

### 講座

関係者向け  
成年後見制度勉強会



日1月28日(水)午後4時15分～6時15分  
人30人  
所福祉センター  
調(一社)日本ライフパートナーズ協会代表理事の東向勲さん  
申1月21日(水)までに権利擁護センターみたか ☎46-1203・(社福)三鷹市社会福祉協議会 HPへ(先着制)  
問権利擁護センターみたか ☎46-1203

図書館のパソコンを使った  
初心者向け図書館システム利用講座

日1月29日(木)午前10時30分～11時30分  
人2人  
所三鷹駅前図書館  
物図書館利用カード

申問1月20日(火)午前10時から直接または電話で同館 ☎71-0035へ(先着制)

事業者向けセミナー  
「スポットワークの活用による人材確保と離職防止戦略」



主三鷹商工会  
日2月3日(火)午後3時～4時30分  
人30人  
所三鷹商工会館  
調(株)タイミーの鈴木優さん、東京海上日動火災保険(株)の藤木健人さん  
申問1月30日(金)までに三鷹商工会 ☎0422-49-3111、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

生涯学習教室「生き生き朗読教室」

日2月からの第1・3金曜日午後1時～3時  
人6人  
所シルバー人材センター

調元フジテレビ「とくダネ!」リポーターの緒方昭一さん  
¥月額2,400円  
申問同センター ☎48-6721へ(先着制)

栄養料理教室

◆特別講座「適塩生活のための知識と調理のコツ」  
高血圧予防の講話と試食。  
日2月12日(木)午前10時30分～正午  
人在学・在勤を含む市民20人  
所井の頭コミュニティセンター  
調管理栄養士の奈良理香子さん  
申1月22日(木)から同センター ☎44-7321・HPへ(先着制)  
◆魚やナッツ類を使っておいしく 油であげないヤンニョムフィッシュ  
日2月19日(木)午前10時～午後0時30分  
人在学・在勤を含む市民15人  
所新川中原コミュニティセンター  
調管理栄養士の奈良理香子さん  
¥500円

物エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、マスク

申1月20日(火)から参加費を同センターへ(先着制)

◆特別講座「女性のための食事エッセンス」

健康を保つための講話と試食。  
日2月20日(金)午前10時30分～正午  
人在学・在勤を含む市民20人  
所大沢コミュニティセンター  
申直接または電話で同センター ☎32-6986へ(先着制)  
問健康推進課 ☎24-7145

みたか電子書籍サービス  
利用講座



日2月13日(金)午後1時30分～3時30分  
人在学・在勤を含む市民10人  
所南部図書館みんなみ  
調NPO法人シニア SOHO 普及サロン・三鷹の皆さん  
物図書館利用カード

## 生涯学習センターの講座

所問同センター ☎0422-49-2521

### 市民講師デビュー講座

①今日からできる！ネットの危険と「もしも」に備える、あんしんデジタル護身術  
②おいしいお茶の淹れ方講座

日①3月1日(日)午後1時30分～3時、②7日(土)午後2時～3時30分  
人16歳以上の市民①20人、②9人  
調①外資系大手クラウドセキュリティ企業日本CISOの深谷玄右さん、②日本茶インストラクターの大串憲子さん  
¥②500円  
申1月20日(火)午前9時から直接または電話で同センター ☎0422-49-2521へ(先着制)

### 包括的性教育って、なに？

「包括的性教育」は、自分の心と体を大切にする教育として、国際的に求められています。

日3月1日・8日のいずれも日曜日午後1時30分～3時30分(全2回)  
人中学生以上20人  
調中央大学文学部教育学専攻教授の池田賢市さん、神奈川県公立小中学校元養護教諭の森千秋さん  
¥2,000円(学生は無料)  
申2月5日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)・この講座を何で知ったかを「〒181-0004 新川6-37-1生涯学習センター」、または元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

### みたか学

#### 宮沢賢治と旅する星の世界

宮沢賢治の作品の世界に描かれた天文学や宇宙について学びます。

日3月8日(日)午後2時～4時  
人16歳以上の方40人  
調国立天文台上席教授で天文情報センター長の渡部潤一さん(写真)  
¥500円  
申2月7日(土)(必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)・この講座を何で知ったかを「〒181-0004 新川6-37-1生涯学習センター」、または同講座申込システムへ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

## チケットインフォメーション

柳家権太楼 独演会 保育

芸術文化センター  
星のホール  
3月15日(日)  
午後2時開演  
チケット発売日(全席指定)  
会員＝1月31日(土)  
一般＝2月5日(木)  
会員＝2,700円 一般＝3,000円  
高校生以下＝1,000円  
円熟の語り、権太楼落語をたっぷりご堪能ください。



柳家権太楼

瀧川鯉昇 独演会 保育

芸術文化センター  
星のホール  
3月20日(金・祝)  
午後2時開演  
チケット発売日(全席指定)  
会員＝1月31日(土)  
一般＝2月5日(木)  
会員＝2,700円 一般＝3,000円  
高校生以下＝1,000円  
一度聴いたら癖になる！瀧川鯉昇師匠の落語で大笑いして、笑顔満開とまいりましょう！



瀧川鯉昇

神田伯山 独演会 保育

三鷹市公会堂 光のホール  
3月28日(土) 午後2時開演  
全席指定 会員＝3,150円 一般＝3,500円  
申1月27日(火)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(9面参照)・希望枚数(2枚まで)・マークル会員は会員番号を「〒181-0012上連雀6-12-14三鷹市芸術文化センター」、または申し込みフォーム(QRコード)へ(1人1通。申込多数の場合は抽選。結果は2月18日(火)に通知)  
※マークル会員優先枠があります。  
※座席の希望には応じられません。  
※車椅子席希望の場合は、その旨を記入してください。



神田伯山



公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

問同財団 ☎0422-47-5122・HP

チケットお求め方法

- 電話予約 10:00～19:00  
芸術文化センター ☎0422-47-5122
- インターネット予約(要事前登録)  
HP <https://mitaka-art.jp/ticket/>

- 窓口販売 10:00～19:00  
芸術文化センター／三鷹市公会堂さんさん館／三鷹市美術ギャラリー  
※発売初日は電話とインターネット受付のみで、窓口販売はありません。  
⑮月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)  
※学生の方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。  
※販売状況により完売となった場合はご了承ください。  
※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。



保育をご希望の方は2週間前までに申し込みフォーム(QRコード)へ

友の会「マークル」  
会員募集中！  
年会費／2,000円 会員特典／チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)など。