

まちづくり研究員
研究成果発表会



日 10月31日(土)午前10時～11時55分
人 30人
所 三鷹ネットワーク大学
申 当日会場へ(先着制)
問 同大学 ☎ 40-0313

井の頭感謝祭2026



手づくりワークショップやパフォーマンス、スタンプリリーなど。
主 東京都
日 11月3日(火・祝) 午前11時～午後4時(雨天中止)
所 井の頭公園野外ステージ広場周辺
申 当日会場へ
問 同園アートマーケット運営委員会事務局(東京都西部公園緑地事務所内) ☎ 47-1210

おとなが楽しむおはなし会



主 わたげの会、おはなしあずきの会、三鷹市文庫連絡会、三鷹市立図書館
日 11月6日(金)午後7時～8時30分

人 高校生以上の方50人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 10月6日(火)～11月4日(水)に申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)
問 東部図書館 ☎ 49-3851

おとな絵本ラウンジ
「くま」



日 11月8日(日)午後2時～4時
人 15人
所 三鷹ネットワーク大学
料 200円(茶菓付き)
申 10月4日(日)～11月7日(土)午後5時に同ラウンジ HP へ(先着制)
問 星と森と絵本の家 ☎ 39-3401

紅葉の谷戸沢処分場
自然観察会



日 11月26日(木)午前8時45分 JR 八王子駅南口付近集合～午後5時同駅解散
人 多摩地域在住・在学・在勤の方40人
所 八王子市戸吹クリーンセンター、ニッ塚処分場、谷戸沢処分場
料 1,500円(昼食代)
申 10月30日(金)午後5時(必着)までに東京たま広域資源循環組合 HP、または参加者全員の必要事項(10面参照)、在

学・在勤の方は学校・勤務先の市町村名を郵「〒190-0181 西多摩郡日の出町大字大久野7642 東京たま広域資源循環組合」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同組合 ☎ 042-597-6152

スポーツ

第12回東部スポーツ・レクリエーション



FC 東京キックターゲット、模擬店など。
主 三鷹市東部地区住民協議会
日 10月10日(土)午前10時～午後3時
所 牟礼コミュニティセンター
問 同センター ☎ 49-3441

手ぶらdeはじめての
スポーツ自転車体験会



主 都内8市 GOOD CYCLE JAPAN 推進モデルルートに関する連携協議会
日 11月7日(土)午前9時～11時、11時30分～午後1時30分、2時～4時(荒天時は8日(日)に延期)
人 身長150cm以上のスポーツ自転車未経験者または初心者、各回15人
所 稲城市役所第三駐車場
講 CC TOKYO 主宰の萩原武さん、プロサイクリストの半田子竜さん
申 10月16日(金)までに市 HP へ(申込多数の場合は抽選)
問 同協議会 ✉ tt2020lr@gmail.com

2026ポッチャみたかカップ



優勝・準優勝チームは、令和9年1月23日(土)に開催予定の東京都市町村ポッチャ大会への出場権を獲得します。
日 12月5日(土)午前10時～午後3時
人 代表者および過半数が在学・在勤を含む市民3～6人で構成された24チーム
所 SUBARU 総合スポーツセンター
物 室内履き、下足入れ
申 10月25日(日)午後5時までに申込書(市 HP で入手)を同センター窓口(地下1階)・ ✉ sports@mitaka-sportsandculture.or.jp へ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター ☎ 45-1113

講座

生涯学習教室(俳句)



日 毎月第2・4火曜日午後1時30分～3時30分
人 5人
所 三鷹市シルバー人材センター
講 同センター俳句講師の飯田富男さん
料 月額2,600円
申 問 同センター ☎ 48-6721 へ(先着制)

みんなみ塾 講義&交流
「地域の居場所を知ろう」



日 10月20日(火)午前10時30分～11時30分
人 10人
所 南部図書館
料 200円(資料、茶菓代)
申 10月6日(火)午前10時から新川中原

高齢者なんでも相談センター ☎ 40-7204 へ(先着制)

