実験を 通して、科学を楽し く学びます。	小学生	7月29日（水） ①午前・②午後 7月30日（木） ③午前・④午後	東多世代交流 センター	東多世代交流 センター 46-0408
	[申込方法] 広報・ホームページでお知らせします。				
言葉の芽を育て る親子のかかわ り方	ことばを促すよりよ い親子のかかわり方 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	7月29日（水） 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（7月1週号）」、みたかきっすナビに掲載します。 [保育付] 定員：15人 対象：首が据わった3か月～年少 料金：無料				
夏休み子ども工 作教室 （西多世代セン ターとの連携事 業）	内容：未定 講師：西岡直実さん （キャラクターズ ジャパン）	市内の小中学生・ 幼児親子 15名	7月31日（金） 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（以下、駅前CC）へ電話又はHPより 申込み期間（7月5日（日）～7月26日（日））中に申し込む。 詳細は広報みたか（7月5日号）及び駅前CCHPに掲載予定です。 [備考] 参加費：300円。持ち物：筆記用具、作品持ち帰り用の袋。				
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、子どもとの関 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	8月6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（7月3週号）」、みたかきっすナビに掲載します。				

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ッとあっぷるーむ 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！	首座り～未就学児 と母親	8月6日（木） 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか7月5日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 7月10日（金）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）				
小学生居場所づくり 「イングリッシュワーク ショップ」 （厚生部会） （共催：東多世代交流センター）	英語にふれて楽しもう！ ～バナナパンケーキ を作って食べよう！～ 講師：渡邊文子さん	①未就学児親子 ②小学生 ①10組 ②15人	8月6日（木） ①10:30-12:00 ②13:30-15:00	牟礼 コミュニティ・センター 会議室	東多世代交流 センター
	[申込方法]QRコード。7月6日（月）9:00～先着 QRコードは、住協広報紙「こみゅにてい」7月号に掲載予定です。 [備考]筆記用具。飲み物（水分補給用）				
おやこでよってチョコッとあっぷるーむ すやすやベビーヨガ& 抱っこ	ヨガの贈り物。ベ ビーご機嫌リラク ス	2か月～ハイハイ 前の子と保護者 (夫婦歓迎)	8月8日（土） 13:30-15:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか7月5日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 7月10日（金）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）				
夏休み子ども事業 小学生本立づくり （文化部会）	東京土建組合の方の 指導により、木製の 本立を作ります。夏 休みの思い出作りい かがですか？ かなづち等使いま す。 協力：東京土建組合 牟礼北野分会	35名	8月9日（日） 13:30-16:00	牟礼 コミュニティ・センター	牟礼 コミュニティ・センター 49-3441
	[申込方法]7月12日（日）～電話または窓口でお申し込みください。（先着） [備考]動きやすい服装で ※小学3年生以下は、保護者同伴				
おやこでよってチョコッとあっぷるーむ 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)	8月10日（月） 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか7月5日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 7月10日（金）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

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
科学あそび	小学生向け科学遊び	対象：小学生 定員：①25人、 ②16人 保護者 の同伴は1人まで	8月12日（水） ①10:00-12:00 ②14:00-16:00	①三鷹市立南 部図書館 ②三鷹市立西 部図書館	①南部図書館 76-5571 ②西部図書館 33-1311
[申込方法]※募集方法はロゴフォーム受付・抽選制とする。 詳細は「広報みたか（令和8年7月5日号）」に掲載予定。 [備考]講師：科学読物研究会 坂口 美佳子さん					
おやこでよって チョコっとあつ ぷるーむ 産前産後の体整 う骨盤ケア講座	出産前後の身体の変 化学んでケアしよう	0才～未就学児の 母親・妊婦	8月13日（木） 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか7月5日号」、ホームペー ジに掲載予定です。 [受付開始] 7月10日（金）9:00～ [費用]2,000円(さらし付) [備考]火曜日は休館日です。（祝日の場合は翌平日）					
おやこでよって チョコっとあつ 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才～未就学児と 保護者・妊婦(夫 婦歓迎)	8月24日（月） 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか7月5日号」、ホームペー ジに掲載予定です。 [受付開始] 7月10日（金）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）					

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
あかちゃんであえとしゃかんにここ	あかちゃんがのびのびできる環境でゆっくり絵本を選び、楽しめます。	三鷹市在住の0～4歳までのお子さんとその保護者	8月26日（水） 10:00-11:30	子ども家庭支援センター すくすくひろば	三鷹図書館 （本館）43-9151
	[申込方法]不要 [備考]受付は11:20まで。一時保育ありません。市立図書館利用カードをお持ちの方は持参してください。				
おやこでよってチョコっとあっぷるーむ 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）	8月27日（木） 10:30-12:00	市民協働センター	市民協働センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか7月5日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 7月10日（金）9:00～ [費用]1,500円（材料費込）（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 親子で楽しむ英語リスム遊び	ミニリトミックと絵本で英語を身近に	6か月～未就学児と保護者（夫婦歓迎）	8月31日（月） 10:30-12:00	市民協働センター	市民協働センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか7月5日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 7月10日（金）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 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！	首座り～未就学児と母親	9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8月2日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 8月10日（月）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）				
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	9月4日（金） 10:15-11:00	子ども家庭支援センター 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（8月3週号）」、みたかきッズナビに掲載します。				

④子育て・家庭教育

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
おやこでよって チョコっとあつ ぷるーむ 産前産後の体整 う骨盤ケア講座	出産前後の身体の変 化学んでケアしよう	0才～未就学児の 母親・妊婦	9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8月2日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 8月10日（月）9:00～ [費用]2,000円（さらし付） [備考]火曜日は休館日です。（祝日の場合は翌平日）				
おやこでよって チョコっとあつ 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)	9月17日（木） 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか8月2日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 8月10日（月）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）				
新中子供会	大迷路	どなたでも	9月19日（土） 13:30-15:30 9月20日（日） 10:30-12:30	新川中原 コミュニティ・センター2 階会議室	新川中原 コミュニティ・センター 49-6568
学んで活かそう イヤイヤ期	子どもの成長の過程 の中で、何を言っ ても「イヤ」という イヤイヤ期。そんな お子さんのイヤイヤ について学びませんか	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	9月25日（金） 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（9月1週号）」、みたかきっすナビに掲載します。 [保育付]定員：15人 対象：首が据わった3か月～年少 料金：無料				
おやこでよって チョコっとあつ 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才～未就学児と 保護者・妊婦(夫 婦歓迎)	9月28日（月） 10:30-12:00	市民協働 センター	市民協働 センター 46-0048
	[申込方法]事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか8月2日号」、ホームページに掲載予定です。 [受付開始] 8月10日（月）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）				
おはなし会	絵本の読み聞かせ	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」	井口 コミュニティ・センター 32-7141

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
星と森と絵本の家 メンテナンス休館	展示リニューアル及び施設メンテナンスのための休館		6月23日（火）から7月6日（月）まで	星と森と絵本の家	星と森と絵本の家 39-3401
Poki4コマまんが作品展	Poki4コマまんが2025入賞作品の展示など	どなたでも	7月22日（水）正午から8月4日（火）まで	元気創造プラザ1階 情報コーナー	芸術文化課 29-9861
星と森と絵本の家開館記念日	おはなし会、ミニワークショップなど	どなたでも	7月7日（火）	星と森と絵本の家	星と森と絵本の家 39-3401
星と森と絵本の家 テーマ展示	見る・知る・感じる 絵本展『かず』	どなたでも	7月7日（火）から令和9年6月21日（月）まで	星と森と絵本の家	星と森と絵本の家 39-3401
〔備考〕 火曜日、メンテナンス休館及び年末年始は休館。					
三鷹のこども寄席 その26 柳家花緑さんの落語で、大笑いするのだ！	落語	①未就学児の回 ②小学生以上の回	7月12日（日） ①11:00開演 ②14:00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） 〔参加費〕 有料 〔備考〕 大人だけの入場不可 ＊小学生以上の回のみ託児あり ＊本紙発行時に完売となっている場合もあります。 〔関連企画〕 案内係（未就学児の回）の小学生募集！ ＊詳細はHPをご覧ください。					
ヴァイオリンデュオコンサート	ヴァイオリンデュオによる生演奏コンサート	三鷹市民 どなたでも 先着80名	7月12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
連雀コミセン 花壇管理	連雀コミセンの花壇管理を行います。植物や花壇が好きな方大募集中！	三鷹市民 どなたでも	7月14日（火） 9月8日（火） 13:00-15:00	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

