

きれいに泳ごうバタフライ

三鷹市水泳連盟
在勤・在学を含む16歳以上の市民20人
2月4日～3月4日の毎週金曜日午前9時～11時(全5回)
所 第二体育館屋内プール
¥4,000円(保険料を含む)
物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代10円(返還式)
申 1月22日(土)までに往復はがきに必要な事項(15面参照)を記入し「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟講習会係」へ(申込多数の場合は抽選)

問 柏木 ☎43-7711(夜間のみ)、三鷹市体育協会 ☎43-2500(日・月曜日、祝日を除く)

3月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

市のホームページ HP http://www.city.mitaka.tokyo.jp/ でご確認ください

申 2月6日(日)～12日(土)に各コミュニティセンターへ

問 スポーツ振興課 ☎内線3322

第30回三鷹市室内水泳選手権大会

東京都、(勸)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市水泳連盟

在勤・在学を含む小学生以上の市民
2月27日(日)小学生＝午前9時～正午、中学・高校生＝午後1時～3時、一般＝午後3時～6時

所 第二体育館屋内プール
¥一般800円、高校生以下は無料

申 1月22日(土)～29日(土)の正午までに所定の申込書を電子メールに添付して kyoudou@suiren.mitaka.tokyo.jp へ

※申込書は三鷹市水泳連盟ホームページ HP http://suiren.mitaka.tokyo.jp/ からダウンロードできます。

※個人の申し込みは三鷹市体育協会事務局でも受け付けます。

問 今泉 ☎49-8459(夜間のみ)、三鷹市体育協会 ☎43-2500(日・月曜日、祝日を除く)



三鷹市野球連盟春季大会申し込みと定期総会

市、三鷹市野球連盟
在勤・在学を含む16歳以上の市民(学校野球部の在籍者を除く)

日 3月6日～6月5日の毎週日曜日(予定)

申 2月18日(金)午後6時～8時または19日(土)午後4時～6時に一般の部・壮年の部(40歳以上)とも①申込書(選手登録名簿12～20人)、②年間登録料1チーム10,000円、③大会参加料1チーム11,000円、④体育協会加盟分担金1人100円、⑤一般の部は東京都登録料1人500円を添えて第一体育館へ。申込書は1月18日(火)から体育協会に配布(前年度登録チームには郵送) ※定時総会と主将会議を3月2日(水)午後6時30分から福祉会館で開催します。

問 同協会 ☎43-2500(日・月曜日、祝日を除く)

◆野球審判員募集! 技術指導者が規則から審判メカニクスまで丁寧に指導します。見学自由。

日 3月6日～6月5日の毎週日曜日(予定)

所 大沢総合グラウンド

申 同連盟(山中) ☎33-5080 へ

講座

iPadサポーター養成講座ーアプリ編・シニアに楽しい・やさしいアプリの発見ー

株まちづくり三鷹
インターネットで検索ができ、iPadを持参できる方、各回9人

日 1月19日～3月30日の毎週水曜日午後1時～3時(全11回)

所 コミュニティビジネスサロン
¥3,000円(1回)

物 iPad

申 同サロン ☎40-0320・☎cbs@mitaka.ne.jp へ(先着制)

就職活動支援セミナー「採用担当者の視点から対策を考える」

就職活動の基本、応募書類の作り方、面接の受け方など。講師は産業カウンセラーの相川康弘さん。

人 30人

日 1月20日(木)午後1時30分～4時

所 市民協働センター
物 筆記用具、雇用保険受給者は「雇用保険受給資格者証」

申 必要事項(15面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・☎45-8646・☎wakuwaku@mitaka.ne.jp へ

女性のための就職支援セミナー「自分で実践できる求職中のメンタルヘルス・ケアと健康管理」

講師はキャリアデザインオフィスの佐藤敏子さん。

人 80人

日 1月26日(水)午後1時30分～3時30分

所 市民協働センター

申 必要事項(15面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・☎45-8646・☎wakuwaku@mitaka.ne.jp へ

覚えて役立つパソコン教室

◆デジカメ写真のきれいな撮り方ーパソコンへの取り込み、整理(Windows Vista・7)