ガーデニング講座
「実ものを使ったスワッグ
(壁飾り)づくり」



日 10月27日(火)午後2時～4時
人 25人
所 上連雀分庁舎
講 ウーヴリール主宰の平野美恵さん
料 2,700円(NPO 法人花と緑のまち三鷹創造協会会員は2,200円)
物 エプロン、持ち帰り用袋、あればガーデニング用手袋、園芸用はさみ
申 10月12日(月・祝)までに同協会 HP へ(申込多数の場合は抽選)
問 同協会 ☎ 46-2081

講座「お口からはじめる
未来の私らしい笑顔を
守ろう!」



日 11月2・9・16・30日の月曜日午後1時30分～3時
人 在学・在勤を含む40～69歳の市民30人(原則、全回参加できる方)
所 総合保健センター
講 ほり歯科クリニック院長の堀清貴さん、歯科衛生士の田中妙子さん、健康運動指導士の鈴木明子さん
申 市 HP、または同センター窓口(元気創造プラザ2階)・ ☎ 24-8266 へ(先着制)
問 健康推進課 ☎ 24-8266

緑のボランティア講座



日 11月7日～2月6日の土曜日、原則午前10時～午後3時(全7回)
人 全回参加できる方10人
所 上連雀分庁舎、市内の公園など
講 NPO 法人花と緑のまち三鷹創造協会理事長の濱野周泰さん
料 6,000円(活動用ヘルメット代を含む。同協会会員は3,500円)
申 10月15日(木)までに同協会 HP へ(申込多数の場合は抽選)
問 同協会 ☎ 46-2081

認知症サポーター
養成講座



主 地域ケアネットワーク・大沢
日 11月7日(土)午後1時30分～3時
人 40人
所 大沢コミュニティセンター
申 10月19日から申し込みフォーム(QRコード)、または地域福祉課 ☎ 29-9235 へ(先着制)
問 同課 ☎ 29-9235 へ

みたか起業塾特定創業
セミナー



日 11月9・16・30日、12月14・21日の月曜日午後3時～4時30分
人 都内で起業を考えている方、起業後間もない方20人
所 三鷹産業プラザ
講 三鷹経営コンサルタント協会の山本竜哉さん、小林大輔さん、種市智香子さん、多摩信用金庫価値創造事業部ほか

(公財)三鷹国際交流協会 公開講座 オープンMISHOP



日本語支援ボランティアはじめませんか

所 問 同協会 ☎ 0422-43-7812

同ボランティアとして活動するヒントや魅力などを紹介します。現在、活動中のボランティアの方との交流もあります。



日 10月31日(土)午後1時30分～4時 人 60人 講 東京外国語大学大学院教授の岡田昭人さん 申 申し込みフォーム(QRコード)、または同協会窓口・ ☎ 0422-43-7812 へ(先着制)

◆日本語支援ボランティアを募集中!

活動に参加するには、同協会の会員登録が必要です。興味のある方は、上記講座に参加いただくか、同協会へお問い合わせください。

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

弓道 みとかシニア大会(60歳以上の有段者) ◎

日 10月31日(土)午後0時30分～4時30分
問 三鷹市弓道連盟 HP
相撲 未就学児向け体験会 ◎
日 10月31日(土)午後3時～4時
問 三鷹市相撲連盟 ✉ mitaka-sumo@outlook.com

◆市民スポーツ大会 一部の種目は申し込みを開始しています。

所 大沢総合グラウンド野球場

ターゲット・バードゴルフ (16歳以上)

日 10月19日(月)午前8時30分～午後1時(予備日10月22日(木))
問 三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会 ☎ 090-3471-4154

所 SUBARU総合スポーツセンター

バスケットボール (一般、男子シニア、男女混合スーパージニア)

日 11月23日(月・祝)、29日(日)、12月6日(日)午前10時～午後8時
問 三鷹市バスケットボール連盟 ✉ mina2005@yahoo.ne.jp

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＝◎
※市民スポーツ大会は、市、市教育委員会、(公財)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