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
三鷹市吉村昭書斎 第4回朗読会	企画展示関連の、津村節子「瑠璃色の石」（一部抜粋）を朗読します。	20人	7月15日（水） 18:00-19:00	吉村昭書斎 書斎棟	吉村昭書斎 26-7500
[申込方法]往復ハガキまたはWEBフォームからの申込。詳細は財団ホームページにてご確認ください。					
太宰治作品朗読会 「陰火」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	7月17日（金） 18:00-19:00	太宰治文学 サロン	太宰治文学 サロン 26-9150
[申込方法] 太宰治文学サロンへ往復はがきでお申し込みください。詳細は財団ホームページにてご確認ください。 [備考]出演：宇井晴雄（俳優）					
親子で楽しむ折り紙教室	親子で一緒に作品を折りながら、折り紙の基本を楽しく学びましょう。	三鷹市民の小学1～3年生とその保護者	7月18日（土） 10:30-12:00	連雀 コミュニティ・センター 大集会室	連雀 コミュニティ・センター 45-5100
[申込方法]6月29日（月）10:00～7月15日（水）20:30に連雀コミュニティ・センターホームページ内申込みフォームへ [備考] 持ち物：好きな色のクレヨン					
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、関連誌等を展示	どなたでも	～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					
杏林大学生のおはなし会	杏林大学の学生と留学生による英語と日本語の絵本のよみきかせ、外国のことばや文化の紹介	どなたでも	7月20日（月・祝）11:00-12:00	南部図書館おはなしのへや	南部図書館 76-5571

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
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	7月23日（木） - 2027年1月11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					
CINEMA SPECIAL 生誕百年記念 今村昌平監督作品特集 『黒い雨』	映画	小学生以上	7月25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） [参加費] 有料 [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*本紙発行時に完売となっている場合もあります。					
夏休み子ども向けイベント 山本有三ってどんなひと？ ～洋館を探検しながら、山本有三を知ろう！～	ワークショップ	小学生 各日先着5人	7月25日（土） 7月26日（日） 各日10:00-11:30	山本有三記念館	山本有三記念館 42-6233
[申込方法] 電話予約（9:30-17:00） [申込締切]各日開催日前日の17:00まで [備考] *小学2年生以下は保護者同伴（保護者の方は、入館料300円が必要です。）					
アジア・アフリカ語学院留学生のおはなし会	アジア・アフリカ語学院留学生による、日本語の読み聞かせと外国のことばや文化の紹介	どなたでも	7月29日（水） 15:30-16:00	南部図書館おはなしのへや	南部図書館 76-5571
悠遠忌 特別イベント	命日に吉村昭を偲ぶため、書斎を特別公開。	どなたでも	7月31日（金） 10:00-17:30	吉村昭書斎 書斎棟	吉村昭書斎 26-7500
[備考]入場券や年間パスポート必要。11時、15時、16時から20分程度の学芸員のミニトークがあります。（参加申込不要）					
夏休み子ども向けイベント 筆文字で旧字に挑戦！オリジナルうちわを作ってみよう！	ワークショップ	小学生 先着20人	8月2日（日） 13:00-15:00	生涯学習センター ホール	山本有三記念館 42-6233
[申込方法] 電話予約（9:30-17:00） [申込締切]開催日前日の17:00まで [備考]小学2年生以下は保護者同伴					

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
太宰治展示室 企画展示 太宰治 署名本の 魅力ー汝を愛し 汝を憎む	太宰治に関する企画 展示	どなたでも	～8月2日（日） 10:00-18:00	美術 ギャラリー内	太宰治文学 サロン 26-9150
詳細は財団ホームページにてご確認ください。					
三鷹市芸術文化 センター 全部見てくださ いツアー	ワークショップ	小学生以上 各回先着20人	8月5日（水） ①10:00-12:30 ②14:00-16:30	芸術文化 センター	芸術文化 センター チケット カウンター 47-5122
[申込方法] 電話申込受付中（10:00-19:00）					
三鷹市公会堂 探検ツアー	光のホールの普段は 立ち入ることができ ない舞台裏までご案内 します。見学だけ でなくピンスポット ライトの操作や影ア ナウンス、調光卓を 操作してカラフルな 照明を作るなどの楽 しい体験が盛りだく さん！子どもから大 人までプロフェッ ショナルな舞台のお 仕事に触れてみま しょう。	5歳以上対象※小 学2年生以下は保 護者同伴・各回 25人	8月19日（水） 10:00-12:00 14:30-16:30 8月20日（木） 10:00-12:00	公会堂 光のホール	公会堂 29-9868
[申込期間] 7月16日（木）～7月31日（金） WEBフォームからお申込みください。＊申込多数の場合は抽選					
太宰治作品朗読 会 「親友交歓」	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	8月21日（金） 18:00-18:50	太宰治文学 サロン	太宰治文学 サロン 26-9150
[申込方法] 太宰治文学サロンへ往復はがきでお申し込みください。詳細は財団ホーム ページにてご確認ください。 [備考]出演：杉浦一輝（俳優）					

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
夏のこわ〜い おはなし会	趣ある洋館で、おはなしを聴く楽しいひと時を過ごしませんか。	小学生（中学年～高学年程度）	8月22日（土） 15:30-16:15	山本有三 記念館 1階展示室	山本有三 記念館 42-6233
[備考] ＊同伴の保護者様は、入館料（300円）が必要です。					
ファミリーコンサート in 光のホール 赤ちゃんからのクラシック	音楽	0歳以上	8月23日（日） 11:00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） [参加費] 有料 [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。					
アフタヌーン・ミニコンサート	文芸	25人	8月23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] 電話予約 ＊先着制 [備考] ＊入館料（300円）が必要です。 [申込期間] 7月28日（火）10:00～開催日当日の12:00					
伝統的七夕まつり	七夕に関するおはなし会など	どなたでも	8月23日（日）	星と森と 絵本の家	星と森と絵本 の家 39-3401
CINEMA SPECIAL 生誕百年記念 今村昌平監督作品特集 『うなぎ』	映画	小学生以上	8月29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） ＊発売初日は電話とインターネット予約のみ [参加費] 有料 [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：7月23日（木）／一般：7月24日（金）					

