

# 催し

## 認知症介護者談話室

### 「介護者のリフレッシュ 体操とマッサージで疲れをとろう」

日 1月23日(火)午後1時～3時  
 人 市内の家族介護者、介護経験者  
 所 みたかボランティアセンター  
 講 からだ元気治療院鍼灸(しんきゅう)師の田中誠弘さん  
 申 当日会場へ  
 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

### アジアのこぼで、プラバンストラップをつくろう

日 1月27日(土)午前10時～正午(受付は11時30分まで)  
 人 20人  
 所 アジア・アフリカ語学院  
 申 当日会場へ(先着制)  
 問 南部図書館みんなみ ☎76-5571

### 男性介護者交流会 「配食サービス試食会」

日 2月1日(木)午後1時～3時  
 人 市内の男性介護者、男性介護経験者 20人  
 所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)  
 申 問 1月24日(木)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

### 心のバリアフリー映画上映会 「さかなのこ」

さかなクンの自伝的エッセーを原作とした映画を上映します。  
 日 2月4日(日)午前10時30分～午後0時50分、2時30分～4時50分  
 人 各回90人

所 生涯学習センター  
 申 必要事項(15面参照)・参加者全員の氏名・年齢を星と風のカフェ ☎44-2255・☎hoshi-cafe@hanano-kai.jpへ(先着制)  
 問 障がい者支援課 ☎29-9232

### 福祉映画会「桜色の風が吹く」

日 三鷹市社会福祉協議会、三鷹市ボランティア連絡協議会  
 日 2月12日(月・木)午前10時30分から、午後2時から  
 所 三鷹市公会堂光のホール  
 料 大人1,200円(社協会員は1,000円)、小学生～高校生500円、親子ペア券1,500円(社協会員は1,300円)、障がいのある方800円(付き添い1人同額)  
 申 チケットをみたかボランティアセンター、福祉センター、コミュニティセンターなどで購入  
 問 みたかボランティアセンター ☎76-1271

# スポーツ

### 3月の小学校校庭開放 (団体貸し切り)予約受け付け

日 市ホームページでご確認ください  
 人 住民協議会に登録されている団体  
 申 2月4日(日)～10日(土)に各コミュニティセンターへ  
 問 スポーツ推進課 ☎29-9863

### SUBARU総合スポーツセンター「健康・体力相談事業」

トレーニング室専属のスポーツトレーナーが、体組成計のデータや姿勢をチェ

ックして、不足している筋力を確認し、その人に合った運動プログラムを提供します。  
 申 問 同センター ☎45-1113へ

### ボディメンテナンス体験会 腰や肩が凝っている方必見

タオルを使ったストレッチやテニスボールを使ったマッサージなどを行います。  
 日 (-社)スカイリミットスポーツ三鷹  
 日 1月26日～2月16日の毎週金曜日 午前11時～11時50分  
 人 10人  
 所 SUBARU総合スポーツセンター  
 物 室内履き  
 申 問 同法人 ☎080-9042-0505・HP <https://skylimitt-sports.com/>へ(先着制)

### 卓球の講習会・教室・大会

日 三鷹市卓球連盟、②三鷹市体育協会  
 日 ①講習会=2月3・10日の土曜日 正午～午後3時(初級)、3時～6時(中級)、24日(土)午後3時～6時(初級)、6時～9時(中級)、②教室=2月10日午前9時～正午、③第66回三鷹市卓球選手権大会=3月3日(日)午前9時～午後6時  
 人 在学・在勤を含む小学生以上の市民 ①各回20人、②40人、③在学・在勤を含む小学生以上の市民および同連盟登録者  
 所 SUBARU総合スポーツセンター  
 料 ①200円(中学生以下100円)、②400円(中学生以下200円)、③ダブルス2,000円、シングルス1,000円(中学生以下200円)  
 物 室内履き、①ラケット、ボール  
 申 ①②当日会場へ(いずれも先着制)、③1月31日(水)までに必要事項(15面参照)を同連盟 ☎info@mitakattl.jpへ  
 問 同連盟 ☎info@mitakattl.jp

