

第590回三鷹市文化財めぐり「水仙咲く三浦半島の史跡めぐり」

三鷹市文化財めぐりの会
 45人(先着制)
 2月17日(日)午前7時市役所出発(雨天決行) 満昌寺(三浦大介義明菩提寺)~来福寺(和田義盛の菩提寺)~城ヶ島水仙ロード~源頼朝の三御所・見桃寺(桃の御所) 本瑞寺(桜) 大椿寺(椿)~三浦
 一部変更の場合あり
 2月4日(月)午前9時30分から会費7,200円(昼食代、保険料などを含む)を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ
 高橋 45-1374



ディスコン(室内カーリング)

手のひらサイズの軽い円盤を、中心の円盤に投げあい、近づけることを競います。年齢を問わず楽しめるスポーツです。
 三鷹駅周辺住民協議会
 20人(先着制)
 2月17日(日)午後1時30分~3時30分
 三鷹駅前コミュニティセンター
 直接または電話で同センターへ
 71-0025へ

エアロビクス教室

西社会教育会館、大沢住民協議会
 30人(申込多数の場合は抽選)
 2月23日~3月8日の毎週土曜日午前10時30分~正午(全3回)
 大沢コミュニティセンター
 同センターへ
 32-6986へ

ストレッチ&ウォーキング教室

講師はスポーツインストラクターの松浦良一さん。
 連雀地区住民協議会
 30人(先着制)
 2月23日~3月8日の毎週土曜日午前10時30分~正午(全3回)
 連雀コミュニティセンター
 同センターへ
 45-5100へ



求職活動支援セミナー「面接対策」

講師は産業カウンセラー・専門健康心理士の功刀たみえさん。
 8人
 2月7日(木)午後1時30分~4時
 市民協働センター
 雇用保険受給者の方は「雇用保険受給者証」
 わくわくサポート三鷹 45-8645
 45-8646 wakuwaku@mitaka.ne.jpへ

毎週火曜日午後1時~5時、三鷹産業プラザで無料キャリアカウンセリングを行っています。

第10回身の丈起業塾・サロン

「身の丈起業塾」の著者前田隆正さんをコーディネーターに、(有)シーキューブシステムズ代表取締役社長の山名順さんと起業のノウハウなどを楽しく語り合いませんか。当日の様子は、HP
<http://www.24stream.co.jp/soho/>で配信します。

株式会社まづくり三鷹
 2月7日(木)午後7時~8時30分
 三鷹産業プラザ地下1階コミュニティビジネスサロン
 500円(ワンドリンク付き)
 同サロンへ FAX 40-0320へ
 健康講座~転倒防止から骨折予防まで~
 講師はつばさ接骨院の柳川進さん。

西社会教育会館、大沢住民協議会
 50人(先着制)
 2月9日~16日の毎週土曜日午後1時30分~3時(全2回)
 大沢コミュニティセンター
 同センターへ
 32-6986へ
 同センターへ
 32-6986、西社会教育会館へ
 32-8765

男性料理教室

講師は栄養士の得能昭子さん。
 大沢住民協議会
 24人(先着制)
 2月10日(日)午前10時~午後2時
 大沢コミュニティセンター
 500円
 エプロン、ハンダナ、筆記用具
 2月7日(木)までに代金を添えて同センターへ
 同センターへ
 32-6986

生涯学習講座(録画)を放映します

1月23日に収録した生涯学習講座を、武蔵野三鷹ケーブルテレビ、パークシティ9チャンネルで放映します。

三鷹市スポーツ指導員養成講習会「ジュニア育成指導者向けコーチング」=2月10日(日)~12日(火)の午後7時から
 生涯学習課へ内線3316

リサイクル講習会「あまった生地で作るリサイクルねずみ」

8人(申込多数の場合は抽選)
 2月13日(水)午後1時30分~3時30分
 リサイクル市民工房
 生地(無地・ガラ)各1切、糸ひも、わた、ビーズ少々、洋裁道具
 2月7日(木)(必着)までに往復はがきで「三鷹市ごみ対策課リサイクルねずみ作り担当」へ
 リサイクル市民工房へ
 34-3196



消費者活動センター記念講演会「くらしの中の食品の安全確保」

「輸入食品の添加物」についてなど。
 講師はNPO法人食品健康科学情報交流

協議会と(財)日本冷凍食品検査協会の会員。

消費者活動センター運営協議会
 60人(先着制)
 2月13日(水)午前10時~正午
 消費者活動センター
 2月4日(月)午前9時から同協議会へ
 41-0510へ