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
アンサンブル・マロニエ サロンコンサート	出演 横畠俊介、斎藤絢子、アンサンブル・マロニエ	三鷹市民・80名 (先着)	8月30日(日) 14:00-15:00 (開場13:30)	井の頭 コミュニティ・センター 新館多目的室	井の頭 コミュニティ・センター 44-7321
トウキョウ・ミタカ・フィル ハーモニア 第93回定期演奏会	音楽	小学生以上	8月30日(日) 15:00開演	芸術文化 センター 風のホール	芸術文化 センター チケット カウンター 47-5122
[申込方法] 電話予約、窓口販売(10:00-19:00) [参加費] 有料 [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 [関連企画] 8月29日(土) リハーサル見学会 *詳細は財団ホームページにてご確認ください。					
アジア・アフリカ 図書館映画会	阿部櫻子監督『パルバティ・パウルの河を渡って』	対象：どなたでも 定員：50名 (先着)	9月5日(土) 13:30-16:00	アジア・アフリカ 語学院	南部図書館 76-5571
[申込方法] 8月2日から、メール(aa-lib@aacf.or.jp)へお名前・連絡先・『映画申し込み希望』を記載の上、申し込む。 [備考] 参加費 500円					
ドリーマーズ・サーカスと一緒 に演奏しよう!	ワークショップ	小学生以上・50人	9月5日(土) 14:00開講	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] https://forms.gle/dVcjk6mkUednsyfc8 よりお申込みください。 [申込締切] 7月20日(月祝) 12:00 [参加費] 有料					
ドリーマーズ・サーカス	音楽	小学生以上	9月5日(土) 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) [参加費] 有料 [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 *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
企画展示 戯曲から小説へ —越境する有 三文学を読む—	文芸	どなたでも	～9月6日（日） 9:30-17:00	山本有三 記念館	山本有三 記念館 42-6233
詳細は財団ホームページにてご確認ください。 [備考]入館料300円、年間パスポート1,000円					
CINEMA SPECIAL 生誕百年記念 俳優 佐田啓二 特集 『喜びも悲しみ も幾歳月（第一 部・第二部）』	映画	小学生以上	9月12日（土） ①11:00開始 ②15:00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）＊発売初日は電話とインターネット予約 のみ [参加費]有料 [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：8月27日（木）／一般：8月28日（金）					
歴史講座	豊臣秀長を学ぶ	三鷹市民・30名 （先着）	全2回 9月12日（土） 9月19日（土） 13:30-16:30	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] 8月22日から井の頭コミュニティ・センターで受付（電話・HP） [持ち物] 筆記用具					
パオロ・パンド ルフォ&アメ リ・シュマン ヴィオラ・ダ ガンバ200年の 黄金の歴史～イ ギリス、フラン ス、ドイツ音楽 史紀行～	音楽	小学生以上	9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）[参加費]有料 [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 ＊本紙発行時に完売となっている場合もあります。					
第73回 おはなし会	文芸	未就学児～ 小学1年生程度	9月12日（土） 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。					
幼児クラブ 森のたんけん隊 （秋の部）	乳幼児を対象にした 自然体験活動	2歳6か月以上の お子さんと保護者 （弟妹の同伴可） 15組	9月17日（木）～ 隔週木曜日（全5 回） 10:30-11:30	星と森と 絵本の家	星と森と絵本 の家 39-3401
[申込方法] 事前にお申し込みが必要です。詳細は「広報みたか(8月3週)」、ホームページ に掲載予定です。 【期間】8月30日（日）～9月8日（火） [備考] 申込多数の場合は初参加の市民を優先して抽選を行います。					

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 「清貧譚」 「ア、秋」	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	9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。 [備考] 出演：杉村理加（俳優）				
田野畑村訪問事業 記念講演会	田野畑村訪問事業に 関連した記念講演 会。「吉村昭と田野 畑村」について、吉 村昭の長男・吉村司 氏に田野畑村での思 い出を語っていただ きます。合わせて、 三鷹市吉村昭書斎学 芸員が吉村ゆかりの 地の解説をします。	50人	9月19日（土） 14:00開講	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WEBフォームからの申込。詳細は財団ホームページにてご確認ください。				
みたかジュニア・オーケストラ 第11回オータム・コンサート	音楽	小学生以上	9月21日（月・祝）14:00開演	国際基督教大学	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 [参加費] 有料 [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：7月23日（木）／一般：7月24日（金）				
生活教養講座 （仮）	詳細は「広報みたか」に掲載	18歳以上の市民	9月中旬～10月中旬を予定（詳細は「広報みたか」に掲載）	東多世代交流センター	東多世代交流センター 46-0408
	[保育付] 定員：12人 対象：満1歳から未就学児まで 料金：無料				
桃月庵白酒 独演会	落語	小学生以上	9月26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 [参加費] 有料 [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：8月1日（土）／一般：8月6日（木）				

⑤芸術・文化

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
中秋の名月お月見会	月に関するおはなし会など	どなたでも	9月27日（日）	星と森と絵本の家	星と森と絵本の家 39-3401
柳家権太楼 独演会	落語	小学生以上	9月27日（日） 14:00開演	芸術文化センター 星のホール	芸術文化センター チケットカウンター 47-5122
	[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 [参加費] 有料 [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：8月1日（土）／一般：8月6日（木）				
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～	詳細は、三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)ホームページにてご確認ください。	詳細は、三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)ホームページにてご確認ください。	三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)	三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)ご案内ダイヤル0570-055777（10:00-18:00、休館日は休み）
	[申込方法] 同館は日時指定の予約制。詳細は、三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)ホームページ https://www.ghibli-museum.jp/ にてご確認ください。 [備考] 最新情報は、三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)ホームページ https://www.ghibli-museum.jp/ にてご確認ください。				
夏休み子ども作品展	にしみたか学園(井口小・二小・二中)児童生徒の作品を展示します	市民	9月中旬頃を予定	井口コミュニティセンター 2階「展示ホール」	井口コミュニティセンター 32-7141

⑥生涯スポーツ

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
プール開放	連雀コミセンのプールで夏を楽しみましょう！	三鷹市民 (オムツ着用の方は不可)	7月4日(土)～ 8月30日(日) 10:15-16:30 ※一部利用不可の日あり	連雀 コミュニティ・センター 屋上	連雀 コミュニティ・センター 45-5100
[備考] 入場料：大人200円、子ども50円(2時間) 持ち物：水着、水泳帽子					
連雀 スポーツ塾	今回は「ボッチャ」と「モルック」！老若男女問わず楽しめるスポーツで遊んでみませんか？	三鷹市民 先着30名程度	7月11日(土) 13:00-15:30	連雀 コミュニティ・センター 体育館	連雀 コミュニティ・センター 45-5100
[申込方法]先着30名程度 持ち物：体育館履き(室内履き)					
水上フェスティバル	プール開きを兼ねた、幼児(3歳)～小学生対象の行事です。	100名	7月18日(土) 12:00-	牟礼 コミュニティ・センター	牟礼 コミュニティ・センター 49-3441
[申込方法]詳細は、住協広報紙「こみゆにてい」7月号に掲載予定です。					
水上フェスティバル	水中競技	対象：大沢地域内 小学校児童 定員：120名	7月19日(日) 10:20-12:15	大沢 コミュニティ・センター プール	大沢 コミュニティ・センター 32-6986
[申込方法]学校より配布の申込書に記入し、大沢コミュニティ・センター窓口へお持ちください。 [備考]幼稚園児以下のお子様は参加できません。天候により中止する場合があります。					
FC東京 サッカー教室	ボールを蹴る楽しみを身近に味わってもらうことを目的にサッカー教室を開催する。	①小学1～2年生 ②小学3～6年生	7月25日(土) ①9:30-10:30(予定) ②11:00-12:15(予定)	SUBARU 総合スポーツ センター	スポーツ推進課 29-9863
[申込方法] 三鷹市サッカー協会ホームページより					
なわとび教室	プロの指導のもと、ダブルダッチ等に挑戦し、なわとびの楽しさを感じてもらうため、なわとび教室を日本生命、三鷹市スポーツと文化部と共催で開催する。	市内在住・在学の小学生から中学生 50名	7月26日(日) 13:00-14:30	SUBARU 総合スポーツ センター	スポーツ推進課 29-9863
[申込方法]電子申請 [備考]広報みたか6月1週号にて掲載					