### 合気道初心者体験教室

日 三鷹市合気道連盟  
 日 2月3・10・24日の土曜日 午後3時15分～5時40分  
 人 在学・在勤を含む市民各日10人  
 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 ☎090-8045-5748(日中のみ)

### 少林寺拳法初心者教室

日 三鷹市少林寺拳法連盟  
 日 2月3・10・24日の土曜日 ①午後4時～5時、②6時～7時  
 人 在園・在学・在勤を含む市民(①小学生以下、②中学生以上)  
 所 SUBARU総合スポーツセンター  
 申 当日会場へ  
 問 同連盟 ☎mitakachuodoin2@gmail.com・HP <https://mitakarenmei.jimdo.free.com/>

### サンボ体験会・講習会

日 三鷹市サンボ連盟  
 日 2月3・10・24日の土曜日、初心者体験会=午後4時～5時(小学生以下)、6時～7時(小学校高学年以上)、経験者講習会=7時～9時(小学校高学年以上)  
 人 在園・在学・在勤を含む市民(幼児は保護者同伴)  
 所 SUBARU総合スポーツセンター  
 申 当日会場へ  
 問 同連盟 ☎090-8857-5911・☎mitaka.sambo@gmail.com

### 三鷹市バレーボール連盟 後期9人制大会

日 2月4日(日)午前9時～午後6時  
 人 在学・在勤を含む高校生以上の市民および同連盟登録チーム  
 所 SUBARU総合スポーツセンター  
 料 1チーム5,000円(同連盟登録チームは3,000円)

## 島しょ物産展

### 一島のいいもの大集合

問 東京都港湾局管理課 ☎03-5320-5652

伊豆・小笠原諸島の魅力あふれる特産品を販売します。島の暮らしを紹介するコーナーや移住相談も受け付けます。

日 1月28日(日)午前10時～午後4時  
 所 調布飛行場ターミナル(調布市西町290-3)  
 申 当日会場へ

東京大島かめりあ 空港キャラクター「かめぼう」も来るよ!



## 第166回太宰治作品朗読会

### 『ヴィヨンの妻』

所 問 太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は、フリーアナウンサーで朗読家の中村雅子さん(写真)。

日 2月16日(金)午後6時～6時50分 人 20人  
 申 2月5日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹1階太宰治文学サロン」へ(1人1通。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/>

### 柳家権太楼独演会 (保育)

芸術文化センター 星のホール  
 3月10日(日) 午後2時開演  
 チケット発売日(全席指定)  
 会員=1月21日(日)  
 一般=1月24日(水)  
 会員=2,700円  
 一般=3,000円  
 高校生以下=1,000円



柳家権太楼

押しも押されぬ、寄席の華。円熟の語り、柳家権太楼師匠の高座を、たっぷりとお楽しみください。

### 立川志らく独演会 (保育)

芸術文化センター 星のホール  
 3月20日(水・祝) 午後6時開演  
 チケット発売日(全席指定)  
 会員=1月21日(日)  
 一般=1月24日(水)  
 会員=2,700円  
 一般=3,000円  
 高校生以下=1,000円  
 ※購入は1人2枚まで。



立川志らく 撮影:Maple

嘶の肝を、ぐいと握りしめて離さぬ、無双の高座。立川志らく師匠の落語を、存分に味わってください。

### 瀧川鯉昇独演会 (保育)

芸術文化センター 星のホール  
 3月24日(日) 午後2時開演  
 チケット発売日(全席指定)  
 会員=1月28日(日)  
 一般=1月31日(水)  
 会員=2,700円  
 一般=3,000円  
 高校生以下=1,000円



瀧川鯉昇

とばけた語りで、笑顔も満開! 瀧川鯉昇師匠の落語で大笑いして、笑顔満開とまいりましょう。

**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/>

- 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。

(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。

発売初日は電話とインターネット受付のみで、窓口販売はありません。

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。