

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、急病患者の初期治療や応急処置などを行っています。開設日時や注意事項など、詳しくは市 [HP](#) や『健康ガイドみたか』(4月に全戸配布)をご覧ください。

こころの健康相談

日 2月5日(木)午前10時～正午(1人40分)
所 教育センター
申 問 障がい者支援課 ☎29-9233へ

催し

介護者同士の交流の場

日 ①介護者ひろばピアいのかしら「排泄ケアとおむつの選び方」=1月28日(水)午前10時～正午、②男性介護者交流会「ちょっと豪華な新年ランチ会」=29日(木)午後1時～3時
人 市内の介護者、介護経験者(②は男性のみ)
所 ①ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②おむすびハウス(下連雀1-10-20)
講 ①24時間在宅介護事業所「カイゴいるてと」代表の前川武嗣さん
料 ②1,000円(昼食代)

申 問 ①当日会場へ、②1月22日(木)までに(社)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

みたか太宰治作品倶楽部



事前に『雀』を読んだ参加者が、作品の感想を自由に述べ合います。
日 2月11日(水・祝)午後3時～4時30分
人 6人
所 太宰治展示室(三鷹市美術ギャラリー内)
講 国士舘大学教授の平浩一さん
申 1月30日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)・応募動機を「〒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)
問 同施設 ☎26-9150

俳句の楽しさ10 講演と全句講評



日 三鷹俳句会
日 2月15日(日)午後0時30分～3時30分
人 35人
所 生涯学習センター
講 『鷹』編集長で早稲田大学講師の高柳克弘さん
料 500円
物 1人2句(当季雑詠)
申 問 1月18日(日)午前9時から同会(根岸) ☎43-0416へ(先着制)

みたか井心亭 夜のお茶を楽しむ会



静かな夜の井心亭で、季節の雰囲気とお茶を楽しみます(お茶をたてる体験はありません)。
日 3月4日(水)午後6時30分～8時
人 中学生以上の方12人
講 三鷹市茶道連盟の皆さん
料 1,200円
物 白足袋または白い靴下
申 2月8日(日)(消印有効)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(9面参照)を「〒181-0013下連雀2-10-48みたか井心亭」、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)
問 同施設 ☎46-3922

スポーツ

ボディメンテナンス体験会



タオルを使ったストレッチやテニスボールを使ったマッサージなどを行います。
日 (-社)スカイリミットスポーツ三鷹
日 2月8日(日)午前10時～11時30分、午後1時～2時30分
人 腰や肩が凝っている主にシニア世代の市民20人

所 SUBARU 総合スポーツセンター
物 動きやすい服装
申 問 2月2日(月)までに同法人 [HP](#) へ

ベッセルフラフェスト in 三鷹 市内フラダンスグループ交流発表会

日 三鷹市ベッセルスポーツクラブ
日 2月21日(土)午後1時～4時
所 芸術文化センター星のホール
申 当日会場へ
問 同クラブ ☎080-5055-4296

市民歩こう会 「お茶の水から谷根千へ ー歴史と文化の散歩道」

日 所 3月8日(日)午前8時三鷹駅南口緑の小ひろば集合～正午日暮里駅解散(行程約8km、小雨決行)
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民50人(小・中学生は保護者同伴)
料 交通費実費(500円程度)
物 帽子、タオル、雨具、歩きやすい服装・靴
申 2月20日(金)までに参加者全員の必要事項(9面参照)・あれば健康上気になることをスポーツ推進課 ☎29-9863・Fax 45-1167・✉ supotsu@city.mitaka.lg.jp へ(1グループ5人まで。申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎29-9863

卓球・伊藤翼選手が三鷹市を表敬訪問



問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

令和7年10月に開催された「第24回全国障害者スポーツ大会わた SHIGA 輝く障スポ2025」に出場し、銀メダルの成績を収めた卓球競技の伊藤翼選手が、三鷹市を表敬訪問しました(写真)。

伊藤選手は「令和4年度に開催された『第22回全国障害者スポーツ大会 いちご一会とちぎ大会』では優勝の報告ができましたが、今回は2位となり悔しさを感じています。この経験を踏まえて、また頑張りたいです」と語りました。



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

剣道

◆シニア講習会(60歳以上の有段者)

日 2月4～25日の毎週水曜日午前9時15分～11時30分、6～27日の毎週金曜日午前10時～11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)◎

日 2月8日(日)午後3時～5時30分、22日(日)正午～2時30分

◆一般指導講習会(高校生以上)

日 2月11日(水・祝)・15日(日)午前9時30分～11時30分

◆級審査会(小・中学生)○

日 2月15日午後1時～4時

問 三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

卓球

◆①講習会(小学生以上)

日 2月7・14日の土曜日午後3時～6時、21・28日の土曜日正午～午後3時(初級)、3時～6時(中級)

◆②教室(小学生以上)○

日 2月14日午前9時30分～11時30分

問 三鷹市卓球連盟 ☎①0422-43-3350、②0422-71-7449

合気道 体験教室(10歳以上)

日 2月7～28日の毎週土曜日午後3時15分～5時40分

問 三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748

少林寺拳法 初心者教室

日 2月7～28日の毎週土曜日午後4時～5時(小学生以下)、6時～7時(中学生以上)

問 三鷹市少林寺拳法連盟 ✉mitakachuodoin2@gmail.com

サンボ ①初心者体験会、②経験者講習会

日 2月7～28日の毎週土曜日①午後6時～7時(小学生以上)、②7時～9時(小学4年生以上)

問 三鷹市サンボ連盟 ✉mitaka.sambo@gmail.com

その他 市民体力測定会(6歳以上)○

日 2月11日(水・祝)午前10時～午後4時

問 三鷹市スポーツ少年団 ☎0422-48-2071(日中のみ)

バスケットボール 市民スポーツ大会 ミニバスケットボール大会(小学生)

日 2月22日(日)・23日(月・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

所 SUBARU総合スポーツセンターほか

サッカー

◆市民スポーツ大会 ①フットサル競技(小学生)、②ソサイチ競技(壮年&女子)

日 2月28日(土)①午前9時30分～午後2時30分、②3時30分～5時30分

◆三鷹市社会人サッカーリーグ

日 4月上旬～令和9年3月下旬午前7時～午後7時

問 (-社)三鷹市サッカー協会 [HP](#)

東京都、(公)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=○
※市民スポーツ大会は、市、市教育委員会、(公)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