

ジャガイモ植え付け講習会

日 2月15日(土)午後1時30分から(雨天時は翌日に順延)

所 農業公園

物 農作業ができる服装(長靴など)

申 当日会場へ

問 JA東京むさし三鷹緑化センター ☎ 48-7482

※自家用車での来場はご遠慮ください。

栄養料理教室  
「3つのお皿をそろえて  
バランスアップ」



日 ①2月19日(水)午前10時30分から、  
②27日(木)午前10時から、③27日午前  
10時15分から

人 在学・在勤を含む市民①12人、②  
15人、③16人

所 各コミュニティセンター(①井口、②  
新川中原、③井の頭)

料 各500円

物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、  
マスク

申 ①②参加費を各センターへ、③2月  
6日(木)に直接、または7日(金)から直接ま  
たは電話で同センター ☎ 44-7321 へ  
(いずれも先着制)

問 健康推進課 ☎ 24-7145

「ネクタイで作るクレイジーキルトの  
ひざ掛け」作り

日 2月20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

講 アトリエパラムの吉野伸子さん

物 不用になったネクタイ4～7本、作り  
たいサイズの薄地のフリースやキルト芯  
などキルトの土台にするもの、同じくら  
いの大きさの裏布用の生地(古いス  
カーフなどでも可)1枚、裁縫道具

申 問 2月5日(水)午前10時から同施設  
☎ 34-3196 へ(先着制。月・火・金曜  
日を除く)

まちづくりセミナー  
「おもいっきり、やってみる、  
まち、だれかと、いっしょに  
—おやまだい株が目指すもの—」



日 2月20日(木)午後7時～8時15分

人 所在学・在勤・在活動を含む市民、  
三鷹産業プラザ=40人、オンライン会  
議アプリ「Zoom」=70人

講 同社代表取締役専務の高野雄太さ  
ん

申 申し込みフォーム(QRコード)へ(先  
着制)

問 (株)まちづくり三鷹 ☎ 40-9669・✉  
mseminar@mitaka.ne.jp

健康体操教室「体幹鍛えて姿勢  
改善!イスに座って楽しく体操」

主 三鷹駅周辺住民協議会

日 2月22日(土)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

講 健康運動指導士の鈴木明子さん

物 動きやすい服装、フェスタオル

申 問 同センター ☎ 71-0025 へ(先着制)

骨粗しょう症予防教室  
強い骨を作って  
アンチエイジング  
—食事の講話&エクササイズ—



日 2月27日(木)午後1時15分～3時30  
分(冒頭30分間で体組成の測定を実施)

人 在勤を含む40～70歳の女性市民  
30人

所 総合保健センター

講 管理栄養士の深田おおりさん、健康  
運動指導士の鈴木直美さん

物 運動できる服装、靴下

申 問 2月3日(月)～25日(火)に健康推進  
課 ☎ 24-8571 または市 HP へ(先着制)

環境講座「家庭の省エネで  
脱炭素—財布と地球に  
優しい暮らし」



主 みたか環境活動推進会議、市

日 3月2日(日)午後2時～4時

人 市民40人

所 三鷹市公会堂さんさん館

講 環境カウンセラーで消費生活アドバ  
イザーの沼田美穂さん

申 2月26日(水)(必着)までに必要事項  
(6面参照)を「〒181-8555環境政策課」  
・☎ 45-5291・✉ kankyo@city.mi  
taka.lg.jp へ(申込多数の場合は抽選)

問 同課 ☎ 29-9612

パソコン・スマホ・  
プログラミング教室(3月)



主 所 三鷹市シルバー人材センター

日 パソコン教室=月・水・金曜日、月4  
回または3ヵ月12回、スマホ教室=木  
曜日、小学生向けプログラミング教室=  
月・火曜日、オンライン(日時要相談)

申 問 同センター ☎ 48-6721 へ

市民健康講座  
「自律神経でハッピーリフレッシュ!  
—気分も身体もスッキリ快適に—」

日 3月6日(木)午前10時30分～正午

人 在勤を含む市民40人

所 牟礼コミュニティセンター

講 人間総合科学大学教授の鍵谷方子  
さん

申 問 2月3日(月)から直接または電話で  
同センター ☎ 49-3441 へ(先着制)

