

健康栄養歯科相談

生活や食事の見直しなど、より健康になるための個別相談です。

日 毎月第1火曜日、第3金曜日午後1時～4時

人 健康・食事・口の機能が気になる方
所 総合保健センター

申 問 健康推進課 ☎内線4222へ

三鷹市精神保健福祉相談

精神科専門医による個別相談。

日 12月5日(木)午前10時30分～正午(1人30分)

所 福祉センター

申 問 障がい者支援課 ☎内線2656へ



秋のコンサート

オーボエとピアノ、パーカッション。

出演は MINAMI & MIKI さん。

主 市、三鷹駅周辺住民協議会

日 12月1日(日)午後2時～3時30分(1時30分開場)

人 100人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

申 当日会場へ(先着制)

問 同センター ☎71-0025

生活用品活用市

主 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 12月3日～17日の毎週火曜日午前10時～午後2時

所 消費者活動センター

申 当日会場へ

問 同センター ☎43-7874

①介護者カフェ、②介護者ひろば

日 所 ①12月3日(火)午後1時30分～3時30分=喫茶ショップオーソレミオ(大沢1-6-3)、②12日(木)午後1時30分～3時30分=元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)

人 介護者、介護経験者

¥ ①100円

申 当日会場へ

問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

男性介護者交流会・食事会

「俺たちの本音トークー自分の介護についてみんなと話そう」

日 12月5日(木)午後1時～3時

人 市内の男性介護者、男性介護経験者

所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)

¥ 500円

申 問 11月21日(木)までに三鷹市社会福

祉協議会 ☎79-3505へ

三鷹市民と東京大学三鷹国際学生宿舎生との集い

主 東京大学教養学部

日 12月7日(土)①講演「皆さんにもある遺伝子のスイッチの話」=午前11時～午後0時30分、②懇親パーティー=1時～3時

所 同大学三鷹国際学生宿舎共用棟ホール(新川6-22-20)

講 ①同大学大学院総合文化研究科・教養学部長の太田邦史さん

申 当日会場へ

問 同大学学生支援課 ☎03-5454-6077

冬のコンサート

混声合唱、女声合唱。

主 三鷹駅周辺住民協議会

日 12月8日(日)午後2時から(1時30分開場)

人 100人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

申 当日会場へ(先着制)

問 同センター ☎71-0025

親族後見人のつどい

(小金井市・三鷹市合同開催)

日 12月11日(水)午後1時30分～3時

人 市内在住の親族後見人(保佐人、補助人、任意後見人を含む)10人

所 小金井市社会福祉協議会(小金井市本町5-36-17)

※希望者は元気創造プラザから送迎(要申込)。

申 問 権利擁護センターみたか ☎46-1203へ(先着制)



令和2年1月の小学校校庭開放

(団体貸し切り)の予約受け付け

日 市ホームページでご確認ください

申 12月1日(日)～7日(土)に各コミュニティセンターへ

問 スポーツ推進課 ☎内線2934

2019年度三鷹市ソフトテニス

納会親睦大会

◆種目 ソフトテニスダブルス団体戦

主 三鷹市ソフトテニス連盟

日 12月1日(日)正午～午後4時(受付は午前11時40分まで)

人 在学・在勤を含む市民および同連盟登録者50人程度(学連登録者を除く)

所 新川テニスコート

¥ 100円

物 ラケット、テニスシューズ、飲み物、帽子、防寒着、物品1品(賞品用)

申 当日会場へ(先着制)

問 同連盟(石井) ☎090-3002-1325

市役所合気道教室

主 三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟

日 12月7日～28日の毎週土曜日午後4時～6時30分(全4回)

人 在学・在勤を含む10歳以上の市民(小学生は保護者同伴)

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 当日会場へ

問 同連盟(鈴木) ☎090-8045-5748(日中)・☎43-8542(夜間)

ジュニア育成

ソフトテニス強化講習会

主 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトテニス連盟

日 12月8・15日の日曜日午前9時～午後4時(小雨決行。8時40分から受付)

人 市内の小学生5人程度、中学生40人程度

所 一中テニスコート

物 テニスシューズ、タオル、帽子、飲み物、あれば軟式ラケット

申 12月7日(土)までに同連盟 ☒ info@mtksta.comへ(先着制、当日参加も可)

問 同連盟(石井) ☎090-3002-1325

太極拳初心者講習会

主 三鷹市武術太極拳連盟

日 12月8日(日)午後1時30分～3時

人 在学・在勤を含む12歳以上の市民

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 室内履き

申 当日会場へ

問 同連盟(大沢) ☎090-2401-9483(日中のみ)

