

子ども向け人形劇
「いっすんぼうし」



日 4月27日(日)午前10時～11時
人 3歳～小学生のお子さん20人(保護者1人まで同伴可)
所 三鷹図書館(本館)
問 東部図書館 ☎49-3851

おやこでよってチョコっと
あっぷるーむ(5月)



目 NPO法人みとか市民協働ネットワーク
日 ①テコンドーで産後の体型戻し=1日(木)、②産前・産後の骨盤ケア=8日(木)、③子育てと働き方のバランス講座(未来マップ編)=12日(月)、④乳幼児食を楽しく大切にしてお話会=15日(木)、⑤ハーブでこころとからだケア(睡眠編)=19日(月)、⑥いつでもどこでもベビーマッサージ=22日(木)、⑦簡単スクラップブック(A4フレーム編)=26日(月)、⑧はじめてのベビーヨガ=29日(木)、いずれも午前10時30分～正午
人 ①首据わり～3歳までのお子さんと母親、②③3歳までのお子さんと母親、妊婦、④妊婦～3歳までのお子さんの保護者、⑤3歳までのお子さんと保護者、⑥2～11カ月のお子さんと保護者、⑦3歳までのお子さんと保護者、妊婦、⑧2カ月～ハイハイ前のお子さんと母親
問 市民協働センター ☎46-0048

小学生向けScratch
プログラミング教室(5月)



目 所 三鷹市シルバー人材センター
日 月4回・火曜日(オンラインは日時要相談)
問 同センター ☎48-6721

小学生デイキャンプ



日 5月18日(日)、6月1日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)
人 市内の小学2～4年生各日60人
所 野川公園少年キャンプ場
問 東多世代交流センター ☎44-2150、西多世代交流センター ☎31-6039

自分のための
子育て講座

保育



乳幼児～小学校低学年のお子さんの心理やその対応について、事例を交えながら学びます。
日 6月10日～7月8日の毎週火曜日午前10時～正午(全5回)
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1歳～未就学児)20人
所 生涯学習センター
申 問 5月6日(火・休)午後5時までに電話で同センター ☎49-2521、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)
※保育希望者は、6月3日(火)午前10時～正午の説明会に必ずお子さん同伴で参加してください。

健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ→



三鷹市休日・夜間 診療所・薬局では、急病者の初期治療や応急処置などを行っています。開設日時や電話番号など、詳しくは市HPをご覧ください。

催し

新緑謡曲・仕舞大会
(解説付き)

目 三鷹市能楽会
日 4月12日(土)午後0時30分～4時30分
所 生涯学習センター
申 当日会場へ
問 同会 ☎090-9399-1654

地域ケアネットワーク主催の
サロン(4月)

日 ①連雀サロン=15日(火)、②しんなかサロン=24日(木)、③よってらっしやい・にしみたか=28日(月)、いずれも午後1時30分～3時(②は3時30分まで)

所 各コミュニティセンター(①連雀、②新川中原、③井口)

申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎29-9235

①三鷹産の夏野菜苗物市、
②市内農家による夏野菜作り相談会

日 4月16日(水)～5月31日(土)①午前9時～午後5時、②午前9時～午後3時
所 JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)
申 期間中会場へ
問 同センター ☎48-7482

おとな絵本ラウンジ
「ふわふわの絵本」



日 5月11日(日)午後2時～4時
人 15人
所 三鷹ネットワーク大学
¥200円(菓子代)
申 4月13日(日)～5月10日(土)午後5時に同ラウンジHPへ(先着制)
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

三鷹連雀読書クラブ
読書会『雪の花』



目 連雀地区住民協議会
日 5月14・28日の水曜日午後7時～8時30分(全2回)
人 在学・在勤を含む市民10人
所 連雀コミュニティセンター
物 吉村昭『雪の花』
申 問 4月7日(月)～5月7日(水)に同センター ☎45-5100、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