⑥生涯スポーツ

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
連雀キッズ水泳教室	小学生対象の水泳教室です。 全く泳げない子でも大丈夫！ 講師が手厚くサポートします。	三鷹市民の 小学校 1～6年生 40名	7月27日（月）～ 8月1日（土） 10:30-12:00 ※30日（木）を除く	連雀 コミュニティ・センター 屋上	連雀 コミュニティ・センター 45-5100
[申込方法] 6月21日（日）10:00～7月12日（日）16:30に連雀コミュニティ・センターホーム ページ内申込みフォームへ [備考] 持ち物：水着、水泳帽子、タオル、飲み物、ロッカー施錠用100円硬貨1枚					
子ども運動 チャレンジ 教室	運動が苦手な子ども たちに一人でも多く 参加してもらい、運 動遊びを通して身体 活動の楽しさを感じ ながら、体育の授業 や運動への苦手意識 を克服することなど を目的とする。	市内の小学校に通 う3～5年生で運 動が苦手な子ども	8月4日（火）	SUBARU 総合スポーツ センター	スポーツ推進 課 29-9863
[申込方法]電子申請 [備考]広報みたか7月1週号にて掲載予定					
スポーツ体験 教室 空手道 （スポーツ部 会）	空手道を体験してみ ませんか？ 基本となる呼吸法を 通じて心と体をリフ レッシュさせるのに 最適です。老若男女 問わず、自分のペー スで一生涯楽しめる武 道です。未経験者大 歓迎（5歳以上か ら） 講師：少林寺流空手 道五行館師範 尾形 慶彦さん	20名	8月30日（日） 10:30-12:00	牟礼 コミュニティ・センター	牟礼 コミュニティ・センター 49-3441
[申込方法]7月4日（土）～電話または窓口でお申し込みください。（先着） [持ち物]タオル、飲み物（水分補給用）、動きやすい服装で					

⑦仕事・キャリア

事業名	内容	対象・定員	日時	会場	問合せ先
しごとの相談 窓口 7月	求職者・保護者への 就職相談、年金、労 務、内職相談等	求職者・保護者・ 労働者	7月8日（水） 10:00-12:00 （受付11:30ま で）	三鷹産業 プラザ 7階会議室	生活経済課 29-9615
	詳細については、後日広報みたかに掲載します。				
しごとの相談 窓口 8月	求職者・保護者への 就職相談、内職相談 等	求職者・保護者	8月12日（水） 10:00-12:00 （受付11:30ま で）	三鷹産業 プラザ 7階会議室	生活経済課 29-9615
	詳細については、後日広報みたかに掲載します。				
しごとの相談 窓口 9月	求職者・保護者への 就職相談、年金、労 務、内職相談等	求職者・保護者・ 労働者	9月9日（水） 10:00-12:00 （受付11:30ま で）	三鷹産業 プラザ 7階会議室	生活経済課 29-9615
	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
年中行事フィギュア制作ワークショップ	お盆に飾るきゅうりとなすの飾りを粘土で制作し精巧に色付けします。	8人	①7月4日(土) ②7月11日(土) ③7月25日(土) 10:00-15:30	教育センター	生涯学習課 29-9862
[申込方法]Logoフォームまたは電話にて受付け。詳細は「広報みたか(6月3週号)」をご覧ください。					
第14回中高生におすすめ！POP大賞	手作りのPOPでおススメ本の紹介	どなたでも	応募期間：7月14日(火)-8月30日(日) 投票期間：9月8日(火)-9月23日(水・祝)	市立図書館全館	三鷹図書館(本館) 43-9151
[備考] 中・高校生におすすめしたい本のPOPを作成し応募してください。応募の詳細は図書館・市ホームページまたは図書館配布のチラシをご覧ください。					
ティーンズ対象まなびの場	夏休み期間に第一集会室を自習スペースとして開放します。	10代 同時入室20人まで	8月1日(土)-23日(日)(休館日及び5日(水)、7(金)、12日(水)を除く)	三鷹図書館(本館) 第一集会室	三鷹図書館(本館) 43-9151
[申込方法] 1階カウンターでお申し出ください。 [備考] 図書館の利用カードは不要です。					
みたかえるの体験学習「古墳時代人になる！」	今年の夏は古墳時代を学ぼう！夏休みの自由研究・レポート・生涯学習におすすめ！	小学3年生以上どなたでも	8月5日(水)-8月7日(金) 10:00-12:00 13:00-16:00	三鷹市教育センター2階「みたかえる」	生涯学習課 29-9867
[備考]体験メニュー等詳細は「広報みたか(7月3週号)」をご覧ください。					
企画展「三鷹まるごと博物館展」(仮称)	「三鷹まるごと博物館」を紹介する展示会を開催します。	どなたでも	9月28日(月)-10月9日(金) 9:00-17:00	本庁1Fホール	生涯学習課 29-9862
[備考]詳細は「広報みたか(9月3週号)」をご覧ください。					

⑨三鷹ネットワーク大学

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
東京女子大学企画講座 続・数学はこんなに面白い！第14回「曲線の長さ」と懸垂線の方程式」	数学の議論のいくつかを丁寧に説明します。予備知識は高校初年級くらいまでの知識しか必要ありませんが、論理をたどる議論にじっくり付き合うことが必要です。 講師：東京女子大学名誉教授の宮地晶彦さん	30名	7月2日（木） 10:00-11:30	三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]7月1日（水）21:00までに申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで三鷹ネットワーク大学へ(先着制) [参加費]500円			
三鷹の夜☆月いち読書会「科学と文学の間（あわい）に」第58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：ロアルド・ダール「彼らは歳を取るまい」（『飛行士たちの話〔新訳版〕』〈ハヤカワ・ミステリ文庫〉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名	7月3日（金） 19:00-20:30	三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]7月2日（木）21：00までに申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで三鷹ネットワーク大学へ(先着制) [参加費]500円			
人生100年時代を考える「人生後半、地域に自分の居場所を！！ーAIと考える、地域でやりたいこと、仲間作り」	地域での「居場所づくり」の活動などをご紹介しながら、受講生ご自身のやりたい・欲しい「居場所」のアイデアをAIの助けや、ワークショップで出します。 講師：BAAライフデザイン・アドバイザーの倉林孝明さん	シニア世代20名	7月15日（水） 15:00-16:30	三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]7月14日（火）21：00までに申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで三鷹ネットワーク大学へ(先着制)			
心のライティングー自分を知り、育てるための文章創作ワークショップ	書いたものを参加者どうしで共有することで、同じ題材でもそれぞれに異なる多様な見方にふれ、自分および他者への理解を深めます。※文章表現の上達をめざす講座ではありません。 講師：ジャーナリストでノンフィクション作家の大塚敦子さん	10名	7月15日・22日・29日、8月4日・12日・19日の（火）（水）18:30-20:30（全6回通し受講のみ）	三鷹ネットワーク大学
	[申込方法]7月5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) [持ち物]筆記用具、ノート [参加費]市民 3,000円、一般 3,600円、正会員または賛助会員 1,800円			

