

所 農業公園  
申 当日会場へ  
問 緑と公園課 ☎ 29-9789

西多世代交流センターの講座



◆思春期の子どもの心身の発達とかわり方

日 2月20日(金)午前10時～正午

人 36人

問 同センター ☎ 32-8765

◆ママと赤ちゃんの会

日 2月24日(火)、3月4・11日の水曜日  
午前10時～11時30分

人 全回参加できるおおむね3～6カ月のお子さんと母親8組

問 同センター ☎ 31-6039

ままぱぱサロン



情報交換や仲間づくりの交流会。

日 2月26日(木)午前10時～正午

人 子ども発達支援センターで発達の相談をしている保護者10人

所 同センター

問 同センター ☎ 45-1122

子育てで輝くパパへ!

楽しく学ぶ&遊ぶ時間 保育



お父さん同士で気持ちを分かち合い、充実した子育てのヒントを見つける講座です。

日 ①3月1日(日)、②7日(土)、いずれも午前9時30分～正午

人 1歳6カ月～3歳のお子さんと父親各8組

所 ①西多世代交流センター、②東多世代交流センター

問 ①西多世代交流センター ☎ 31-6039、  
②東多世代交流センター ☎ 44-2150

小学生向け

Scratchプログラミング教室(3月)



所 三鷹市シルバー人材センター

日 月4回月・火曜日(オンラインは日時要相談)

人 小学3～6年生各4人

問 同センター ☎ 48-6721

おやこでよってチョコッとあっぷるーむ(3月)



2月10日(火)午前9時から予約を受け付けます。

所 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日 ①ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ=2日(月)、②テコンドーで産後の体型戻し=5日(木)、③子育てと働き方のバランス講座(未来マップ編)=9日(月)、④産前・産後の骨盤ケア=12日(木)、⑤「ベビーサイン」で楽しい子育て=14日(土)、⑥子育てコンビニメンバーとおしゃべり会=19日(木)、⑦簡単スクラップブック作り(A4フレーム編)=23日(月)、⑧いつでもどこでもベビーマッサージ=26日(木)、⑨フワーアレンジを楽しむ(イースター生ミニ

アレンジメント編)=28日(土)、いずれも午前10時30分～正午

人 ①2～11カ月のお子さんと保護者、  
②首据わり～就学前のお子さんと母親、  
③0歳～就学前のお子さんと母親、妊婦、  
④0歳～就学前のお子さんの母親、妊婦、  
⑤4～18カ月のお子さんと保護者、  
⑥⑦⑧0歳～就学前のお子さんと保護者、妊婦、  
⑨2～11カ月のお子さんと保護者

所 市民協働センター

問 同センター ☎ 46-0048



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。



催し

大人も和太鼓であそぼう



日 2月15日(日)午後1時30分～2時30分

人 中学生以上の方8人

所 西多世代交流センター

物 動きやすい服装

日 2月2日(月)～13日(金)に市 HP へ(先着制)

問 同センター ☎ 31-6039

ひきこもり経験者の声を聴くー多様な生き方、多様なつながり



日 2月15日(日)午後1時30分～4時

人 ひきこもりの方や経験者、その家族30人

所 みたかボランティアセンター(オンライン会議アプリ「Zoom」での参加も可)

日 2月10日(火)までに必要事項(9面参照)をみたかボランティアセンター ☎ 76-1271・☎ 76-1273、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制。空きがあれば当日の参加も可)

問 同センター ☎ 76-1271

地域ケアネットワーク主催のサロン

日 ①よってらっしゃい・にしみたか=2月16日(月)、②連雀サロン=2月17日(火)、③駅前風のサロン=2月19日(木)、④しんなかサロン=2月26日(木)、⑤ひだまりサロン・東部=3月4日(水)、いずれも午後1時30分～3時(④は3時30分まで)

所 ①西多世代交流センター、②連雀コミュニティセンター、③三鷹駅前コミュニティセンター、④新川中原コミュニティセンター、⑤牟礼コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 地域福祉課 ☎ 29-9235

「野川」冬の野鳥観察会

日 2月17日(火)午前9時30分～午後0時30分(小雨決行)

所 都立野川公園正門前集合

人 15人

講 森林インストラクターの篠原直樹さん  
物 動きやすい服装、あれば双眼鏡

申 問 2月2日(月)からNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎ 46-2081へ(先着制)

なぜわたしたちにはルール(法律)が必要なのかを考えてみよう



所 生涯学習センター ☎ 0422-49-2521

学校や日常生活での身近なできごとを題材に、ルールや法律の役割を学びます。

日 3月22日(日)午前10時～正午 人 小学生以上の方30人

講 中央大学法学部教授で学部長の遠藤研一郎さん 料 1,000円(学生無料)

申 日 2月23日(月・祝)(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)

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

バドミントン ジュニア大会・団体戦

日 2月11日(水・祝)午前9時～午後6時

問 三鷹市バドミントン協会 ☎ mtkbadjr@gmail.com

太極拳 シニア講習会(60歳以上)◎

日 2月12日(木)午後1時20分～2時50分

問 三鷹市武術太極拳連盟 ☎ 090-2401-9483(日中のみ)

サッカー

◆フットサルONE DAYマッチ(一般)

日 2月14日(土)午後0時30分～3時

◆フットサルONE DAYマッチ(壮年&女子)

日 3月7日(土)午後0時30分～3時

問 (一社)三鷹市サッカー協会 HP

バレーボール 後期6人制大会(男子・女子)

日 3月1日(日)午前9時～午後6時

問 三鷹市バレーボール連盟 ☎ mitaka.volleyball.ren.mei@gmail.com

卓球 3人ダブルス団体戦

日 3月20日(金・祝)午前9時15分～午後6時

問 三鷹市卓球連盟 ☎ info@mitakattl.jp

水泳

◆ジュニア長期水泳講習会

(小学2～6年生)

日 4月7日～令和9年3月16日の火曜日午後5時～7時(全42回)

問 三鷹市水泳連盟 ☎ mitaka.jr.00@gmail.com

◆グラウンドシニア長期水泳講習会

(50歳以上)

日 4月8日～令和9年3月31日の水曜日午前9時～11時(全45回)

問 三鷹市水泳連盟 ☎ wabisabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

所 大沢総合グラウンド

野球

◆①春季大会申し込み、②定時総会

日 ①2月13日(金)午後6時～7時30分、14日(土)4時～5時30分(大会は3月22日以降の毎週日曜日)、  
②2月25日(火)午後7時から

所 いずれも生涯学習センター

◆審判講習会

日 3月8日(日)午前9時～午後3時

◆ベースボールアンパイアー

日 3月22日以降の毎週日曜日

問 三鷹市野球連盟 ☎ 090-3335-6366(日中のみ)

ソフトテニス 市民講習会◎

日 3月1日(日)午前11時～午後3時

問 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎ 090-2191-4530

東京都、(公財)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=○