講座

初心者向け本の探し方講座

実際にパソコンを使いながら、本や雑誌の検索・予約方法が学べます。
日 4月15日(火)午前10時30分～11時30分
所 三鷹図書館(本館)
物 図書館利用カード
申 問 4月8日(火)～13日(日)に直接または電話で同館 ☎43-9151へ

夏野菜の苗物植付講習会

日 4月19日(土)午後1時30分から(雨天時は4月20日(日)に延期)
所 農業公園
申 当日会場へ
問 JA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482
※自家用車で来場はご遠慮ください。

みとか起業塾
特定創業セミナー



日 4月21日、5月12日～6月2日の月曜日午後3時～4時30分
人 起業後5年未満の方、起業を考えている方20人
所 三鷹産業プラザ
調 三鷹経営コンサルタント協会の山本竜哉さん、小林大輔さん、種市智香子さん、多摩信用金庫価値創造事業部の皆さん
申 株まちづくり三鷹HPへ(先着制)
問 同社 ☎40-9669

自転車安全講習会



受講者には「自転車安全運転証」を交付し、定期利用駐輪場の優先権が与えられます。
日 ①4月26日(土)午前10時から、②5月25日(日)午前10時から、③7月18日(金)午後7時から、④10月25日(土)午前10時から、⑤12月17日(水)午後7時から、⑥令和8年3月7日(土)午前10時から(いずれも1時間30分程度)
人 中学生以上の方、各回50人(お子さんの同伴可)
所 三鷹産業プラザ
物 受付票、写真付きの自転車安全運転証を希望する方は写真、再受講者は自転車安全運転証
申 ①4月18日(金)まで、②5月2日(金)～16日(金)、③6月27日(金)～7月11日(金)、④10月3日(金)～17日(金)、⑤11月26日(水)～12月10日(水)、⑥8年2月13日(金)～27日(金)(いずれも必着)に申込書(市HPで入手)を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-0004新川6-37-1安全安心課」(元気創造プラザ5階)・Fax 45-1117・anzen@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)
問 同課 ☎45-1116

栄養料理教室
「たんぱく質豊富な食事」



口当たりのよいミートローフほか。
日 5月10日(土)午前10時30分～午後1時
人 在学・在勤を含む市民16人
所 牟礼コミュニティセンター
¥500円
物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾
申 4月9日(水)から参加費を同センターへ(先着制)
問 同センター ☎49-3441

楽しく学ぶ!実践型
整理収納講座

保育



日 5月16日～6月20日の毎週金曜日午前10時～正午(全6回)

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

相撲

◆土俵を使ってロコモ予防体操!(60歳以上)
日 6月25日までの毎週水曜日午前10時～11時30分(4月30日を除く)
問 三鷹市相撲連盟 ☎080-3727-4015・mitakashi-sumorenmei@gmail.com

◆土俵でフィットネス!(20歳以上)

日 6月27日までの毎週金曜日午後1時～2時30分(5月2日を除く)
問 同連盟 ☎070-4206-5257・mitakashisumorenmei@gmail.com

水泳 50歳以上の初心者講習会

日 5月7～28日の毎週水曜日午前9時～11時(全4回)
問 三鷹市水泳連盟 ☎090-8514-7849(夜間のみ)・wabisabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

弓道 初心者講習会(高校生以上)

日 5月10日～7月5日の毎週土曜日午後3時15分～5時15分(5月17日を除く全8回)
問 三鷹市弓道連盟HP

バドミントン 団体リーグ戦(高校生以上)

日 5月11・18日の日曜日午前9時～午後6時
問 三鷹市バドミントン協会 ☎badmitaka@gmail.com

卓球 男子オープン大会

日 6月7日(土)午前9時～午後9時
問 三鷹市卓球連盟 ☎info@mitakattl.jp

所 大沢総合グラウンド

テニス 団体戦(中学生以上)

日 4月6日、5月11日、6月1日～7月6日の日曜日午前7時～午後5時(全8回) 問 三鷹市テニス協会HP

三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=〇