⑩三鷹市スポーツと文化財団

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
スポーツ教室事業 ワンコインプログラム	水中ウォーキング	16歳以上・25人	7月6日-9月21日 (月曜日)	SUBARU総合 スポーツ センター
	エアロ30	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	7月7日-9月22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		
	初めてクロール	16歳以上・20人	7月8日-9月23日 (水曜日)	
	ボディメイクトレーニング	16歳以上・16人		
	ポールdeリラックス	16歳以上・23人		
	初めてバタフライ	16歳以上・20人	7月9日-9月24日 (木曜日)	
	エアロ30	16歳以上・45人		
	マンスリースイム	16歳以上・20人	7月10日-9月25日 (金曜日)	
	ボディメイクトレーニング	16歳以上・25人		
	ボディメイクトレーニング	16歳以上・16人	7月11日-9月26日 (土曜日)	
	水中ウォーキング	16歳以上・20人	7月12日-9月27日 (日曜日)	
	ビューティプロジェクト [美背中]	16歳以上・25人		
[申込方法]当日先着制(参加費500円) ※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 参加費：1,000円/回 ※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/2025090200015/)				
バスケットボールクリニック	社会人リーグの選手たちが丁寧に教えます！	三鷹市民（在学を含む）の中学生（経験者）	9月12日（土）9:30-11:00	SUBARU総合スポーツセンター メインアリーナ
[申込方法]講座申込システム [持ち物] 室内履き、外靴を入れる袋、動きやすい服装、タオル、ふた付飲み物				
はじめての現代日本舞踊体験講座	現代日本舞踊は、日本舞踊の「型」や「所作」など踊りの本来の魅力はそのままに、音楽は歌謡曲や演歌、童謡など、自由な曲で踊るのが特徴です。正しい姿勢や美しく見える動きを学んでみませんか？今回は童謡「もみじ」に合わせて踊ります。 講師：三鷹現代日本舞踊連盟の皆さん	市内の小中学生（在学含む）20名 ※先着順 保護者の参加・見学可	7月12日（日） 10:00-12:00	生涯学習センター ホール
[申込方法]先着順で受付中。講座申込システム（ https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ ）でお申込みください。 [持ち物]お持ちの方は浴衣、白足袋（お持ちでない方は洋服、白靴下でも可）、飲み物				

⑩三鷹市スポーツと文化財団

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
元気創造プラザ連携講座 三鷹のボランティア活動を知ろう～誰かのために始める第一歩～	地域で活動している団体の活動紹介を聞いて、見て、体験して、ご自身のやりたいこと、できることを見つけてみませんか。地域デビューを応援します。	50名 ※先着順	8月21日（金） 13:30-15:30	生涯学習センターホール
[申込方法] 7月5日（日）～8月14日（金） みたかボランティアセンター（0422-76-1271）へ電話または申込フォーム （ https://forms.gle/ENyCHmrqXcyqECwy5 ）からお申込みください。（電話の場合は日曜日と祝日は除く午前9時～午後5時まで）【先着順】 [持ち物] 筆記用具				
おりがみ文化を楽しむ～歴史・科学・交流～	日本のおりがみ文化について学びながら、実際に作品づくりを楽しむ講座です。 おりがみの歴史や、科学・工学との関わりなどもご紹介します。 初心者の方にもご参加いただける内容です。 ※各回の内容は講座の進行状況などに応じて変更となる場合があります。 講師：鍋島尚子（大学非常勤講師（工学部））	16歳以上、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	9月2日、9月9日、9月16日（水） 【全3回】 14:30-16:00	生涯学習センター学習室3
[申込方法] 7月10日（金）～8月8日（土）に生涯学習センターへ往復はがきまたは、講座申込システム（ https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ ）でお申込みください。 [受講料] 3,000円（全3回） [持ち物] 筆記用具、作品の持ち帰り用袋				

⑩三鷹市スポーツと文化財団

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
歴史資料学講座： 江戸時代史入門	「遠くて近い江戸時代」ー。21世紀に生きる私たちから江戸時代を連想すると、当時の人びとは全く異なる社会にいたような感じがします。もちろん、数百年のあゆみによって大きな変化がありましたが、歴史資料（古文書＝こもんじょ）を読んでみると現代とのつながりも確認できます。今回の講座では、日本各地の事例を紹介しながら、みなさんと江戸時代の基礎知識を共有できればと思います。 ※令和7年9月開催の講座と同じ内容です。 講師：荒武賢一朗（東北大学災害科学国際研究所地域社会史研究分野教授 ・東北大学東北アジア研究センター上廣歴史資料学研究部門副部門長）	16歳以上、40人 ※申し込み多数の場合は抽選、三鷹市民（在勤・在学含む）優先	9月8日、10月20日、 11月10日（火） 【全3回】 13:30-15:30	生涯学習センターホール
[申込方法] 7月1日（水）～8月17日（月）に生涯学習センターへ往復はがきまたは、講座申込システム（https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/）でお申込みください。 [受講料] 3,000円（全3回） [持ち物] 筆記用具 [備考] 東北大学東北アジア研究センター上廣歴史資料学研究部門共催				

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
ミドル・シニア向けリカレント教育講座 三鷹ライフデザインワークショップ ～もう一度人生をデザインしよう！～	「人生の物語」は、いつでも再編集できます。過去の物語がほどけると、未来がひらけてきます。未来の物語を、私たちは『仲間と共に』紡ぎ、理想の人生を何度でもデザインできます。参加者の皆さんが、お互いの人生を応援しあい、人生を豊かにしていくための講座です。	16歳以上、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	9月5日、9月12日（土） 【全2回】 13:00-16:00	生涯学習センター 学習室1
[申込方法] 7月1日（水）～8月5日（水）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] 2,000円（全2回） [持ち物] 筆記用具				
令和9年度 三鷹市民大学総合コース企画委員募集	三鷹市民大学総合コースは、全30回の継続学習で、地域や生活に根ざしたテーマを学びます。 市民のための講座企画（カリキュラム組立・講師の選定など）をやってみませんか？ 企画するコースの詳細は三鷹市生涯学習センターのHP（ https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/ ）をご覧ください。	16歳以上の三鷹市民（在勤・在学を含む）25人	全11回 【全体会】5回 ①9月24日（木）、②10月22日（木）、③12月10日（木）、④2月4日（木）、⑤3月4日（木）10時～正午 【分科会】6回程度開催	生涯学習センター ホール
[申込方法] 7月1日（水）～8月31日（月）に生涯学習センター窓口・電話（9:00-21:00 最終日は17:00まで）または講座申込システムでお申込みください。 [保育付] 定員：5名 対象：満1歳～未就学児 費用：無料				
生涯学習センターフェスティバル参加グループ募集	12月5日（土）、6日（日）に開催予定の生涯学習センターフェスティバルに参加しませんか。	市内で活動する自主グループ①演技部門（ダンス・民謡・合唱など）②展示・販売部門（陶芸・手芸・洋裁など）、③カフェ部門（軽食やお菓子・飲み物など） ※申込多数の場合は抽選、生涯学習センター利用団体を優先	打合せ会の参加※全3回が条件になります。 【打合せ会】 9月30日（水）、10月21日（水）、11月18日（水）すべて 15:30-17:00	生涯学習センター
[申込方法] 7月1日（水）～8月31日（月）に生涯学習センター窓口へ所定の様式でお申込みください。※お申込み様式はHPでダウンロードできます。詳細は、三鷹市生涯学習センターHPをご覧ください。				

⑩三鷹市スポーツと文化財団

事業名	内容	対象・定員	日時	会場
子どもふらっとプレイス	三鷹市内の小・中学生を対象に、毎月1回、水曜日の午後3時から5時に『子どもふらっとプレイス』を開いています。 ※子どもふらっとプレイスとは ふらっと気軽に立ち寄れて、プログラムを体験したり、ゲームをしたり、ぼんやりしたりほっとできる居場所です。 UNO、トランプ、ハゲタカのえじき、ゴキブリボーカー、ナンジャモンジャなどを用意しています。 お友達とふらっと遊びに来てください。	市内の小中学生20名	毎月1回 水曜日 15:00-17:00 7月15日、9月16日	生涯学習センター ホール ほか
[備考]詳細は、公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団三鷹市生涯学習センターホームページ（https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/）をご覧ください。				

【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 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】

