

健康づくりのための

「栄養料理教室」

日いずれも午前10時30分から

人 在学・在勤を含む市民

¥ ①③350円、②④150円(1回)

物 エプロン、三角巾、布巾

◆①たんぱく質をきっちり食べてフレイル予防

日 ①1月26日(木)、②2月10日(金)、③3月17日(金)

人 所 ①15人=大沢コミュニティセンター、②16人=牟礼コミュニティセンター、③12人=三鷹駅前コミュニティセンター

◆②電子レンジでお手軽クッキング!

日 2月5日(日)

人 所 16人=連雀コミュニティセンター

◆③バランス献立で、血糖値を上げにくい食べ方

日 2月9日(木)

人 所 12人=井の頭コミュニティセンター

◆④捨てずに食べる! 野菜使い切りアイデア

日 2月15日(水)

人 所 16人=新川中原コミュニティセンター

申 いずれも参加費を各センターへ(先着制。②④1月15日、③19日(木)から受付)

問 健康推進課 ☎24-8266

「うさぎさんクリップ」作り

日 1月26日(木)午後1時30分~3時30分

人 5人

所 リサイクル市民工房

物 洗濯ばさみ1個(5~6×4cm位または9×7cm位)、布地(柄物23×10cm)、裁縫道具、はさみ

申 問 1月18日(水)午前10時から同工房 ☎34-3196へ(先着制。月・火・金曜日を

除く)

パソコン教室

主 所 三鷹市シルバー人材センター

日 ①初めてのパソコン=2月の月・金曜日午後1時~3時または水曜日午前10時~正午、②ワード・エクセル・パワーポイントのいずれか=2月の月・金曜日午後1時~3時または金曜日午後3時30分~5時30分、③基礎教室=2~4月の月・水・金曜日午前10時~正午または月・金曜日午後1時~3時(希望の曜日・時間帯を選択。①②全4回、③月4回。①③2月1日(木)から開講)

¥ ①②8,000円、③15,000円

申 1月20日(金)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・希望講座を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

問 同センター ☎48-6721

3Dプリンターでクッキー型をつくろう!

日 2月4日(土)午後1時~4時

人 小学4年生以上の方4人

所 三鷹産業プラザ

講 ㈱ウッドボックスエンジニアリングの浅古綾香さん

¥ 1,650円

申 必要事項(15面参照)をファブスペースみたか ☐ fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)

問 同施設 ☎48-3520

ゆかた着付け講習会

主 三鷹現代日本舞踊連盟

日 2月5日(日)午後1時から

人 20人

所 みたか井心亭

申 問 1月16日(月)~31日(火)に阿部 ☎090-

2546-2696へ(先着制)

家族を介護している方が知っておきたい介護講座—食事と排泄の話

日 ①2月8日、②22日、いずれも水曜日午後1時~3時

人 市内の介護者または介護に関心のある方、会場20人、オンライン20人

所 福祉センターまたはオンライン会議アプリ「Zoom」

講 ①管理栄養士の小形美乃さん、②介護福祉士の前川武嗣さん

申 1月16日(月)~2月3日(金)に必要事項(15面参照)を同協議会 FAX

71-2053または申し込み

フォーム(右記QRコード)

へ(先着制)

問 同協議会 ☎79-3505

市民向け講座「知っておきたい基礎知識“性の多様性”」

日 2月8日(水)午後6時~8時

人 在学・在勤・在活動を含む市民60人

所 市民協働センター

申 問 2月3日(金)までに必要事項(15面参照)をみたかボランティアセンター ☎

76-1271・FAX 76-1273へ(先着制)



みんなでつくるミタカのしあさって「人生100年時代のコミュニティ」

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日 2月19日(日)午後1時30分~4時30分

人 所 市民協働センター、オンライン会議アプリ「Zoom」各50人

講 東京大学大学院教育学研究科教授の牧野篤さん(ゲストにGAKU事務局長の熊井晃史さん)

申 問 2月17日(金)までに同

センター ☎46-0048または

申し込みフォーム(右記

QRコード)へ(先着制)



募 集

三鷹市農業委員会委員候補者の推薦・公募(20人)

◆任期 7月20日~令和8年7月19日(3年間)

申 1月16日(月)~2月20日(月)に必要書類(市ホームページまたは都市農業課(第二庁舎2階)で入手)・職業が農業でない

劇団CHAIroiPLIN

『さいあいーシェイクスピア・レシピ』

高校生キャストオーディション開催!

