「女性のための食事のエッセンス」健康とキレイを保つ食事の講話

主井の頭地区住民協議会
日令和7年1月23日㈭午前10時30分～正午
人市民20人
所井の頭コミュニティセンター
講管理栄養士の鈴木明子さん、奈良理香子さん
申問7年1月7日㈫から同センター☎44-7321・HPへ（先着制）

30～50代のための理想の姿へカラダ改善！運動講座

日令和7年2月9日㈰午前10時～11時
人在学・在勤を含む30～50代の市民①30人、②③300人
所①総合保健センター、②オンライン、③オンデマンド配信
申12月16日㈪～7年1月27日㈪に申し込みフォーム（左記QRコード）へ（先着制）
問健康推進課☎24-8207

新中いきいき大学「健康滑舌トレーニングと楽ラク運動で全身元気に！」

主市、新川中原住民協議会
日令和7年2月9日㈰午後1時30分～3時30分
人30人
所新川中原コミュニティセンター
講日本成人病予防協会指定講師で健康管理士の花形一実さん
申問7年1月9日㈭から直接または電話で同センター☎49-6568へ（先着制）

華道体験教室

日令和7年2月16日㈰午後2時～3時30分
人小学3年生以上の華道未経験者12人
所みたか井心亭
講三鷹市華道連盟の皆さん
¥1,200円（小学生は800円）

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/

レ・ヴァン・フランセ 保育

芸術文化センター　風のホール
令和7年3月16日㈰　午後2時開演

レ・ヴァン・フランセ
©wildundleise. de Georg Thum 2014

チケット発売中（全席指定）
会員＝S席5,850円・A席4,950円
一般＝S席6,500円・A席5,500円
U-23（23歳以下／A席限定）＝4,000円

[出演] エマニュエル・パユ（フルート）、フランソワ・ルルー（オーボエ）、ポール・メイエ（クラリネット）、ラドヴァン・ヴラトコヴィチ（ホルン）、ジルベール・オダン（バソン）、エリック・ル・サージュ（ピアノ）

世界最高峰の管楽アンサンブルが奏でる、ドラマティックな響宴。

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
㊡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）
※U-23で中学生以上の方は、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。

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。

6市市長が語る地域自治体連携シンポジウム

東京都における地域DX

問市長室☎0422-45-1151（内線2011）

自治体共通の行政課題の解決を目指して、三鷹市・調布市・小平市・福生市・東久留米市・東村山市の市長と講師によるシンポジウムを開催します。
日令和7年1月25日㈯午後2時～4時（1時30分開場）　人80人
所東村山市市民センター　講東京都副知事の宮坂学さん　申12月16日㈪～7年1月22日㈬に東村山市秘書広報課☎042-393-5111、または申し込みフォーム（上記QRコード）へ（先着制）

三鷹「通」養成講座　観光×防災2nd

地域の防災ヒーロー「消防団」の訓練や日常に迫るリアルツアー in 三鷹

問NPO法人みたか都市観光協会☎0422-40-5525
日令和7年2月11日㈫・㊗午前10時～午後0時10分　人20人　所三鷹中央防災公園・元気創造プラザ、三鷹市消防団第九分団詰所（野崎2-20-18）　講同団の皆さん　申申し込みフォーム（上記QRコード）へ（申込多数の場合は抽選）

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）　㊡月曜日、祝日

申12月17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。

人生100年時代を考える「日常で合理的な判断ができないのはなぜ？―直感、思い込み、周りの行動など、何が影響しているかを考えてみませんか」

日令和7年1月15日㈬午後3時～4時30分
講officeエーエム代表の天野富夫さん

杏林大学公開講演会「台湾　頼清徳政権の発足と今後」■

日7年1月16日㈭午後1時～2時10分
講杏林大学総合政策学部教授の渡辺剛さん

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ 第207回「スペースデブリ対策の最前線―地球と宇宙の環境を守るために」▲

ゲストはJAXA筑波宇宙センター主幹研究開発員の仁田工美さん、ホストは日本大学理工学研究所上席研究員の北澤幸人さん。
日7年1月18日㈯午後6時30分～8時30分

大人のための音読講座「三鷹ゆかりの作家・作品たち―豊島与志雄『猫先生の弁』（その2）」

日7年1月29日㈬午前10時30分～午後0時30分　講朗読家の原きよさん

インタラクティブ・フォーカシング1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7年1月31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

人と動物の共生―女性研究者が語る人とペットの心理学 愛着とペットロス▲

日7年2月1日㈯午後7時～8時30分
講日本獣医生命科学大学教授の濱野佐代子さん

おとな絵本ラウンジ 絵本を深く知るレクチャーシリーズ「『父・堀内誠一が居る家 パリの日々』家族から見た絵本作家の素顔」

日7年2月2日㈰午後2時～4時　講堀内誠一さんの長女の堀内花子さん

数学はこんなに面白い「多様体とは」

日7年2月6日㈭午前10時～11時30分
講東京女子大学名誉教授の小林一章さん

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間（あわい）に」第41回

選書・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題作品は、フランツ・カフカ「流刑地にて」（頭木弘樹編『決定版カフカ短編集』〈新潮文庫〉所収）。
日7年2月7日㈮午後7時～8時30分

AIと社会―企業分析におけるテキストマイニングの活用

日7年2月13日㈭午後7時～8時30分
講成蹊大学理工学部教授の酒井浩之さん

数学カフェみたか「位相幾何学の問題」

日7年2月18日㈫午前10時～11時30分
講東京女子大学名誉教授の小林一章さん

手話通訳の表示がない事業でも、市の主催事業では希望により手話通訳者または要約筆記者を派遣します（開催日の1週間前までに事業の担当課へ要申込）。