

6月は「食育月間」



関子ども家庭課 ☎0422-24-8266

「食育」とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践する力を育むことです。

- 食育の一例**
- 朝ごはんを食べる
 - 食事を楽しむ
 - 栄養のバランスに気を付ける
 - 地元の食材を知る

◆企画展示「みたか食育ひろば」

食事の大切さについての情報や、簡単に調理できるレシピなどを展示します。

📅6月12日(金)まで 所 元気創造プラザ1階、総合保健センター
📍期間中会場へ

◆図書展示「本から食を育もう」

食育に関する本を展示をします。お気に入りの1冊を見つけて、もっと食を好きになりませんか。

📅6月14日(日)まで(休館日を除く) 所 市立図書館各館、井の頭コミュニティセンター図書室 📍期間中会場へ

西多世代交流センター(にしじどうかん)

じどうかんお泊まり会



所 関同センター ☎0422-31-6039

非日常的な遊びや経験を試してみませんか。

📅7月24日(金)午後3時～25日(土)午前8時 所 市内在住の小学4～6年生30人 ¥500円 📍6月14日(日)までに市HPへ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

都市農業を育てる市民のつどい

野菜・ブルーベリーの親子収穫体験



関都市農業課 ☎0422-29-9616

市内の農家をバスで巡り、新鮮な野菜・果物の収穫体験や農家の方のお話を通して、三鷹の都市農業が楽しく学べます。

📅市、市農業委員会、東京むさし農業協同組合、三鷹市都市農政推進協議会 📅7月4日(土)午前8時30分市役所正面玄関付近集合～正午ごろ解散(荒天中止、昼食なし) 所 市内在住の小学生と保護者60人(乳幼児の同伴不可) ¥1人500円 📍6月12日(金)(必着)までに市HP、または必要事項(6面参照)・参加者全員の氏名(ふりがな)と年齢・学年を往復はがきで郵「〒181-8555都市農業課」へ(1組1通。申込多数の場合は抽選)

なわとび教室



関スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

(一財)日本ジャンプロープ連合(JJRU)公認のダブルダッチインストラクター・プロチーム「Millenium Collection」(写真)の指導のもと、短縄・長縄の練習や、ダブルダッチの体験ができます。プロのパフォーマンスも観賞できます。

📅市、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、日本生命保険(相)武蔵野支社 📅7月26日(日)午後1時～2時30分 所 市内の小・中学生50人 所 SUBARU総合スポーツセンター 物 運動できる服装、室内用運動靴(観覧者も必要)、なわとび(短縄)

📍7月3日(金)正午までに申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)



自由研究にピッタリ!

山本有三記念館の夏休み子ども向けイベント



関同館 ☎0422-42-6233

ワークショップ

山本有三ってどんなひと?

—洋館を探検しながら、山本有三を知ろう!

普段は非公開のバルコニーや屋根裏部屋もご案内します。
📅7月25日(土)・26日(日)午前10時～11時30分 所 小学生各日5人(2年生以下は保護者同伴) 所 同館

筆文字で旧字に挑戦! オリジナルうちわを作ってみよう!

山本有三が当用漢字の制定に携わったことにちなみ、旧字体と新字体の漢字を書きます。自分だけのオリジナルうちわを作りませんか。
📅8月2日(日)午後1時～3時 所 小学生20人(2年生以下は保護者同伴) 所 生涯学習センター 所 書道家の竹内香雪さん 所 書道具一式、筆記用具



📍いずれも6月9日(火)午前10時から同館 ☎0422-42-6233へ(先着制)

生涯学習センター 夏の体験講座

所 関同センター ☎0422-49-2521



①チャレンジ! 陶芸講座

粘土から成形、色付けを行い、世界でたった一つのご飯茶碗を作ります。

📅7月18日(土)午後1時30分～3時30分 所 市内の小学4年生～中学生18人(保護者の見学不可) 所 深大寺陶芸教室の皆さん ¥500円 物 エプロン、雑巾、作品イメージ図



作品イメージ

三鷹市芸術文化協会連携事業

②はじめての現代日本舞踊

『もみじ』の曲に合わせて踊ります。きれいな所作を決めてみましょう。

📅7月12日(日)午前10時～正午 所 市内の小・中学生と保護者20人(保護者の見学可) 所 三鷹現代日本舞踊連盟の皆さん 物 浴衣、白足袋(お持ちでない方は、洋服、白靴下でも可)



三鷹市民大学ジュニアキャンパス2026

③見えない絵をかいてみよう!

—ことばで広がるアート対話ワークショップ

見る人、伝える人、聞いて描く人になって、言葉と想像力でアートを楽しみます。絵を見ながら自由に話す対話型鑑賞も行います。

📅7月18日(土)午前10時～正午 所 市内の小学4年生～中学生18人(保護者の見学可) 所 NPO法人クリエイティブライフデザイン代表の林賢さん

日本無線(株)協力講座

④ラジオ工作教室

音が出る仕組みを学びながら、ラジオ作りを体験します。自分で作ったラジオの音を聞いてみませんか。

📅8月1日(土)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時 所 市内の小学4～6年生各回20人(保護者の見学可) 所 同社スタッフの皆さん



ワイドFM対応 AM/FMラジオ

📍いずれも元気創造プラザ講座申込システムへ(①6月20日(土)まで、③22日(月)まで、④30日(火)まで。①③④申込多数の場合は抽選、②先着制)