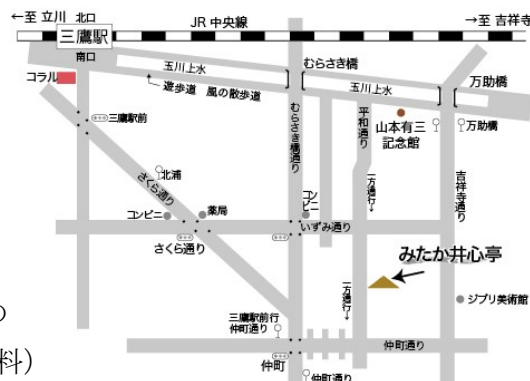
JR 中央線「三鷹駅」南口から徒歩 15 分

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）

井心亭でお茶を楽しむ会

第2回 令和8年9月27日（日）

13:30～15:00

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：1500 円／1 人

定 員：12 人

持 ち 物：白足袋か白い靴下

申込締切：8 月 29 日（土）往復はがきは消印有効

申込フォーム



■申込方法：往復はがき、または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

往復はがきに①希望の講座名②参加希望人数（2人まで）③参加者全員の氏名・年齢④代表者の住所・電話番号を、返信はがきに宛先をご記入の上、みたか井心亭「井心亭でお茶を楽しむ会 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。

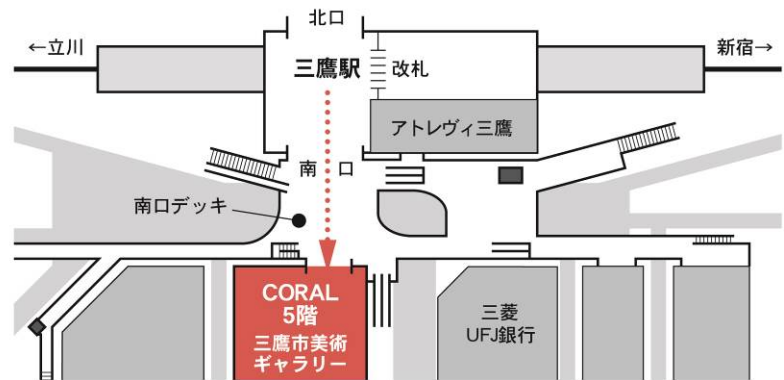
【三鷹市美術ギャラリー】 <https://mitaka-sportsandculture.or.jp/gallery/>

〒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》

物語のかけらを見つけに

8月2日(日)まで開催中

休館日:月曜日(7月20日は開館)、7月21日(火)

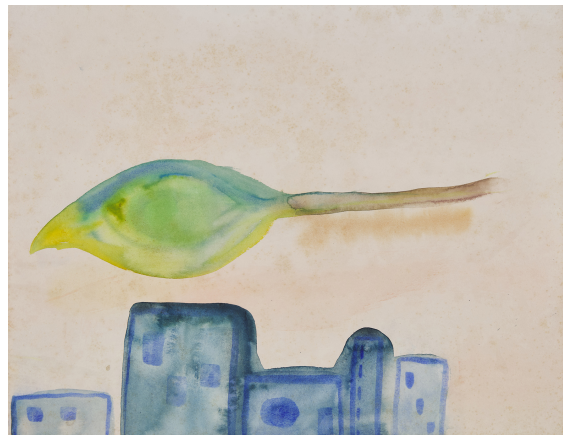
観覧時間:10:00~20:00(入館は19:30まで)

観覧料:一般500円/65歳以上・学生(大・高)300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

本展では、絵本作家・酒井駒子(さかい こまこ)、写真家・齋藤陽道(さいとう はるみち)、画家・成瀬麻紀子(なるせ まきこ)の作品をご紹介します。それぞれの生み出すイメージの中には、ときに言葉によって表現することが難しいように思える小さく繊細な感情や記憶の気配がひそやかに息づいています。作家は絵本、写真、絵画という異なる表現によって、世界の中に存在する言葉を見出し、紡ぎ、そして言葉とイメージの間を往来しながら物語を綴っています。ぜひ、作品の中にひそむ物語のかけらを見つけに来てください。



成瀬麻紀子 《きのうの風景》

桜井浜江記念市民ギャラリー

はためく光 *Fluttering Light* / 高松明日香展

2026 年 7 月 20 日（月・祝）まで 観覧無料

観覧時間：10:30～17:30

休館日：月曜日(7/20 は開館)

瀬戸内地域の美術館を中心に発表を重ねてきた画家・高松明日香（1984 年香川県生まれ、現在同県在住）。

三鷹での個展は、2017 年秋に三鷹市美術ギャラリーで開催して以来となります。

青を基調とした色彩と柔らかな陰影で描かれた、象徴的な近景と遠景。大小様々なカンヴァスの組み合わせによる作品が、幻想的な心地よい空間を構成します。

小さな展示室ですが、可能性の塊のような画家の時空に触れてみてください。

会場：三鷹市桜井浜江記念市民ギャラリー

三鷹市下連雀 3-42-3 1 階（三鷹駅から徒歩 5 分）

問合せ 三鷹市公会堂 Tel：0422-29-9868

協力：GALLERY エクリュの森



はためく光 *Fluttering Light*

【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 9 月 6 日（日）まで開催中

戯曲から小説へ―越境する有三文学を読む―

山本有三は、劇作家として、そして小説家として活躍した作家です。明治末期から大正にかけては劇作家として、大正末期から昭和にかけては小説家として活躍しました。大正 11（1922）年から昭和 5（1930）にかけては戯曲と小説を並行して発表しています。

本展では、戯曲と小説のそれぞれに代表作を持ち、両分野の枠組みを越境するかのような味わいを持つ有三文学の特性を取り上げ、作品の魅力についてご紹介します。

ライフステージ別講座一覧

＜幼児～児童青少年対象事業＞

掲載P	事業名	対象	実施日	会場
6	認知症キッズサポーター養成講座	市内の小・中学生 16名 (保護者の参加可)	8月18日(火) 10:00-11:00	東部図書館
10	夏休みこども消費者セミナー	市内小学生 ①②各24人	7月27日(月) ①10:00-12:00 ②14:00-16:00	三鷹市消費者活動センター
11	夏休み科学教室	小学生	7月29日(水) ①午前・②午後 7月30日(木) ③午前・④午後	東多世代交流センター
11	夏休み子ども工作教室 (西多世代センターとの連携事業)	市内の小中学生・幼児親子 対象15名	7月31日(金) 10:30-12:30	三鷹駅前コミュニティセンター
12	小学生居場所づくり 「イングリッシュワーク ショップ」 (厚生部会) (共催:東多世代交流センター)	①未就学児親子②小学生	8月6日(木) ①10:30-12:00 ②13:30-15:00	牟礼コミュニティセンター 会議室
12	夏休み子ども事業 小学生本立づくり (文化部会)	35名	8月9日(日) 13:30-16:00	牟礼コミュニティセンター
13	科学あそび	対象:小学生 定員:①25人、②16人 保護者の同伴は1人まで	8月12日(水) ①10:00-12:00 ②14:00-16:00	①三鷹市立南部図書館 ②三鷹市立西部図書館
15	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」
16	三鷹のこども寄席 その26 柳家花緑さんの落語で、大笑いするのだ!	①未就学児の回 ②小学生以上の回	7月12日(日) ①11:00開演 ②14:00開演	芸術文化センター 星のホール
17	親子で楽しむ折り紙教室	三鷹市民の小学1～3年生 とその保護者	7月18日(土) 10:30-12:00	連雀コミュニティセンター大集会 室
18	夏休み子ども向けイベント 山本有三ってどんなひと? ～洋館を探検しながら、山本 有三を知ろう!～	小学生 各日先着5人	7月25日(土) 7月26日(日) 各日10:00-11:30	山本有三記念館
18	夏休み子ども向けイベント 筆文字で旧字に挑戦!オリジ ナルうちわを作ってみよう!	小学生 先着20人	8月2日(日) 13:00-15:00	生涯学習センター ホール
20	夏のこわ～い おはなし会	小学生(中学年～高学年程 度)	8月22日(土) 15:30-16:15	山本有三記念館 1階展示室
22	第73回 おはなし会	未就学児～ 小学1年生程度	9月12日(土) 14:00-14:30	山本有三記念館 1階展示室
22	幼児クラブ 森のたんけん隊(秋の部)	2歳6か月以上のお子さんと 保護者(弟妹の同伴可)15 組	9月17日(木)～隔週 木曜日(全5回) 10:30-11:30	星と森と 絵本の家
25	水上フェスティバル	幼児(3歳)～小学生 100名	7月18日(土) 12:00-	牟礼コミュニティセンター
25	水上フェスティバル	対象:大沢地域内小学校児 童 定員:120名	7月19日(日) 10:20-12:15	大沢コミュニティセンター プール