人 8人

日 2月21日～3月28日の毎週月曜日午後1時～3時(全6回)

¥9,500円(教材代を含む)

ラベル作成にチャレンジしてみよう(Windows XP)

人 8人

日 2月7・14日の月曜日午後3時30分～5時30分(全2回)

¥3,500円(教材代を含む)

ワード初級(Windows Vista・7)

人 8人

日 2月21日～3月28日の毎週月曜日午後3時30分～5時30分(全6回)

¥10,000円(教材代を含む)

最新のパソコンに触ってみよう(Windows7)

人 4人

日 2月18日～3月4日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全3回)

¥4,500円(教材代を含む)

ゆうゆう教室

OSはWindows XP・Vista・7のいずれかを指定。

人 マウス操作、文字入力、ワードの初歩的な操作ができる方、若干名

日 2～4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 いずれもシルバー人材センター

申 1月25日(火)(必着)までに往復はがきにコ

ース名・必要事項(15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)

問 同センター ☎48-6721

認知症サポーター養成講座

講師は認知症キャラバンメイトで、①地域包括支援センター太郎の加藤充良さんほか、②どんぐり山地域包括支援センターの香川卓見さんほか。

人 ①50人程度、②40人程度

日 ①2月10日(木)、②2月18日(金)、いずれも午後2時～4時(1時30分受付)

所 ①三鷹駅前コミュニティセンター、②大沢コミュニティセンター

申 高齢者支援課地域ケア担当 ☎内線2632 へ(先着制)

※車での来場はご遠慮ください。

チラシづくり講座「市民活動にデザインを活かそう」

講師はグラフィックデザイナーの富岡史棋さん。

所 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

人 20人、保育(1歳～未就学児)6人

日 2月12日～26日の毎週土曜日午前10時～正午(全3回)

所 市民協働センター

¥2,000円(3回分)

物 保育申込者はおむつ、着替え、おやつ、飲み物

申 同センター ☎46-0048・☎46-0148・☎kyoudou@collabo-mitaka.jp へ。保育は1月31日(月)まで(いずれも先着制)

上級救命講習

所 井の頭地区住民協議会

人 市民24人

日 2月13日(日)午前9時～午後5時

所 井の頭コミュニティセンター本館

物 筆記用具、昼食、動きやすい服装

申 1月17日(月)～2月6日(日)に同センター ☎44-7321 へ(先着制)

ゆったりブログ入門講座

所 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

人 メールアドレス(携帯可)を持ち、パソコンキーボードでの入力ができる方9人(最少開催人数6人)、保育(1歳～未就学児)6人

日 2月14・21日の月曜日午前10時～正午(全2回)

所 市民協働センター

¥5,530円(テキスト代を含む)

物 保育申込者はおむつ、着替え、おやつ、

太宰治文学サロン朗読会



木村綾子



原きよ



中村雅子

朗読は①タレントで作家の木村綾子さん、②元大分放送アナウンサーの原きよさん、③元福島テレビアナウンサーの中村雅子さん。

人 各回25人

日 ①第13回「ロマネスク」より抜粋・「フォスフォレッセンス」=2月2日、②第14回「故郷」より抜粋=2月9日、③第15回「津軽」より抜粋=2月16日、いずれも水曜日午前9時15分～10時

所 同サロン

申 ①1月23日(日)、②1月26日(水)、③2月2日(水)(いずれも消印有効)までに往復はがきに希望回・必要事項(15面参照)・参加人数(2人まで)を記入し「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹1階太宰治文学サロン『朗読会係』」へ(申し込みは各回ごと、1人1通のみ、申込多数の場合は抽選)

問 同サロン ☎26-9150

第26回 消費者活動センター 運営協議会まつり

甘酒・コーヒーの無料サービスや、はがき絵・折り紙などの手作りコーナー、具だくさんのうどん・クッキーの販売、生活用品活用市、おもちゃの病院など楽しい催しが盛りだくさんです。

所 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 2月5日(土)午前10時～午後3時30分

所 消費者活動センター(下連雀3-22-7)

申 当日会場へ

問 同協議会 ☎41-0510、同センター ☎43-7874

