

五中屋内プール開放中止のお知らせ

体育館建て替え工事のため、4～6月の屋内プールの開放は行いません。くわしくは、スポーツ振興課☎内線3322へ。



シルバー人材センター 生涯学習教室

各教室とも若干名(年齢不問)
①かな書道初級=月2回(月曜日午後)、②囲碁=月4回(火曜日午後)、③木彫=月4回(火曜日午前)、④俳句=月2回(火曜日午後)、⑤水彩画=月3回(火曜日午後)、⑥実用書道(あて名書きなど)=月2回(水曜日午前)、⑦英語教室I=月3回(木曜日午前)、⑧英語教室II=月3回(木曜日午前)、⑨梵字=月4回(木曜日午前)、⑩コットンアート=月2回(木曜日午後)、⑪油絵=月3回(金曜日午後)、⑫初級英会話=月4回(金曜日午後)、⑬表装=月3回(土曜日午前)
所 シルバー人材センター、⑤⑪は牟礼教室(牟礼6-25-23)
¥①④⑥⑩2,300円、②③⑨⑫3,100円、⑤⑪⑬2,700円、⑦⑧②,400円(いずれも月会費。別途教材代が必要な教室があります)
申 3月8日(月)から同センター☎48-6721へ(先着制)
※くわしくは、同センターにお問い合わせください。

星と風のカフェ 3月の催し
①ビッグバンのお話=11日、②地上の星を探す～日本の天文学の跡をたどって～=18日、③豪華客船・飛鳥2で南天の星空案内=25日、いずれも木曜日午後6時30分～8時30分
¥いずれも1,500円(飲み物、おみやげ付き)
申 当日会場へ
☎ 同店☎44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後7時)

ITセミナー
「IT経営で変革期を勝ち抜く」
内容は①経済産業省22年度の中主企業向けのIT化施策と中小企業のIT経営、②インターネットを介し動画でパソコン・携帯電話でお弁当を注文、③中小企業のIT化支援の視点など。

70人
3月12日(金)午後2時～4時(4時10分から相談会を開催)
所 たましん事業支援センター(立川市曙町2-8-18ファーレ立川ビル1階)
申 同センター☎44-7321
リサイクル市民工房の催し
①不用になったTシャツからエコ布ぞうり作り、②不用になった封筒からカード入れ作り。
各8人
①3月18日(木)午後1時～3時45分、②3月24日(木)午後1時～3時
物 ①大人用Tシャツ2枚、筆記用具、はさみ、②封筒3袋、ひも(50cm)、ものさし、厚紙(13×25cm。ボール紙も可)、筆記用具
申 ①3月11日(木)、②3月17日(木)(いずれも必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)を記入し「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)
☎ 同課☎内線2533

介護教室「ストレスとうまくつきあうためのコミュニケーション術～周囲との協力関係を築くアサーティブネスのすすめ～」
講師はNPO法人アサーティブジャパン専属講師の六波羅陽子さん。
30人
3月13・20日の土曜日午後1時30分～4時
所 高齢者センターけやき苑
申 同苑地域包括支援センター☎34-6536へ(1回参加も可。2回とも参加できる方を優先)
大菊づくり講習会
挿し芽の仕方、培養土の調合、消毒全般。
三鷹菊友会
3月14日(日)午後1時30分～3時30分
所 JA東京むさし緑化センター
申 当日会場へ
☎ 馬場☎48-1688

健康づくり調理師研修会
テーマは、「日本の食生活をもっと良い方向に変えたい!お客様の心をつかむ店づくり～家庭的な和定食を中心とした定食専門店の新たな取り組み～」講師は(株)大戸屋取締役経営企画部長の濱田寛明さんほか。
飲食店、食材料販売店などの調理関係者50人
3月17日(水)午後2時30分～4時30分
所 多摩府中保健所
¥500円
申 同保健所保健栄養係☎042-362-2334へ(先着制)

薬膳料理教室
講師は中村きよみさん。
井の頭地区住民協議会
市民20人
3月18日(木)午前10時15分～午後0時30分
所 井の頭コミュニティセンター新館
¥500円
物 三角巾、エプロン、スリッパ、ふきん、

筆記用具
3月9日(火)～17日(水)に参加費を添えて同センター本館へ(先着制)
同センター☎44-7321
リサイクル市民工房の催し
①不用になったTシャツからエコ布ぞうり作り、②不用になった封筒からカード入れ作り。
各8人
①3月18日(木)午後1時～3時45分、②3月24日(木)午後1時～3時
物 ①大人用Tシャツ2枚、筆記用具、はさみ、②封筒3袋、ひも(50cm)、ものさし、厚紙(13×25cm。ボール紙も可)、筆記用具
申 ①3月11日(木)、②3月17日(木)(いずれも必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)を記入し「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)
☎ 同課☎内線2533

芝生メンテナンス講習会
芝生に関する基礎知識の講義と維持管理の実習を行います。講師は芝生管理技術者の椿高幸さん。
15人
3月18日(木)午後1時30分～4時(雨天の場合は講義のみ)
所 花と緑の広場(牟礼1-11-26)
物 手袋、筆記用具、汚れてもよい服装
申 3月15日(月)までに花と緑のまち三鷹創造協会☎45-8351へ(先着制)