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
25	FC東京サッカー教室	①小学1～2年生 ②小学3～6年生	7月25日(土) ①9:30-10:30(予定) ②11:00-12:15(予定)	SUBARU総合スポーツセンター
25	なわとび教室	市内在住・在学の小学生から中学生50名	7月26日(日) 13:00-14:30	SUBARU総合スポーツセンター
26	連雀キッズ水泳教室	三鷹市民の小学校 1～6年生 40名	7月27日(月)～ 8月1日(土) 10:30-12:00 ※30日(木)を除く	連雀コミュニティセンター屋上
26	子ども運動チャレンジ教室	市内の小学校に通う3～5年生で運動が苦手な子ども	8月4日(火)	SUBARU総合スポーツセンター
28	ティーンズ対象まなびの場	10代 同時入室20人まで	8月1日(土)-23日(日)(休館日及び5日(水)、7(金)、12日(水)を除く)	三鷹図書館(本館)第一集会室
31	はじめての現代日本舞踊体験講座	市内の小中学生(在学含む)20名 ※先着順 保護者の参加・見学可	7月12日(日) 10:00-12:00	生涯学習センター ホール
35	子どもふらっとプレイス	市内の小中学生20名	毎月1回 水曜日 15:00-17:00 7月15日、9月16日	三鷹市生涯学習センターホール ほか

＜子育て世代対象事業＞

掲載P	事業名	対象	実施日	会場
8	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	①7月1日(水) ②9月2日(水) 10:30-11:30	①井の頭コミュニティセンター ②新川中原コミュニティセンター
8	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	首座り～未就学児と母親	7月2日(木) 10:30-12:00	市民協働センター
8	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。	①7月4日(土) ②9月5日(土) 10:30-12:00	すくすくひろば
8	お父さんのためのわくわく子育て	初めて参加する市内在住の1歳半前後のお子さんと父親 6組	7月5日(日) 10:30-11:30	すくすくひろば
8	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&産後ケア	ハイハイ前の子と母親	7月6日(月) 10:30-12:00	市民協働センター
9	おやこでよってチョコッとあっぷるーむ 産前産後の体整う骨盤ケア講座	0才～未就学児の母親・妊婦	7月9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	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	7月9日(木) 9月10日(木) ①10:15-11:30 ②13:45-15:00	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
9	Enjoyママの子育て法	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 のお子さんを持つ母親15名	7月11日（土） 10:15-11:45	連雀コミュニティセンター
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)	7月13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 親子で楽しむ色のある暮らし	0才～未就学児と保護者・ 妊婦(夫婦歓迎)	7月16日（木） 10:30-12:00	市民協働センター
10	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ ことばとアロマのゆるやか時間	0才～未就学児の母親	7月18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 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)	7月23日（木） 10:30-12:00	市民協働センター
10	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ フラワーアレンジを楽しむ	0才～未就学児と保護者・ 妊婦(夫婦歓迎)	7月25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才～未就学児と保護者・ 妊婦(夫婦歓迎)	7月27日（月） 10:30-12:00	市民協働センター
11	言葉の芽を育てる親子のかかわり方	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	7月29日（水） 10:15-11:45	連雀コミュニティセンター
11	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	8月6日（木） ①10:15-11:30 ②13:45-15:00	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～未就学児と母親	8月6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 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)	8月8日（土） 13:30-15:00	市民協働センター
12	おやこでよってチョコっと あっぷるーむふれあい「ベ ビーマッサージ」	2～11か月の子と保護者(夫 婦歓迎)	8月10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 産前産後の体整う骨盤ケア講座	0才～未就学児の母親・妊 婦	8月13日（木） 10:30-12:00	市民協働センター
13	おやこでよってチョコっと あっぷるーむ 世界に一つのフォトフレーム	0才～未就学児と保護者・ 妊婦(夫婦歓迎)	8月24日（月） 10:30-12:00	市民協働センター

ライフステージ別講座一覧

掲載P	事業名	対象	実施日	会場
14	あかちゃんであえとしゃかん にこにこ	三鷹市在住の0～4歳までの お子さんとその保護者	8月26日（水） 10:00-11:30	子ども家庭支援セン ターすくすくひろば
14	おやこでよってチョコッと 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)	8月27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ッと あっぷるーむ 親子で楽しむ英語リズム遊び	6か月～未就学児と保護者 (夫婦歓迎)	8月31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ッと あっぷるーむ テコンドーで産後の体型戻し	首座り～未就学児と母親	9月3日（木） 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か月の お子さんと保護者10組	9月4日（金） 10:15-11:00	子ども家庭支援セン ターすくすくひろば
15	おやこでよってチョコッと あっぷるーむ 産前産後の体整う骨盤ケア講 座	0才～未就学児の母親・妊 婦	9月10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ッと 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)	9月17日（木） 10:30-12:00	市民協働センター
15	学んで活かそうイヤイヤ期	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	9月25日（金） 10:15-11:45	連雀コミュニティ・セン ター
15	おやこでよってチョコッと あっぷるーむ 世界に一つの写真フレーム	0才～未就学児と保護者・ 妊婦(夫婦歓迎)	9月28日（月） 10:30-12:00	市民協働センター

＜シニア対象事業＞

掲載P	事業名	対象	実施日	会場
4	介護予防健康体操	未定	7月2日(木) 7月16日(木) 7月30日(木) 10:15-11:30	井の頭コミュニティ・セン ター新館多目的室
29	人生100年時代を考える「人 生後半、地域に自分の居場所 を！！—AIと考える、地域で やりたいこと、仲間作り」	シニア世代20名	7月15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
9	Enjoyママの子育て法	定員：15人 対象：首が据わった3か月～年少 料金：無料	7月11日（土） 10:15-11:45	連雀コミュニティセンター
11	言葉の芽を育てる親子のかかわり方	定員：15人 対象：首が据わった3か月～年少 料金：無料	7月29日（水） 10:15-11:45	連雀コミュニティセンター
15	学んで活かそうイヤイヤ期	定員：15人 対象：首が据わった3か月～年少 料金：無料	9月25日（金） 10:15-11:45	連雀コミュニティセンター
23	生活教養講座(仮)	定員：12人 対象：満1歳から未就学児まで 料金：無料	9月中旬～10月中旬を予定（詳細は「広報みたか」に掲載）	東多世代交流センター
34	令和9年度 三鷹市民大学総合コース 企画委員募集	定員：5名 対象：満1歳～未就学児 費用：無料	全11回 【全体会】5回 ①9月24日（木）、 ②10月22日（木）、 ③12月10日（木）、 ④2月4日（木）、 ⑤3月4日（木）10時～正午 【分科会】6回程度開催	生涯学習センター ホール

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
30	★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。		
31	種目別個人開放事業	少人数でもスポーツを楽しむよう、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。
31	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。
31	バスケットボールクリニック	社会人リーグの選手たちが丁寧に教えます！	三鷹市民（在学を含む）の中学生（経験者）	9月12日（土） 9:30-11:00

