栄養料理教室「防災備蓄活用講座」

いざという時のために、日ごろから備えるコツを座学でお伝えします。

日9月8日㈰午前10時30分～正午
人在学・在勤を含む市民12人
所連雀コミュニティセンター
申問直接または電話で同センター☎45-5100へ（先着制）

みたか健康づくりセミナー「しなやかな血管ではつらつ生活・賢い血圧管理の方法」

日①9月13・27日の金曜日、②10月9日㈬・17日㈭、いずれも午後1時30分～3時
所①三鷹駅前コミュニティセンター、②新川中原コミュニティセンター
講東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長の植田拓也さん、①三鷹駅前たなか糖尿病・内科クリニック医師の田中祐希さん、②仙川腎リウマチ・内科クリニック医師の増古紳太郎さん
申問8月19日㈪から直接または電話、ファクスで総合保健センター（元気創造プラザ2階）☎24-8207・Fax46-4827へ（先着制）

歴史講座「藤原氏一族」

主井の頭地区住民協議会
日9月14・21日の土曜日午後1時30分～4時30分（全2回）
人市民30人
所井の頭コミュニティセンター
講国学院大学・駒澤大学講師の平野明夫さん
申問8月24日㈯から同センター☎44-7321・HPへ（先着制）

起業・創業セミナー「自分の得意を仕事に―自分があったらいいな。ほしいものを形に」

日9月18日㈬午後3時～4時30分
人20人
所三鷹産業プラザ
講㈱ハイモジモジ代表取締役の松岡厚志さん
申㈱まちづくり三鷹HPへ（先着制）
問同社☎40-9669

西多世代交流センターの講座 保育

日①パッとおいしく！みんなを笑顔に！おうち料理講座＝9月19日～11月21日の毎週木曜日午前10時～正午、②自分もこどももまるっと愛する子・孫育て講座＝9月20日～11月22日の毎週金曜日午前10時～正午（いずれも全10回）
人在勤を含む市民各25人、保育（1歳～未就学児）各15人（1歳児は6人まで）
¥①1,500円（調理実習3回分）
※保育希望者は、①9月12日㈭、②9月13日㈮のオリエンテーションに必ず参加してください。
申問いずれも8月19日㈪～9月2日㈪午前9時30分～午後5時に直接または電話で同センター☎32-8765、または元気創造プラザ講座申込システムへ（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
HPhttps://mitaka-sportsandculture.or.jp/

MITAKA "Next" Selection 25th かるがも団地　第9回本公演『三ノ輪の三姉妹』

脚本・演出：藤田恭輔（かるがも団地）

芸術文化センター　星のホール
8月31日㈯～9月8日㈰　全10公演

今後が期待される若手劇団が躍動する舞台を、ぜひご覧ください。

チケット発売中
（全席自由〈日時指定・整理番号付き〉）
会員＝前売り2,700円・当日3,200円
一般＝前売り3,000円・当日3,500円
学生＝前売り・当日とも2,000円
高校生以下＝前売り・当日とも1,000円

「秒で飛びたつハミングバード」
2022年12月／OFF・OFFシアター
撮影：古戸森陽乃

	8/31㈯	9/1㈰	9/2㈪	9/3㈫	9/4㈬	9/5㈭	9/6㈮	9/7㈯	9/8㈰
13：00	★	★	休館日					●	●
14：00					●				
18：00	★							●	
19：15				●		●	●		

★早期観劇割引は、すべて300円引き

春風亭一之輔（しゅんぷうていいちのすけ）　独演会 保育

三鷹市公会堂　光のホール
10月20日㈰　午後2時開演

「笑点」でも活躍中の一之輔師匠の落語会。その高座を、心ゆくまでお楽しみください！

チケット発売日（全席指定。購入は1人4枚まで）
会員＝8月24日㈯　一般＝8月28日㈬
会員＝3,150円　一般＝3,500円
高校生以下＝1,000円

春風亭一之輔
撮影：キッチンミノル

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）　HPhttps://mitaka-art.jp/ticket/
- **窓口販売** 10:00～19:00

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
休月曜日（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）
※学生券をお求めの方は、公演当日に学生証をお持ちください。
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。

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。

講座案内

三鷹ネットワーク大学
Mitaka NETWORK University

〒181-0013
下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階
☎0422-40-0313
HPhttps://www.mitaka-univ.org/

開館時間
火～日曜日午前9時30分～午後9時30分
（入館は9時まで／日曜日は5時閉館）
休月曜日、祝日

申8月20日㈫午前9時30分から
オンライン講座＝■　オンライン同時開催＝▲
※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学HPをご覧ください。

大人のための音読講座「三鷹ゆかりの作家・作品たち―太宰治『おしゃれ童子』（その3）」

日9月18日㈬午前10時30分～午後0時30分　講朗読家の原きよさん

人生100年時代を考える「ジョブ・カードの活用―誰にでも作れる本格キャリアプランの勧め」

日9月18日㈬午後3時～4時30分
講甲斐ライフデザイン研究所所長の甲斐幸一郎さん

インタラクティブ・フォーカシング9月―共感力を高めるカウンセリング技法：二重の共感のとき

日9月20日㈮午前10時～正午
講和洋女子大学教授でピア・カウンセリング研究会主宰の酒井久実代さん

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ 第205回「祝　国立天文台と三鷹市の100年」▲

ゲストは同天文台准教授の縣秀彦さん、ホストは同天文台天文情報センター長の山岡均さん。

日9月21日㈯午後6時30分～8時30分

杏林大学公開講演会「思うように声を出せるようになろう―言語聴覚士が教える声のリハビリ」■

日9月26日㈭午後1時～2時10分　講杏林大学助教の間藤翔悟さん

数学の夕べ「アーベル関数の向こうへ」

日9月27日㈮午後7時～8時30分
講国際基督教大学特任教授の清水勇二さん

語学体験講座（入門）

日9月28日㈯①タイ語・②中国語・③ロシア語＝午前10時30分～午後0時40分、④アラビア語・⑤インドネシア語・⑥ウルドゥー語・⑦韓国語＝午後2時～4時10分（午前・午後それぞれ一つの言語のみ申込可）
講専門学校アジア・アフリカ語学院講師の①シーヌアン・ディパンヨーさん、②郭婷さん、③坂内知子さん、④石垣聡子さん、⑤荻原道子さん、⑥露口哲也さん、⑦李光洙さん

三鷹市教育委員会・三鷹ネットワーク大学共同企画講座「みたか学校インターンシップ（秋期）」

日10月26日㈯～令和7年2月8日㈯
※詳細は募集要項や同大学HPをご覧ください。