



みたか親の会

日 3月8日(水)午前10時～11時30分
人 引きこもりや不登校の家族がいる方 15人
所 みたかボランティアセンター
申 当日会場へ(先着制)
問 同センター ☎76-1271

おとな絵本ラウンジ第78回 トークテーマ

「未来の世界を描いた絵本」

日 3月12日(日)午後2時～4時
人 10人
所 三鷹ネットワーク大学
申 3月11日(土)午後5時までに同ラウンジ ホームページ [HP](https://otonaehon.jimdofree.com/) <https://otonaehon.jimdofree.com/>へ(先着制)
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

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 3月13日(月)午前10時～正午
所 消費者活動センター
申 当日会場へ
問 同センター ☎43-7874

みんなでつながる「老い支度」

日 3月14日(火)午前10時～11時30分
所 山中地区公会堂
物 動きやすい服装、タオル、室内履き
申 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

駅前 風のサロン

「コカリナ演奏会をお届けします」

主 三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク
日 3月16日(木)午後1時30分～3時
人 30人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 問 3月13日(月)までに地域福祉課 ☎29-9235へ(先着制)

がんばるみんなを応援

―三鷹軽音楽フェスタ

大成高校ギター部、明星学園高校軽音楽部が出演します。
主 東京三鷹ライオンズクラブ
日 3月18日(土)午後3時から(2時30分開場)
所 三鷹市公会堂光のホール
申 当日会場へ
問 同クラブ事務局 ☎03-3382-9525(平日)・[HP](https://t-mitaka-lc.com/) <https://t-mitaka-lc.com/>

三鷹市社会福祉協議会の催し

日 ①介護者ひろば＝3月22日(水)午前10時～正午、②介護者のための「介護なんでも相談室」＝24日(金)午後2時～2時50分、3時～3時50分(1人50分)、③認知症介護者談話室＝28日(火)午後1時～3時
人 ①③介護者、介護経験者、②市内の介護者(③は認知症ではない方の介護者も参加できます)
所 ①ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②福祉センター、③みたかボランティアセンター
申 ①③当日会場へ、②3月22日までに同協議会 ☎79-3505へ
問 同協議会 ☎79-3505

ケアラズカフェ OHANA 「その人らしいケアプランとは？」

日 3月25日(土)午後2時～4時
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
申 同イベントFacebook(右記QRコード)へ
問 西部地域包括支援センター ☎34-6536



第202回市民歩こう会 サクラ咲く川辺をみんなで歩こう空へ向けて

日 所 3月26日(日)午前7時45分JR三鷹駅南口集合～JR新小岩駅～新小岩公園～旧中川水辺公園～東京スカイツリー解散(行程約9.8km、小雨決行)
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民 50人程度(小・中学生は保護者同伴)
¥ 交通費実費
物 タオル、帽子、雨具、ごみ袋、リュックサック、動きやすい服装、敷物
申 問 3月13日(月)までに参加者全員の必要事項(11面参照)、あれば健康上気になることをスポーツ推進課 ☎29-9863・FAX 45-1167・<mailto:supotsu@city.mitaka.lg.jp>へ(1グループにつき5人まで申込可。申込多数の場合は抽選)



テーブルオフィシャル ルール講習会

主 三鷹市バスケットボール連盟
日 ①3月19日(日)、②21日(火・祝)、いずれも午前9時30分～午後4時
人 市内のミニバスケットボールチームに在籍している①小学6年生、②小学5年生

所 SUBARU総合スポーツセンター
物 室内履き
申 在籍するチームへ
問 同連盟 [✉mitaka.cba@gmail.com](mailto:mitaka.cba@gmail.com)

健康増進のための パワーリフティング講座

日 3月25日(土)午前10時～11時30分
人 在学・在勤を含む市民20人
所 生涯学習センター
講 ベンチプレス世界記録保持者の川上京司さん
申 3月24日(金)正午までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
問 スポーツ推進課 ☎29-9863



合気道の発表会・講習会

主 三鷹市合気道連盟
日 4月2日(日)午前10時～午後1時＝新川塾演舞発表会、1時～3時＝初心者講習会
人 在学・在勤を含む市民10人程度
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 当日会場へ(先着制)
問 同連盟 ☎090-9329-2257(日中のみ)

初級登山教室

主 三鷹市体育協会、三鷹市山岳連合会
日 ①講座＝4月5日、5月10・31日、7月5日、8月30日、9月27日の水曜日午後7時10分～9時、②実習＝4月8日、5月13日、6月3日、7月8日、9月2日の土曜日、9月30日(土)～10月1日(日)(1泊2日)、10月15日(日)
人 在学・在勤を含む市民で、4～6時間歩ける方40人
所 ①三鷹駅前コミュニティセンター
¥ 4,000円(テキスト代、保険料を含む)
申 3月22日(水)(必着)までに必要事項(11面参照)・生年月日・登山経験(年数など)を同連合会 [✉gipw90530@yahoo.co.jp](mailto:gipw90530@yahoo.co.jp)へ(先着制)
問 同連合会 ☎44-8636