おひなまつり料理

講師は管理栄養士の袴田節子さん。
 井の頭地区住民協議会
 20人(先着制)
 2月14日(木)午前10時15分~正午
 井の頭コミュニティセンター新館
 500円
 エプロン、三角巾、スリッパ、ふきん、筆記用具
 2月5日(火)~13日(水)に代金を添えて同センターへ
 同センターへ
 44-7321

不要になった「Tシャツからエコ布ぞうり」

8人(申込多数の場合は抽選)
 2月21日(木)午後1時~3時45分
 リサイクル市民工房
 大人用Tシャツ2枚、筆記用具、はさみ
 2月7日(木)(必着)までに、往復はがきで「ごみ対策課Tシャツからエコ布ぞうり担当」へ
 同工房へ
 34-3196



おしゃれな鍋料理

講師は中屋貴志子さん。
 大沢住民協議会
 24人
 2月15日(金)午前10時~午後1時
 大沢コミュニティセンター
 500円
 エプロン、三角巾、筆記用具
 同センターへ
 32-6986へ

大沢の歴史を学ぼう!

講師は郷土史研究家の相原悦夫さん。
 60人
 2月16日(土)午前10時から
 三鷹市教育センター
 当日会場へ
 生涯学習課へ内線3316

三鷹いきいきプラスの無料パソコン講習会

文字入力、マウス操作、インターネット、電子メールなどを体験します。
 55歳以上の市民でパソコン初心者または未経験者、12人(先着制)
 2月18日(月)・21日(木)午前9時30分~午後0時30分(全2回)
 三鷹産業プラザ
 火・木曜日の午前10時~午後4時に三鷹いきいきプラス事務局へ
 70-5753へ

シルバー人材センターのパソコン教室

「エクセル初級講座」
 (ウインドウズビスタも使用できます)
 文字入力ができる方、9人(申込多数の場合は抽選)
 2月18日~3月24日の毎週月曜日午後1時~3時(全6回)
 9,600円(教材費を含む)

ウインドウズビスタ希望者は申し込みはがきに明記。

「インターネットとメール」
 ワード初級程度ができる方、9人(申込多数の場合は抽選)

2月18日~3月24日の毎週月曜日午後3時30分~5時30分(全6回)
 9,600円(教材費を含む)

「デジタルカメラ教室」

文字入力ができる方、9人(申込多数の場合は抽選)

2月22日~3月28日の毎週金曜日午後3時30分~5時30分(全6回)
 9,700円(教材費を含む)

デジタルカメラ

いずれも同センター
 いずれも2月8日(金)(必着)までに往復はがきで「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ
 同センターへ
 48-6721

まづくり三鷹パソコンスクール

「マウス・キーボード操作に慣れよう」
 2月18・25日の月曜日午後1時30分~4時30分(全2回) 2月22・29日の金曜日午前9時30分~午後0時30分(全2回)
 いずれも5,300円(教材費を含む)

「はじめようインターネット・Eメール」
 2月20日~3月12日の毎週水曜日午後1時30分~4時30分(全4回)
 13,780円(教材費を含む)

「ワードで自分史作成講座」

ワード操作ができる方
 2月21日(木)・22日(金)・28日(木)・29日(金)午後1時30分~4時(全4回)
 11,890円(教材費を含む)

いずれも三鷹産業プラザ

同(株)まづくり三鷹 40-9669・FAX 40-9750へ

リサイクル市民工房

「手作りひな人形」

各日5人程度(先着制)
 2月20日(木)・23日(土)・24日(日)・27日(水)の午前10時30分からと午後1時から

同工房
 牛乳パックからひな人形=細目の毛糸、着物にする布、フィルムケースからひな人形=千代紙、折り紙(祝儀袋でも可)、フィルムケース、はさみ、のり、定規、黒と赤色のペン

2月17日(日)からリサイクル市民工房へ
 34-3196へ



第16回三鷹市民駅伝大会

スポーツ振興課へ内線3324

汗と感動のタスキをつなぎます。
 交通規制にご理解とご協力をお願いします。

市、教育委員会、体育協会、三鷹市民駅伝大会実行委員会

2月10日(日)
 午前9時20分
 市役所スタート



東児童館・東社会教育会館 臨時休館のお知らせ

三鷹市民駅伝大会の第1中継所となるため、2月10日(日)は臨時休館します。

東児童館 44-2150、東社会教育会館 46-0408