西多世代交流センター  
「料理講座」



日 3月8日(土)①パパっともう1品!男の  
簡単料理講座=午前10時30分～正午、  
②忙しいあなたのための時短料理講座  
=午後0時30分～2時

人 16歳以上の方各16人(①は男性のみ)

所 三鷹駅前コミュニティセンター

講 料理インストラクターの糸原絵里香  
さん

料 各500円

申 問 2月3日(月)～24日(月・休)に直接ま  
たは電話で西多世代交流センター ☎ 32-  
8765 または市 HP へ(申込多数の場合

は在勤を含む市民を優先して抽選。結  
果は2月28日(金)までに通知)

三鷹を知る歴史講座  
「牟礼・井の頭地域の歴史」



主 連雀地区住民協議会

日 ①3月9日(日)午前10時30分～午後  
0時30分、②16日(日)午前10時～正午  
(全2回)

人 在学・在勤を含む市民10人

所 ①連雀コミュニティセンター、②牟  
礼・井の頭地域(井の頭自然文化園前  
広場集合)

講 郷土史家の相原悦夫さん

申 問 2月3日(月)午前10時～21日(金)午  
後8時30分に直接または電話、申し込  
みフォーム(QRコード)で同センター ☎  
45-5100 へ(先着制)

体験農園

トマト、ナス、ピーマン、枝豆、トウ  
モロコシなど夏野菜の栽培。

日 4月19日～7月下旬の土曜日(15回  
程度)

人 全回参加できる在学・在勤を含む18歳  
以上の市民10人(お子さんの同伴不可)

所 農業公園近くの農場(新川6丁目)

※駐車場はありません。

料 4,000円

申 2月28日(金)(必着)までに往復はが  
きで必要事項(6面参照)・性別を「〒  
181-0004新川6-30-22 JA東京むさし  
三鷹緑化センター」へ(1人1通。申込  
多数の場合は抽選)

問 同センター ☎ 48-7482

募 集

春のフリーマーケット出店者

業者の出店、ペット・家電製品・環  
境に悪影響を及ぼす品物などの販売は  
できません。

日 3月16日(日)午前10時～午後1時(雨  
天中止)

人 在学・在勤を含む18歳以上の市民、

三鷹市スポーツ協会関連の催し

費用や持ち物、申込方法など、詳しくは同協会 HP をご覧ください。



所 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

バスケットボール 市民スポーツ祭  
ミニバスケットボール大会(小学生)

日 2月22日(土)・23日(日・祝)午前9時～午後6時  
問 三鷹市バスケットボール連盟 ✉ mitaka.  
cba@gmail.com

サッカー フットサルONE DAYマッチ  
(15歳以上)

日 3月1日(土)午後0時30分～2時30分

問 (一社)三鷹市サッカー協会 HP

水泳 ジュニア長期講習会  
(小学2～6年生)

日 4月8日(火)～令和8年3月24日(火)午後5時～  
7時(全44回)

問 三鷹市水泳連盟 ✉ mitaka.jr.00@gmail.  
com

※市民スポーツ祭は、市、市教育委員会、(公助)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業。

所 いずれも大沢総合グラウンド

野 球

◆三鷹市少年軟式野球連盟審判講習会(20歳以上)

日 2月16日(日)午前9時～午後4時(雨天中止)

問 同連盟 HP

◆春季大会と定時総会

日 定時総会=2月26日(水)午後7時から、審判講習  
会=3月9日(日)午前9時～午後3時、大会=3月16  
日以降の毎週日曜日

所 定時総会=生涯学習センター

◆ベースボールアンパイアー やってみませんか

日 3月16日以降の日曜日

問 三鷹市野球連盟 ☎ 090-3335-6366(日中のみ)

サッカー 三鷹市社会人サッカーリーグ

日 4月上旬～令和8年3月下旬午前7時～午後9時

問 (一社)三鷹市サッカー協会 HP

所 大沢総合グラウンド テニスコート

ソフトテニス 市民講習会○

日 3月9日(日)午前11時～午後3時(予備日3月  
16日(日))

問 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎ 090-2191-4530

所 合気道新川塾(新川6-26-4)

合気道 春の初心者向け講習会  
(4歳以上)

日 3月1～22日の毎週土曜日午前10時30分  
～11時20分(全4回)

問 三鷹市合気道連盟 ☎ 090-9329-2257

東京都、(公助)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ  
協会と各連盟等の共催事業=○  
三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=○