

植木のせん定無料講習会

樹種はウメ、モチ、ヤマモモ、モッコク、ツバキ、サルスベリなど。

☎11月20日(土)午後1時30分から(雨天の場合は翌日に順延)

所三鷹市農業公園

申当日会場へ

☎JA東京むさし三鷹緑化センター☎48-7482

健康教室「描いてみよう！老後の生き方・暮らし方ー私らしいエンディングノート」

講師は浴風会ケアスクール校長の服部安子さん。

人市民30人

☎11月20日(土)午後2時～4時

所けやき苑(深大寺2-29-13)

申当日会場へ

☎同苑地域包括支援センター☎34-6536

第2回市民憲法講座

「結婚、離婚、少子化ー一日仏の比較」

講師は上智大学外国語学部フランス語学科教授のミュリエル・ジョリヴェさん。手話通訳付き。

☎市、憲法を記念する三鷹市民の会

☎11月20日(土)午後2時～4時(1時40分開場)

所三鷹駅前コミュニティセンター

申当日会場へ

☎企画経営課☎内線2116

料理教室 和食に乳製品を取り入れるテクニックを学びましょう！

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

人24人

☎11月24日(水)午前10時30分～午後1時30分

所消費者活動センター

物エプロン、三角きん、筆記用具

申☎11月8日(月)午前9時30分から同協議会☎41-0510、同センター☎43-7874へ(先着制)

Tシャツからルームシューズ作り

人8人

☎11月24日(水)午後0時30分～3時30分

所リサイクル市民工房

物大人用Tシャツ2枚(切っていないも

の)、かぎ針7号、はさみ

申11月17日(水)(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

第2回花と緑の学習会

「クリスマスの寄せ植え」

講師は園芸家の宇田川晴敏さん。

☎新川中原住民協議会、社会教育会館

人20人

☎11月24日(水)午後1時30分～3時30分

所新川中原コミュニティセンター

¥2,000円

物エプロン、タオル、花切りはさみ、持ち帰り用の袋

申11月9日(火)から参加費を添えて同センターへ(先着制)

☎同センター☎49-6568

講演会「健康にすぐすための食養生」

講師は中医国際薬膳(やくぜん)師の中村きよみさん。

人おおむね55歳以上の方80人

☎11月24日(水)午後1時30分～4時

所三鷹産業プラザ

申当日会場へ(先着制)

☎三鷹いきいきプラス事務局☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)

就職支援セミナー「就職相談員が伝える 内定をとる人の極意とは」

講師は産業カウンセラーの益谷真美さん。

人25人

☎11月25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」

申☎必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹☎45-8645・☎45-8646・✉wakuwaku@mitaka.ne.jpへ

※毎月第2・4火曜日午後1時～5時に三鷹産業プラザで個別キャリアカウンセリングを行っています。

知って得する！

NPO法人の会計講座

講師は税理士の①馬場利明さん、②

脇坂誠也さん。

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク

人30人

☎①初級編＝11月25日(木)・26日(金)、②中級編＝12月2日(木)・3日(金)、いずれも午後7時～9時(全2回)

※①②両方参加も可。

所市民協働センター

¥いずれも2,000円(2回分)

申☎同センター☎46-0048・☎46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

多様な働き方を考えるセミナー

講師はキャリアカウンセラーの向井恒夫さん。

人おおむね55歳以上の方18人

☎11月26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」

申☎必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹☎45-8645・☎45-8646・✉wakuwaku@mitaka.ne.jpへ

シルバー人材センターの覚えて役立つパソコン教室

◆初めてのの方のインターネット&メールを楽しもう(Vista)

人4人

☎11月29日～12月20日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)

¥6,500円(教材代を含む)

◆思い出のデジカメ写真を楽しくするフォトストーリーを作ろう(XP)

人8人

☎11月29日～12月20日の毎週月曜日午後3時30分～5時30分(全4回)

¥6,500円(教材代を含む)

◆ポストカード講座で個性的なカードを作ってみよう(XP)

人8人

☎11月26日、12月3日の金曜日午後3時30分～5時30分(全2回)

¥3,500円(教材代を含む)

◆エクセルで住所録を作ろう(Vista)

人4人

☎12月10・17日の金曜日午後3時30分～5時30分(全2回)

¥3,500円(教材代を含む)

◆ゆうゆう教室

OSはWindows XP、Vistaのいずれか。

人マウス操作、文字入力ができる方、若干名

☎12月～平成23年2月の①月曜日午前10時～正午、②水曜日午前10時～正午、③金曜日午前10時～正午、④金曜日午後1時～3時(いずれも月4回)

¥月額5,000円(3カ月分前納、別途教材代がかかります)

所いずれも同センター

☎11月16日(火)(必着)までに往復はがきにコース名・必要事項(11面参照)を記入し「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター『パソコン教室』」へ(申込多数の場合は抽選。最少催行人数2人)

