

講座

パソコン・スマホ・  
プログラミング教室  
(令和8年1月)



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、複数コースあり(日時要相談。Mac 対応可)、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 同センター ☎48-6721 へ

手作りの会「冬野菜スタ  
ンのエコバッグ」



日 令和8年1月10日(土)午前10時～正午  
人 小学生以上の市民15人  
所 東多世代交流センター  
講 工作おばさんズの山田晶子さん  
¥300円(材料費)  
物 汚れてもよい服装、ハンドタオル、室内履き  
申 同12月23日(火)午前10時から直接または電話で同センター ☎46-0408 へ(先着制)

家庭教育学級  
グループワーク「地域の  
材発掘」



市 市教育委員会、三鷹の森学園、三中PTA、五小PTA、高山小PTA

日 令和8年1月17日(土)午後2時～4時  
所 三中  
申 8年1月5日(月)までに申し込みフォーム(QRコード)へ  
同 地域学校協働課 ☎29-8349

セミナー&無料個別相談会  
「大切な我が家を  
空き家としないために」



市、東京司法書士会武蔵野支部  
日 令和8年1月18日(日)①セミナー=午前9時50分～11時、②無料個別相談会=11時10分～正午(1組50分)  
人 ②10組程度  
所 三鷹産業プラザ  
申 同①当日会場へ、②8年1月15日(木)午後5時までに同支部 ☎27-6761 へ(先着制。平日午前10時～午後5時)

認知症サポーター養成講座

日 令和8年1月18日(日)午後1時30分～3時  
人 10人程度  
所 のぞみメモリークリニック(下連雀4-2-8)  
申 同認定 NPO 地域認知症サポートブリッジ ☎70-3880 へ(先着制)

みたかスクール・コミュ  
ニティ講座「学校支援ボ  
ランティアの魅力」



日 令和8年1月20日(火)午後1時30分～3時30分

所 高山小  
申 三鷹ネットワーク大学 HP へ  
同 地域学校協働課 ☎29-8349

庭木の剪定講習会

三鷹駅周辺住民協議会  
日 令和8年1月25日(日)午前10時30分～午後0時30分  
人 在学・在勤を含む市民15人  
所 三鷹駅前コミュニティセンター  
講 グリーンアドバイザーの加藤治平さん  
申 同8年1月18日(日)までに直接または電話で同センター ☎71-0025 へ(先着制)

起業・創業セミナー  
「会社員のままでも始め  
られる! 兼業起業のススメ」



日 令和8年1月27日(火)午後6時30分～8時  
人 起業を考えている方、兼業に興味のある方20人  
所 三鷹産業プラザ  
講 co-ing 経営支援事務所の倉島悠輔さん  
申 (株)まちづくり三鷹 HP へ(先着制)  
同 同社 ☎40-9669

新中いきいき大学健康講座  
「健康滑舌トレーニング  
—表情・脳を活性化!」



市、新川中原住民協議会

日 令和8年2月1日(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 健康管理士の花形一実さん  
申 同8年1月7日(水)から直接または電話で同センター ☎49-6568 へ(先着制)

募集

防災標語



受賞者は令和8年3月20日(金・祝)開催の第3回 Mitaka みんなの防災フェスタで表彰します。  
◆募集部門(複数部門への応募も可)  
地震部門、火災部門、大雨・台風部門  
日 8年1月18日(日)(消印有効)までに直接または郵送、申し込みフォーム(QRコード)で「〒181-0004 新川6-37-1 NPO 法人 Mitaka みんなの防災」(元気創造プラザ5階)へ  
※作品は自作、未発表のもの。  
同 同法人 ☎26-7020

三鷹市小額契約  
受注希望者登録制度の  
登録希望者



要件を満たす方や対象となる契約は、市 HP でご確認ください。  
日 12月22日(月)～令和8年1月23日(金)

吉村昭書斎 句会体験イベント



所 同施設 ☎0422-26-7500

交流棟での「吉村・津村と俳句」の講話後、実際に吉村・津村が編集者らと句会を開いた茶室で俳句を作ります。

日 令和8年1月26日(月)午後2時～4時 人 8人

講 作家で俳人の谷口桂子さん(写真)

¥100円(入館料) 申 8年1月8日(木)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(7面参照)を「〒181-0001 井の頭3-3-17 吉村昭書斎」、または申し込みフォーム(QRコード)へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)



第189回 太宰治作品朗読会



『男女同権』

所 同太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は、俳優の北澤小枝子さん(写真)。

日 令和8年1月16日(金)午後6時～6時45分 人 25人

申 8年1月5日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013 下連雀3-16-14 グランジャルダン三鷹1階太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



講座案内

〒181-0013 下連雀3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313

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 12月23日(火)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。



サイエンスカフェみたか「海藻の不思議」■

日 令和8年1月22日(木)午後7時～8時30分

講 東京海洋大学名誉教授の田中次郎さん

今そこにあるサイバーインシデント—家庭から国家まで

日 8年1月24日(土)午後2時～3時30分

講 電気通信大学情報基盤センター教授の土屋英亮さん

サイエンスフロントMITAKA—最先端科学を楽しむ▲

「超伝導を使って、量子を見て触る—量子デバイスと量子コンピュータ」

日 8年1月25日(日)午後2時～3時30分

講 東京大学准教授で理化学研究所チームディレクターの野口篤史さん

大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たち—林芙美子『谷間からの手紙』(その2)」

日 8年1月28日(水)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 8年1月30日(金)午前10時～正午 講 和洋女子大学教授の酒井久実代さん

電気学会寄付講座「電気社会を支える—過去・現在・未来」  
第2回「現在から見る未来、未来から見る現在」▲

日 8年1月30日午後7時～8時30分

講 電気学会・社会連携委員会副委員長の大来雄二さん

生活費危機—何故われわれはかつての豊かさを失ったのか?

日 8年1月31日(土)午前10時～11時30分 講 東京大学名誉教授の荒巻健二さん

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間(あわい)に」第53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、アドルフ・ビョーイ=カサーレス「水の底で」(野谷文昭編訳『20世紀ラテンアメリカ短篇選』(岩波文庫)所収)。

日 8年2月6日(金)午後7時～8時30分

ニホンライチョウを救え—顕微鏡で見つめる希少種の保全▲

日 8年2月7日(土)午後3時～4時30分

講 日本獣医生命科学大学教授(ポストアップ)の山本昌美さん

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  
「写真家の石川直樹さんと絵本」

日 8年2月8日(日)午後2時～4時 講 写真家の石川直樹さん