

デジタルスタンプラリー

三鷹市民駅伝のコースを
巡ってみよう！

図スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

オリジナルスポーツアプリ「タッタカくん！ウオーク&ラン」を使って、11月23日(日・祝)に開催する同駅伝のコース上のデジタルスタンプ(全52個)を集めます。アプリをダウンロードしてご参加ください。

📅12月19日(金)まで 🧑‍🎓在学・在勤を含む小学生以上の市民

参加賞

タッタカポイント100ポイント

特典

- 1スタンプごとにタッタカポイント(みたか地域ポイント交換対象)10ポイント
- 50スタンプ以上取得で、タッタカくんオリジナルグッズ1点と、東京2025デフリンピックのピンバッジまたは缶バッジいずれか1点(なくなり次第終了)



11月23日(日・祝)午前9時スタート

第34回三鷹市民駅伝に伴う交通規制

図スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

走路周辺は混雑します。ご理解とご協力をお願いします。
バスの運行情報については、小田急バスHPでご確認ください。

— 走路
— 交通規制場所および規制時間



12月6日(土)・7日(日) は 元気創造プラザ、市民センターで一日遊ぼう！
午前10時～午後4時

第48回みたか商工まつり

図三鷹商工会 ☎0422-49-3111

ヒーローショーや、伝統技能を紹介する「匠(たくみ)の技」展、グルメから物販まで楽しめる模擬店など、見どころいっぱいのお祭りです。
📍市役所周辺
※自家用車での来場はご遠慮ください。



撮影：まちなかカメラマン 中村洋介

ヒーローショー

観覧には入場券が必要です。詳しくは同会HPでご確認ください。

📅仮面ライダーゼッツ＝6日午前11時45分～午後0時15分、3時30分～4時、ナンバーワン戦隊ゴジウジャー＝7日午前11時45分～午後0時15分、2時40分～3時10分

📍三鷹市公会堂光のホール



まるごとウェルカムデー

図(公財)三鷹市スポーツと文化財団 ☎0422-45-1111

クイズラリーや乳幼児向けエア遊具、骨密度や血液チェックができる健康測定など、親子で三鷹中央防災公園・元気創造プラザをまるごと楽しめるイベントです。クイズラリー参加者には、プレゼントを差し上げます。

📍同プラザ 物室内履き、下足入れ(クイズラリーには不要)



(公財)三鷹市スポーツと文化財団設立30周年記念事業

- ①現役アスリートによる体操教室
- ②スポーツアナウンサーの講演

図SUBARU総合スポーツセンター ☎0422-45-1113

アスリートの体操教室とアナウンサーの講演のコラボイベントです。

📅6日午前10時～正午 🧑‍🎓①市内在住の小学生50人、②100人
📍いずれも同センター 講①体操選手の谷川翔さん(写真左)、三輪哲平さん(写真中央)、②元NHKアナウンサーの刈屋富士雄さん(写真右)
📎室内用運動靴、下足入れ 申①11月4日(火)～20日(木)に元気創造プラザ講座申込システム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)、②当日会場へ(先着制)



生涯学習センターフェスティバル

図同センター ☎0422-49-2521

- ステージ発表 自主グループの皆さんによるキッズダンスやフラダンス、民謡、合唱など
- カフェ・軽食販売 カレーライス、焼きそば、焼き菓子、コーヒーなど
- 展示・手作り品の販売 陶芸、絵画、手芸品等の展示や手作り品の販売、自主グループの活動紹介など
- 体験プログラム 茶道体験や手作り作品、哲学対話のワークショップなど



ステージ発表

便利な
デジタルツール



公式サイト

三鷹市ホームページ



LINE

三鷹市LINE公式アカウント



X

@mitaka_tokyo



YouTube

三鷹市公式動画チャンネル



Instagram

@mitaka_tokyo