☎同センター☎48-6721

北野ハピネスセンター専門研修講座「障がいのある人を知るために、そして支援するために アセスメントと環境づくり」

講師は北野ハピネスセンター心理療法士の伊藤浩さん。

☎11月26日(金)午後6時30分～8時30分

所三鷹駅前コミュニティセンター

☎11月18日(木)までに所属・職種・参加人数を北野ハピネスセンター☎43-0304へ

☎同センター☎48-6331

学習講演会「聞いてみよう・学んでみよう三鷹市の男女平等施策」 ☎

市のセクシュアル・ハラスメント対策を含む男女平等施策と、子育て施策の現状と課題について。手話通訳付き。

☎三鷹市女性問題懇談会、市

人30人程度、保育(1歳～未就学児)5人

☎11月27日(土)午後2時～4時(1時30分開場)

所三鷹駅前コミュニティセンター

申☎当日会場へ。保育は11月19日(金)までに必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)と年齢を企画経営課☎内線2115・☎45-1271・✉kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)

市民講師による市民講座

「基礎から学ぶ切り絵」一年賀状編

講師は切り絵愛好家の中村孝太郎さん。

人10人

☎11月30日～12月14日の毎週火曜日午前10時～正午(全3回)

所社会教育会館

申☎11月8日(月)～12日(金)午前9時30分～午後5時に直接または電話で同館☎49-2521へ(申込多数の場合は抽選)

健康づくり調理師研修会「野菜たっぷり 冬を乗り切る簡単薬膳」

講師は薬膳(やくぜん)研究家で東京有明医療大学非常勤講師の和田暁(しょう)さん。

人飲食店、食材販売店など調理関係者50人

☎11月30日(火)午後2時～4時

所府中市市民会館(府中市府中町2-24ルミエール府中内)

¥500円(資料代)

申☎多摩府中保健所保健栄養係☎04-2-362-2334へ(先着制)

国際基督教大学の市民聴講生

☎12月3日(金)～平成23年2月21日(月)

※授業の曜日・時間は科目により異なります。くわしくは同大学のホームページ☎http://www.icu.ac.jp/をご覧ください。

¥1科目15,000円(別途教材代がかかります。1学期1科目を限度に2,500円を市が助成)

申11月26日(金)までの平日午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)に受講料(郵便振替可)を添えて「同大学総務グループ社会サービス担当」へ

☎同大学☎33-3013・☎33-9887・✉s-service@icu.ac.jp、三鷹市生涯学習課☎内線3316

川上郷 自然の村

〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番362

☎0267-97-3206

☎0267-97-3207

☎http://www.sizennomura.jp/

【体育館・グラウンドなど完備】

JRをご利用の方は、最寄駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申込の際にご予約ください。

平成23年1月7日(金)から自然の村がリニューアルオープン！

改修工事のため休館中の自然の村が、浴室を一新して再開します。

◆1月分の申し込み受付 在勤・在学を含む市民とその家族、姉妹市町(たつの市・矢吹町)在住の方は11月10日(水)午前8時30分から、一般の方は11月17日(水)午前8時30分から。

1日リフト券付き わくわくスキープランも同時に受付開始！

宿泊と近隣のシャトレーゼスキーリゾートハッペ岳、または小海リエックス・スキーバレーの1日リフト券がセットでお得なプランです(先着制、予約時にスキープラン利用とお伝えください)。

◆わくわくスキープラン

1泊2日2食、1日リフト券1枚で、大人5,500円から

◆わくわくスペシャルスキープラン

2泊3日4食、1日リフト券2枚で、大人10,000円から

宿泊のお申し込みは簡単です！

【**宿泊受付**】 宿泊希望日の3日前までに電話(午前8時30分～午後7時30分)・ファクス・インターネットで

【**宿泊料金**】 大人3,500円から、小学生2,400円から

箱根 みたか荘

〒250-0407 神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平1297-5

☎0460-82-1116

☎0460-82-1743

☎http://www.mitakasou.jp

1泊2食6,500円から

東京スカイツリーや時之栖(ときのすみか)イルミネーション、みかん狩りなどを巡る箱根みたか荘一泊の旅バスツアー

人45人(最少催行人数35人)

☎12月1日(水)・2日(木)(1泊2日) ¥15,000円から

【コース】

〈1日目〉午前9時市役所前出発～東京スカイツリー(見学スポットから見学)～築地市場(自由昼食)～みたか荘(夕食後、御殿場高原時之栖イルミネーション見学)

〈2日目〉みたか荘出発～宇佐美(みかん狩り食べ放題)～干物店(買い物)～伊豆高原(自由昼食)～修善寺(紅葉観賞)～午後7時30分市役所到着予定

申☎11月8日(月)からの日曜日、祝日を除く午前9時30分～午後7時(土曜日は午後3時まで)に(株)スタービジョンラドントラベルワン☎042-352-3121へ(先着制)

※高齢者などは宿泊助成券を利用できます。くわしくはお問い合わせください。

※現在、みたか荘の自家源泉井戸緊急工事のため、近隣の源泉から温泉を引き、掛け流しで提供しています。しばらくの間泉質が変わりますが、ご協力ください。

