

大沢の里  
古民家体験講座

「おカイコさまをそだててみよう」

☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

三鷹でもかつては養蚕が行われ、人々の暮らしと密接な関わりを持っていました。講座では、蚕についての知識や飼い方、歴史などを学びます。受講者には蚕を配布しますので、ご家庭で飼育体験ができます。

☎ 6月18・25日の土曜日午後1時30分～3時

☎ 両日参加できる方10人

☎ 同施設

☎ 18日=東京農工大学農学部准教授の伊藤克彦さん、25日=同大学農学部准教授の横山岳さん

☎ 6月6日(月)午前9時から必要事項(11面参照)を同課 ☎0422-29-9862 ・ ✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)



蚕の繭

三鷹歴史文化財展示室「みたかえる」  
土曜日限定ギャラリートーク

☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

同展示室で、6月から展示解説員によるギャラリートークを始めます。質問などにもお答えしますので、気軽にお尋ねください。

☎ 毎月第1・3・5土曜日午前10時～午後4時30分(正午～午後1時を除く)

◆「みたかえる」利用案内

3万5,000年前～近代の三鷹の歴史と人々の暮らしを、発掘調査の出土品や映像記録、ジオラマで知ることができる常設展示のほか、年に数回ほど企画展も開催しています。

☎ 平日午前9時～午後5時、第1・3・5土曜日午前10時～午後4時30分

☎ 教育センター2階



常設展示



天神山城の地形模型

第39回都市農業を育てる市民のつどい  
夏野菜の親子収穫体験

☎都市農業課 ☎0422-29-9616

「三鷹の都市農業を楽しく学べる」と好評のイベントを、内容を変えて3年ぶりに開催します。市内農家のお話を聞き、夏野菜の収穫を体験します。

☎ 7月9日(土)午前9時～正午ごろ(荒天中止、昼食はありません)

☎ 市内在住の小学生と保護者40人(乳幼児の同伴不可)

☎ JA東京むさし三鷹緑化センター集合～市内農家～同センター解散

☎ 1人500円

☎ 防暑グッズ

☎ 6月16日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加者全員の氏名(ふりがな)と年齢・学年を「〒181-8555都市農業課」へ(1組1通、申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)



みたか健康づくりセミナー



目指せ 元気シニア！今から始めよう  
60代からのフレイル予防



☎健康推進課 ☎0422-24-8207

フレイルとは、加齢により筋力や心身の活力が低下した状態を指します。フレイルの予防には、食事と運動で健康な体をつくることも大事ですが、社会的な人とのつながりを保つことも重要です。日々の生活に少しでも工夫を取り入れてフレイルを予防し、住み慣れた地域で、健康で楽しく過ごすための秘けつをお伝えします。

セミナーの内容

① 体組成測定と講座「あなたの元気はみんなの元気 フレイル予防でずっと健康」

☎ 7月7日(木)午後1時～2時30分

☎ 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長で理学療法士の植田拓也さん

② 講座「食事からのフレイル予防 元気をつくる食事のポイント」

☎ 7月14日(木)午後1時～2時30分

☎ 管理栄養士の奈良理香子さん

③ 口腔機能の測定と講座「オーラルフレイルを予防しよう 健康の入り口はお口から」

☎ 7月28日(木)午後1時～2時30分

☎ 歯科衛生士の前田小由利さん



☎ 市民各回30人

☎ 三鷹駅前コミュニティセンター

☎ いずれも6月7日(火)午前10時から三鷹駅前コミュニティセンターへ(先着制)

花と緑の夏のイベント

☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

種まきイベント in 花と緑の広場

コスモスとジニアの種をまきます。参加者には、夏から秋に花の摘み取りをご案内します。

☎ 6月18日(土)午前10時～正午(9時45分から受付、小雨決行)

☎ 花と緑の広場(牟礼1-11-26)

☎ 作業用手袋、帽子、長靴、汚れてもよい服装

☎ 当日会場へ



気軽にできるワンデイ講座 植物の増やし方「さし木・さし芽」

いろいろな植物の増やし方を実習形式で教わります。

☎ 6月30日(木)午前10時～11時30分(9時45分から受付、雨天決行)

☎ 12人

☎ 花と緑の広場

☎ 園芸研究家の香山三紀さん

☎ 200円

☎ 作業用手袋、帽子、汚れてもよい服

☎ 6月6日(月)午前9時～22日(木)午後5時に同協会 ☎0422-46-2081へ(先着制)



講演会「オーガニックに庭づくりを楽しむには？」

「病虫害への対処のコツ」をテーマに、生物多様性やSDGsを考えながら虫や病気とうまく付き合う方法を学びます。

☎ 7月5日(火)午後2時～4時(1時45分から受付)

☎ 50人

☎ 生涯学習センター

※状況によりオンライン開催となる場合があります。

☎ 造園家の曳地トシさん、曳地義治さん

☎ 6月22日(火)(必着)までに往復はがきまたはインターネット

で必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・HP <https://hanakyokai.or.jp/>へ(申込多数の場合は抽選。結果は6月28日(火)までに通知)