卓球の教室・大会

主 三鷹市卓球連盟、①三鷹市体育協会
日 ①卓球教室＝4月8日(土)午前9時～正午、②三鷹市レディース卓球大会(ダブルス大会)＝16日(日)午前9時～午後9時
人 在学・在勤を含む①小学生以上の市民30人、②女性市民180組
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥ ①400円(中学生以下200円)、②1組2,000円
物 室内履き

申 ①当日会場へ、②3月10日(金)～20日(月)(必着)に必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀6-26-3三鷹市卓球連盟」・[✉info@mitakattl.jp](mailto:info@mitakattl.jp)へ(先着制)
問 同連盟 ① ☎71-7449、② ☎44-5750(夜間のみ)

弓道指導者講習会

主 三鷹市弓道連盟
日 4月13日、5月11日、6月15日の木曜日午後0時30分～5時30分
人 在学・在勤を含む市民で弓道四段以上の方および同連盟会員15人程度
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥ 1,500円(1回)
物 和服、弓道用具、弓道教本・副本
申 同連盟ホームページ [HP](https://mitaka-kyudo.jimdofree.com/) <https://mitaka-kyudo.jimdofree.com/>へ(先着制)
問 同連盟 [✉mitakakyudo@gmail.com](mailto:mitakakyudo@gmail.com)



ルーテル学院大学の市民聴講生

授業の一部を聴講科目として受講できます。
¥ 1科目10,000円(学生を除く18歳以上の市民は1科目に限り1,500円を助成)
申 3月15日(水)～31日(金)の平日午前9時～午後4時30分に申込書と受講料を同大学へ(午前11時45分～午後0時45分を除く)、または三鷹ネットワーク大学へ(日曜日は午後5時まで。月曜日、祝日を除く)
問 ルーテル学院大学 ☎31-4682・[HP](https://www.luther.ac.jp/) <https://www.luther.ac.jp/>

スマホ・タブレット教室

主 所 三鷹市シルバー人材センター
日 ①月1回午後1時～2時30分、②月4回2時30分～4時(いずれも木曜日)
人 ①4人、②3人
¥ ①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)
申 3月24日(金)までに必要事項(11面参照)・お使いの機種を「〒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 3月19日(日)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 (株)ウッドボックスエンジニアリング

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

ネマニャ・ラドゥロヴィチ presents ドゥーブル・サンスーファイヴ・シーズンズ & シェヘラザード 〔保育〕

芸術文化センター 風のホール

4月22日(土) 午後3時開演

チケット発売中 全席指定

会員＝S席5,400円・A席4,500円 一般＝S席6,000円・A席5,000円

O-70(70歳以上/A席限定)＝4,500円

U-23(23歳以下/A席限定)＝4,000円

〔出演〕ネマニャ・ラドゥロヴィチ(ヴァイオリン)、ドゥーブル・サンス(弦楽合奏+ピアノ・チェンバロ)

〔曲目〕ヴィヴァルディ：四季(『和声と創意の試み』op.8より)、セドラー：日本の春、リムスキー＝コルサコフ／セドラー：《シェヘラザード》op.35



ネマニャ・ラドゥロヴィチ
©Hiromichi Nozawa

ジョヴァンニ・ソッリマ 無伴奏チェロ・リサイタル 〔保育〕

芸術文化センター 風のホール

5月4日(木・祝) 午後4時開演

チケット発売中 全席指定

会員＝S席4,500円・A席3,600円

一般＝S席5,000円・A席4,000円

O-70(70歳以上/A席限定)＝3,600円

U-23(23歳以下/A席限定)＝3,000円

〔出演〕ジョヴァンニ・ソッリマ(チェロ)

〔曲目〕J.S.バッハ：無伴奏チェロ組曲第1番ト長調BWV1007、ソッリマ：ファンダンゴ、ナチュラル・ソングブックNo.3「ヴァリアツィオーニ」ほか



ジョヴァンニ・ソッリマ

PARTNER

財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺などの「チケットパートナーショップ」協力店でさまざまなサービスが受けられます(サービス有効期間は公演日から7日間)

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 ☎0422-47-5122

● インターネット予約(要事前登録)

[HP](https://mitaka-art.jp/ticket/) <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

※O-70およびU-23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。

※販売状況により完売となった場合はご了承ください。

〔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。

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。