卓球①教室、②講習会

主 三鷹市卓球連盟

日 12月14日(土)①午前9時～正午、②午後3時～6時

人 在園・在学・在勤を含む6歳以上の市民、各30人

所 SUBARU総合スポーツセンター

¥ ①300円、②200円

物 室内履き、②ラケット、ボール

申 当日会場へ(先着制)

問 同連盟(柳沢) ☎43-3350

三鷹市バドミントン協会

令和元年度後期団体戦

日 12月14日(土)・22日(日)午前9時～午後7時

人 同協会登録選手および在学・在勤を含む高校生以上の市民で構成された男女各36チーム

所 SUBARU総合スポーツセンター

¥ 1チーム5,000円(同協会登録チームは2,500円)

物 ラケット、室内履き、シャトル

申 11月29日(金)までに同協会(山下) ☒ s.yama250@gmail.comへ(先着制)

問 同協会(山下) ☎080-6538-9245

第21回小学生ソフトバレーボール交流大会

主 市、三鷹市スポーツ推進委員協議会

日 令和2年2月16日(日)午前9時～午後4時30分

人 市内の小学4～6年生のチーム(1チーム5人以上)、60チーム

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 12月17日(火)(必着)までに申込書(市ホームページまたはスポーツ推進課(第二庁舎3階)、同センターで入手)を同課

FAX45-1167・☒ supotsu@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)

問 同課 ☎内線2931

※代表者会議・ルール説明会を2年1月18日(土)午前10時から元気創造プラザで開催します。



植木の剪定(せんてい)講習会

日 11月23日(土・祝)午後1時30分～3時30分(荒天時は24日(日)に順延)

所 農業公園

物 作業に適した服装

申 当日会場へ

問 JA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482

※自家用車での来場はご遠慮ください。

ファブスペースみたか「オリジナル手描きスタンプをつくろう！」

レーザー加工機でゴムを彫刻し、オリジナルスタンプをつくります。

日 11月30日(土)午後1時30分～4時30分

人 4人

所 三鷹産業プラザ

講 (株)ウッドボックスの浅古綾香さん

¥ 1,650円

物 スタンプにしたいイラストやロゴ(手描き可)

申 必要事項(7面参照)を同施設 ☒ fab

チケットインフォメーション



公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

同財団 ☎47-5122

HP http://mitaka-sportsandculture.or.jp/

やなぎや きょうたろう

柳家喬太郎 みたか勉強会 保育

芸術文化センター 星のホール

全席指定

令和2年2月1日(土)

昼の部午後2時／夜の部午後6時開演

チケット発売日

会員＝11月23日(土・祝)

一般＝11月27日(水)

各回 会員＝2,250円

一般＝2,500円

※購入は「昼の部」「夜の部」合わせて1人2枚まで。



柳家喬太郎

しゅんぶうていしょう た

春風亭昇太 独演会 保育

三鷹市公会堂 光のホール

全席指定

令和2年2月8日(土)

午後2時開演

チケット発売日

会員＝11月24日(日)

一般＝11月27日(水)

会員＝3,150円

一般＝3,500円

学生＝2,000円

高校生以下＝1,000円

※購入は1人4枚まで。



春風亭昇太

やなぎや かるく

柳家花緑 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール

全席指定

令和2年3月14日(土)

昼の部午後2時／夜の部午後6時開演

チケット発売日

会員＝11月30日(土)

一般＝12月4日(水)

各回 会員＝2,700円

一般＝3,000円

学生＝2,000円

高校生以下＝1,000円



柳家花緑

やなぎや ごんたろう

柳家権太楼 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール

全席指定

令和2年3月15日(日)

午後2時開演

チケット発売日

会員＝11月30日(土)

一般＝12月4日(水)

会員＝2,700円

一般＝3,000円

学生＝2,000円

高校生以下＝1,000円



柳家権太楼

チケットお求め方法

●電話予約 10:00～19:00

芸術文化センター ☎47-5122

●インターネット予約(要事前登録)

HP https://mitaka-art.jp/ticket/

●窓口販売 10:00～19:00 月曜日休館(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)

芸術文化センター／三鷹市公会堂さんざん館／三鷹市美術ギャラリー

※学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。

発売初日は電話とインターネットで受け付けし、窓口販売は翌日からです。

友の会「マークル」会員募集中! 年会費／2,000円 会員特典／チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみの)、芸術文化センター・三鷹市公会堂レストランでの飲食代金10%オフなど。

主主催者

日日時・期間

人対象・定員

所場所・会場

講講師

¥費用(記載のないものは無料)

物持ち物

申申込方法

問問い合わせ

保育保育あり

手話手話(要約筆記)あり