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
31	はじめての現代日本舞踊体験講座	現代日本舞踊は、日本舞踊の「型」や「所作」など踊りの本来の魅力はそのままに、音楽は歌謡曲や演歌、童謡など、自由な曲で踊るのが特徴です。正しい姿勢や美しく見える動きを学んでみませんか？今回は童謡「もみじ」に合わせて踊ります。 講師：三鷹現代日本舞踊連盟の皆さん	市内の小中学生（在学含む）20名 ※先着順 保護者の参加・見学可	7月12日（日） 10:00-12:00
32	元気創造プラザ連携講座 三鷹のボランティア活動を知ろう～誰かのために始める第一歩～	地域で活動している団体の活動紹介を聞いて、見て、体験して、ご自身のやりたいこと、できることを見つけてみませんか。地域デビューを応援します。	50名 ※先着順	8月21日（金） 13:30-15:30
32	おりがみ文化を楽しむ～歴史・科学・交流～	日本のおりがみ文化について学びながら、実際に作品づくりを楽しむ講座です。おりがみの歴史や、科学・工学との関わりなどもご紹介します。 初心者の方にもご参加いただける内容です。 ※各回の内容は講座の進行状況などに応じて変更となる場合があります。 講師：鍋島尚子（大学非常勤講師（工学部））	16歳以上、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	9月2日、9月9日、 9月16日（水） 【全3回】 14:30-16:00

元気創造プラザ講座一覧

掲載P	事業名	内容	対象	実施日
33	歴史資料学講座：江戸時代史入門	「遠くて近い江戸時代」 一。21世紀に生きる私たちから江戸時代を連想すると、当時の人びとは全く異なる社会にいたような感じがします。もちろん、数百年のあゆみによって大きな変化がありましたが、歴史資料（古文書＝こもんじょ）を読んでみると現代とのつながりも確認できます。今回の講座では、日本各地の事例を紹介しながら、みなさんと江戸時代の基礎知識を共有できればと思います。 ※令和7年9月開催の講座と同じ内容です。 講師：荒武賢一郎（東北大学災害科学国際研究所地域社会史研究分野教授 ・東北大学東北アジア研究センター上廣歴史資料学研究部門副部門長）	16歳以上、40人 ※申し込み多数の場合は抽選、三鷹市民（在勤・在学含む）優先	9月8日、10月20日、11月10日（火） 【全3回】 13:30-15:30
34	ミドル・シニア向けリカレント教育講座 三鷹ライフデザインワークショップ～もう一度人生をデザインしよう！～	「人生の物語」は、いつでも再編集できます。過去の物語がほどけると、未来がひらけてきます。未来の物語を、私たちは『仲間と共に』紡ぎ、理想の人生を何度でもデザインできます。参加者の皆さんが、お互いの人生を応援しあい、人生を豊かにしていくための講座です。	16歳以上、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	9月5日、9月12日（土） 【全2回】 13:00-16:00
34	令和9年度 三鷹市民大学総合コース企画委員募集	三鷹市民大学総合コースは、全30回の継続学習で、地域や生活に根ざしたテーマを学びます。市民のための講座企画（カリキュラム組立・講師の選定など）をやってみませんか？企画するコースの詳細は三鷹市生涯学習センターのHP（https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/）をご覧ください。	16歳以上の三鷹市民（在勤・在学を含む）25人	全11回 【全体会】5回 ①9月24日（木）、②10月22日（木）、③12月10日（木）、④2月4日（木）、⑤3月4日（木）10時～正午 【分科会】6回程度開催

元気創造プラザ講座一覧

掲載P	事業名	内容	対象	実施日
34	生涯学習センターフェスティバル参加グループ募集	12月5日（土）、6日（日）に開催予定の生涯学習センターフェスティバルに参加しませんか。	市内で活動する自主グループ①演技部門（ダンス・民謡・合唱など）②展示・販売部門（陶芸・手芸・洋裁など）、③カフェ部門（軽食やお菓子・飲み物など） ※申込多数の場合は抽選、生涯学習センター利用団体を優先	打合せ会の参加※全3回が条件になります。 【打合せ会】 9月30日（水）、10月21日（水）、11月18日（水）すべて15:30-17:00
35	子どもふらっとプレイス	三鷹市内の小・中学生を対象に、毎月1回、水曜日の午後3時から5時に『子どもふらっとプレイス』を開いています。 ※子どもふらっとプレイスとは ふらっと気軽に立ち寄れて、プログラムを体験したり、ゲームをしたり、ぼんやりしたりほっとできる居場所です。 UNO、トランプ、ハゲタカのえじき、ゴキブリポーカー、ナンジャモンジャなどを用意しています。 お友達とふらっと遊びに来てください。	市内の小中学生20名	毎月1回 水曜日 15:00-17:00 7月15日、9月16日

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

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 / 問合せ先 / HP	主な施設の内容
三鷹市芸術文化センター	上連雀 6-12-14 / 47-9100 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/geibun/	風のホール(客席数 625)、星のホール(250)、創作・展示室、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 (令和8年6月23日(火)から7月6日(月)までメンテナンス休館します)	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://mitakatks.mall.mitaka.ne.jp/	天文資料の展示

市民活動施設・産業支援施設		
施設名	所在地 / 問合せ先 / HP	主な施設の内容
(公財)三鷹国際交流協会 (MISHOP)	下連雀 3-30-12 中央通りタウンプラザ 4 階 / 43-7812 https://www.mishop.jp/	会議室、ラウンジ、情報コ ーナー
三鷹市女性交流室	下連雀 3-30-12 中央通りタウンプラザ 4 階 / 29-9032 または三鷹国際交流協会 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/003/003642.html	会議室、情報交流コーナー
三鷹市消費者活動センター	下連雀 3-22-7 / 43-7874 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/000/000510.html	和室、公会堂ホール、会議 室、料理実習室など
三鷹産業プラザ ((株)まちづくり三鷹)	下連雀 3-38-4 / 40-9911 https://www.mitaka.ne.jp/category/jigyosangyo-plaza/	会議室、ミーティングルー ム、地域情報センターなど
三鷹市市民協働センター	下連雀 4-17-23 / 46-0048 http://kyodo-mitaka.org/	会議室、ミーティングルー ム、ワークサロン、交流ス ペースなど

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

子ども・子育て支援施設		
施設名	所在地 / 問合せ先 / HP	主な施設の内容
【再掲】 東多世代交流センター (ひがしじどうかん)	牟礼 2-13-19 / 44-2150 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/065/065263.html	学習室、会議室、談話室兼 保育室、遊戯室、音楽室、 工作室、図書室、幼児室
【再掲】 西多世代交流センター (にしじどうかん)	深大寺 2-3-5 / 31-6039 https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/039/039066.html	学習室、集会室、視聴覚室 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 / 問合せ先 / HP	主な施設の内容
総合保健センター	新川 6-37-1 三鷹中央防災公園・元気創 造プラザ 2 階 / 24-7145 https://www.mitakagenki-plaza.jp/hoken/	各種検診、事業等実施
福祉センター	新川 6-37-1 三鷹中央防災公園・元気創 造プラザ 3 階 / 46-1108 https://www.mitakagenki-plaza.jp/fukushi/	高齢者福祉センター、屋外 ゴルフ練習場、会議室、大 広間、浴室など
みたかボランティアセンタ ー	上連雀 8-3-10 (三鷹市役所上連雀分庁舎 1 階) / 76-1271 http://www.mitakashakyo.or.jp/vc	ボランティア活動の相談、 紹介等実施

生涯学習事業情報 夏号
令和 8 年 7 月 発行

発行 三鷹市

編集 三鷹市スポーツと文化部生涯学習課

〒181-8555 三鷹市野崎 1-1-1

電話 29-9862

印刷 庁内印刷