問 三鷹市芸術文化センター ☎0422-47-5122

ダンス×演劇の可能性を広げ、意欲的に新たな作品を生み出し続けているCHAIroiPLIN(チャイロイプリン)。平成26年に上演され大きな反響を呼んだ『さいあいーシェイクスピア・レシピ』が、8月11日(金・祝)~20日(日)に同センター星のホールで再演を決定! CHAIroiPLINメンバーと一緒に舞台に出演する高校生キャストオーディションを開催します。



『さいあいーシェイクスピア・レシピ』
2014年2月/シアタートラム
撮影: 福井理文



スズキ拓朗
(CHAIroiPLIN主宰)
撮影: HARU

◆オーディション日程 書類審査=3月10日(金)結果発送、オーディション=3月28日(火)午前10時~午後6時(予定)、結果=3月31日(金)通知発送
人 平成16年4月2日~19年4月1日生まれの方5人程度
申 2月28日(火)(消印有効)までに所定の応募用紙((公財)三鷹市スポーツと文化財団ホームページHP <https://mitaka-sportsandculture.or.jp/> で入手)を「〒181-0012上連雀6-12-14三鷹市芸術文化センター CHAIroiPLIN オーディション係」へ

みたか井心亭 茶道体験教室

「第6回 表千家」

所 問 同施設 ☎0422-46-3922

日 3月5日(日)午後2時~4時 人 小学3年生以上の茶道未経験者15人

講 三鷹市茶道連盟の皆さん ¥ 500円 物 白足袋または白い靴下

申 2月7日(火)(消印有効)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(15面参照)を「〒181-0013下連雀2-10-48みたか井心亭」へ(1人1通、1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)



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

問 同財団 ☎0422-47-5122

HP <https://mitaka-sportsandculture.or.jp/>

風の五重奏団となかまたち (共催事業)
風の合奏団一音とことばとイラスト
によるコンサート 保育

芸術文化センター 星のホール 全席指定
2月19日(日) 午後2時開演

チケット発売中
会員=900円/一般=1,000円
小・中学生=500円

【出演】丸田悠太(フルート)、桜田昌子(オーボエ)、西尾郁子(クラリネット)、藤田旬(ファゴット)、小川正毅(ホルン・進行)、原きよ(朗読)

【曲目】モーツァルト:ディヴェルティメント 第8番、石川亮太:山の音楽家じゅんぱん変奏曲、木村哲郎「森のカレンダー」(朗読・イラスト付き)



立川志らく 独演会
保育

芸術文化センター
星のホール 全席指定
3月11日(土)
午後2時開演

チケット発売日
会員=1月21日(土)
一般=1月25日(水)

会員=2,700円
一般=3,000円
高校生以下=1,000円

唯一無二たる切れ味で、他の追随を許さない見事な高座を存分に味わってください。



立川志らく
(撮影: Maple)

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
3月12日(日)
午後2時開演

チケット発売日
会員=1月21日(土)
一般=1月25日(水)

会員=2,700円
一般=3,000円
高校生以下=1,000円

押しも押されぬ寄席の華。円熟の語りを、たっぷりとお楽しみください。



柳家権太楼

【保育】料金500円、対象は1歳~未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む)
※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

●電話予約 10:00~19:00
芸術文化センター ☎0422-47-5122

●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/三鷹市公会堂さんさん館/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。
※発売中のチケットについて、販売状況により完売となった場合はご了承ください。

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)など。