中高年セミナー
「これからの生き方を考えてみる」
自分らしい生き方、働き方、活動の仕方をお考えませんか。講師はキャリアカウンセラーの向井恒夫さん。
おおよそ55歳以上の方18人(わくわくサポート三鷹に未登録の方はセミナー開始時に登録)
3月18日(木)午後1時30分～4時
所 市民協働センター
物 雇用保険受給者は「雇用保険受給資格者証」

市民ふくし講座
「成年後見人などのつどい～親族向け後見人教室～」
権利擁護センターみたか
後見人などに就任している方、今後制度の利用を検討している方など30人
3月20日(土)午後1時30分～3時30分
所 福祉会館
申 同センターみたか☎46-1203へ(予約者優先)

格者証
必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹☎45-8645・FAX45-8646・wakuwaku@mitaka.ne.jpへ
交通安全講習会
交通安全のために気をつけるべきポイントを、講話やビデオで紹介。
三鷹警察署、三鷹交通安全協会、市
3月18日(木)=教育センター、19日(金)=新川中原コミュニティセンター、23日(火)=連雀コミュニティセンター、25日(木)=牟礼コミュニティセンター、26日(金)=大沢地区公会堂、29日(月)=井口コミュニティセンター、30日(火)=三鷹駅前コミュニティセンター、いずれも午後6時30分～8時
申 期間中会場へ
☎ 道路交通課☎内線2883

栄養料理教室
「フライパン一つで朝ごはん」
大沢住民協議会
24人
3月19日(金)午前10時～午後1時
所 大沢コミュニティセンター
¥500円
物 エプロン、三角巾、筆記用具
3月11日(木)までに参加費を添えて同センターへ(先着制)
☎ 同センター☎32-6986

女性のための就職支援セミナー
「しなやかな自己表現アサーショントレーニング」
自分の意見や考え、気持ち、相手への希望を伝える表現の方法を学びます。講師は臨床心理士でシニア産業カウンセラーの真下りかさん。
30人
3月19日(金)午後1時30分～4時
所 市民協働センター
物 雇用保険受給者は「雇用保険受給資格者証」
必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹☎45-8645・FAX45-8646・wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

市民ふくし講座
「成年後見人などのつどい～親族向け後見人教室～」
権利擁護センターみたか
後見人などに就任している方、今後制度の利用を検討している方など30人
3月20日(土)午後1時30分～3時30分
所 福祉会館
申 同センターみたか☎46-1203へ(予約者優先)

三鷹ネットワーク大学 春学期受講者募集中!
★基礎講座 ★★応用講座 ★★★専門講座

三鷹ネットワーク大学企画講座
太宰を読む百夜百冊 第四十七夜
「津軽」の位相～太宰治は太平洋戦争をどう生きたか ★
講師は東京学芸大学名誉教授の大久保典夫さん。
50人
4月14日(水)午後7時～8時30分
¥一般1,000円 市民800円

科学宅配塾企画講座「こんなことについて知りたい2」第1回
サービスロボットはどこまで進化したか～ヒトとロボットとの関係性 ★
講師は東京大学工学部教授の浅岡一さん。
40人
4月15日(木)午後7時～8時30分
¥一般1,000円 市民800円

申 いずれも3月9日(火)午前9時30分から三鷹ネットワーク大学(先着制)
☎ 申 いずれも同大学
※受講の申し込みには受講者登録が必要です。講座の詳細や受講者登録については、ホームページまたは同大学へお問い合わせください。



三鷹ネットワーク大学

NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階
☎40-0313・FAX 40-0314 http://www.mitaka-univ.org/
開館時間:火～日曜日、午前9時30分～午後9時30分(日曜日は5時まで) 休館日:月曜日・祝日

（株）ホットスター企画講座

物理で読みとく銀河～中級者からの天文学～ ★★★

講師はトロント大学大学院天文学&天文物理学科修士卒・国立天文台科学プロデューサーコース修了生で天文映像編集者のアレックス田中さん。銀河の形成などについてくわしくお話しします。

20人
4月2日～23日の毎週金曜日午後7時～8時30分(全4回、通し受講のみ)
¥一般6,000円 市民4,800円

三鷹ネットワーク大学企画講座

SOHOベンチャーカレッジ第13期 ★★

起業のための基礎的な実務知識について多方面から総合的に学び、ビジネスプランを実際に作成します。講師はSOHO CITYみたか推進協議会会長の前田隆正さんほか。

20人
4月13日～7月27日の毎週火曜日午後7時～8時30分(5月4日を除く全15回、通し受講のみ)
¥一般60,000円 市民45,000円

ルーテル学院大学寄付講座

日本文化史 ★

古代から現代まで大陸、朝鮮との関わり、神道と仏教、源氏物語にまつわる宮廷文化、和紙の文化と武家礼法などを学びます。講師はルーテル学院大学准教授で国際日本文化センター客員研究員の上村敏文さん。

30人
4月13日～7月20日の毎週火曜日午後4時30分～6時(5月4日を除く全14回、通し受講のみ)
所 ルーテル学院大学
¥一般10,000円 市民8,000円