

市民健康講座

「歌って笑ってストレスケア」

講師はNPO法人ミュージックasパレット代表理事の三宅聖子さん。
人 市民30人
日 2月17日(木)午後1時30分～3時30分
所 総合保健センター
物 健康手帳、筆記用具
申 1月17日(月)午前9時から直接または電話で同センター ☎46-3254へ(先着制)

健康づくり・健康講座

「手づくりの味噌の講習会」

講師は田中昭子さん。
日 2月13日(日)午後1時30分～4時
所 牟礼コミュニティセンター
料 500円
申 参加費を添えて同センターへ(先着制)
同センター ☎49-3441

健康づくり料理教室

「おうちイタリアン」

日 2月23日(水)午前10時30分～午後1時30分
所 連雀コミュニティセンター
料 500円
申 代金を添えて同センターへ(先着制)
同センター ☎45-5100

所 北野遊び場広場(北野4-10)

日 当日会場へ
所 緑と公園課 ☎内線2833
※プレイパーク運営委員を募集しています。会議(月1回程度)、一日プレイパークの開催、外遊びのイベント、上映会などを企画、運営します。
※当日お手伝いして下さるプレイパークサポーターも募集しています。



1月26日は文化財防火デー「育てよう 歴史を守る 防火の心」

文化財の防火に対する意識向上のため、消防演習を行います。

日 1月23日(日)午前10時～10時30分
所 井の頭弁財天(井の頭恩賜公園内)
日 当日会場へ
所 三鷹消防署 ☎47-0119

介護者談話室「配食サービスを知ろう！」(試食会)

日 1月25日(火)午後1時～3時
所 福祉会館
日 1月21日(金)までの平日に三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ
※申込人数により、定員を制限する場合があります。

パート・アルバイト職のミニ就職面接会

7社程度が参加予定。求人内容は約1週間前にハローワーク三鷹、わくわくサポート三鷹窓口でお知らせします。
日 1月28日(金)午後2時～4時(1時30分～3時30分受付)
所 三鷹産業プラザ
物 複数の履歴書、雇用保険受給者は「雇用保険受給資格者証」
日 当日会場へ
所 ハローワーク三鷹 ☎47-8617
※しごとの相談窓口(1月17日(月)午前10時～

午後0時30分に三鷹産業プラザで開催)では、提出書類の事前チェックや面接会参加の各種相談を受け付けます。

みたかボランティアセンター新春交流会

もちつき、模擬店、ふるしき市、福祉シヨップなど。
日 1月29日(土)正午～午後3時(雨天の場合は翌日に順延)
日 当日会場へ
◆ふるしき市の出店者募集
料 1スペース500円
日 1月28日(金)まで同センター ☎76-1271へ

平成22年度中学生による薬物乱用防止ポスター・標語展

日 1月31日(月)～2月4日(金)午前8時30分～午後5時(4日は4時まで)
所 市役所1階市民ホール
日 期間中会場へ
所 児童青少年課 ☎内線2711

家族介護を考えるつどい

基調講演(講師は神奈川県立保健福祉大学教授の太田貞司さん)、分科会、懇親会など。

日 2月5日(土)午前10時30分～午後5時
所 三鷹駅前コミュニティセンター
料 300円(懇親会参加希望者)
日 東京ボランティア・市民活動センター ☎03-3235-1171へ

成年後見制度10周年記念イベント あなたならどうする?—弁護士と一緒に考える安心できる現在と未来—

講談師の神田織音さんによる講談と弁護士による模擬相談。
日 2月5日(土)午後1時～4時30分(0時30分開場)
所 弁護士会館(千代田区霞が関1-1-3)
日 当日会場へ(先着制)
所 第二東京弁護士会法律相談課 ☎03-3581-2250、三鷹市高齢者支援課 ☎内線2680

※弁護士による高齢者、障がい者のための電話相談をご希望の方は ☎03-3581-9110(平日午後1時～4時、ただし火曜日は午前10時～正午)へ

介護者移動談話室「浅草寺仲見世散策と隅田川の屋形船」

在宅などで高齢の家族を介護している市民、または要介護者が亡くなられてから2年以内の介護経験者で、その期間内にこの旅行に参加したことがない方60人
※老人ホームや老人保健施設の入所、病院(療養型施設)・長期入院は対象外です。
日 2月22日(火)午前7時50分市役所前集合
料 2,000円(同世帯2人目からは4,000円)
日 1月17日(月)～28日(金)の平日に三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(申込多数の場合は初めての方を優先後、抽選)

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)
日 2月22日(火)～23日(水)(1泊2日)
料 15,000円から(2日目の昼食付き)
◆コース (1日目)午前8時市役所発～羽田国際線ターミナル(見学)～横浜中華街(自由昼食・散策)～辻村植物園(梅観賞)～みたか荘着、(2日目)みたか荘発～干物店(買い物)～河津桜まつり(河津桜観賞・お弁当の昼食)～午後6時市役所着
※花の見頃は気候により変わります。
日 1月17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)スタービジョンランドトラベルワン ☎042-352-3121へ(先着制)
※高齢者などの宿泊助成券を利用できません。くわしくはお問い合わせください。



河津桜のトンネル

第180回市民歩こう会 下町の水辺散策—川辺から望む東京スカイツリー—

在勤・在学を含む16歳以上の市民60人
日 3月6日(日)午前8時30分三鷹駅南口デッキ集合～門前仲町駅～深川公園(開校式)～深川不動尊～富岡八幡宮～清澄庭園～隅田川～小名木川～本場公園(昼食)～横十間川～クローバー橋～猿江恩賜公園～亀戸天神(閉校式)解散(小雨決行)
料 840円(往復交通費)
物 昼食、飲み物、敷物、タオル、ティッシュ、帽子、雨具、ゴミ袋、リュックサック、履き慣れた靴、お持ちの方はIC乗車券
日 1月28日(金)(必着)までに往復はがきに参加者全員の必要事項(15面参照)と、健康上気になることがあれば記入し「〒181-8505 スポーツ振興課「市民歩こう会」」へ(申込多数の場合は初めての方を優先後、抽選)
同課 ☎内線3326

スポーツ

三鷹市ターゲットバードゴルフ協会のご案内

ターゲットバードゴルフとは、羽の付いた球をマットの上に置き、1本のゴルフクラブで打ちながら網状のホールに入れるスポーツです。
日 毎週月・木曜日午前9時～11時
所 市民体育施設
料 年額5,000円
日 小林 ☎31-6659へ
※くわしくはお問い合わせください。



星と森と絵本の家の催し

日 ①絵本リレー=1月19日(水)午後3時30分から、②星のおはなし=1月22日(土)午後2時から、③おやじの読み聞かせ=1月22日(土)午後3時30分から、④絵本のおはなし「豆はつよいぞ・おいしいぞ!」=2月2日(水)午後3時30分から、⑤昔遊びの日「竹がえし」=2月5日(土)午後2時から
日 当日会場へ
所 同施設 ☎39-3401・HP http://www.city.mitaka.tokyo.jp/ehon/

穴掘り、木工、たき火などで遊ぼう—一日プレイパーク

日 1月23日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

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
HP http://www.sizennomura.jp/ [体育館・グラウンドなど完備]
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・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
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。

自然の村が浴室を一新してリニューアルオープンしました! 冬の思い出作りは、川上郷自然の村へ

大浴室・小浴室ともにすべてのタイル・天井を一新し、より温かみのある色調に仕上げました(写真)。
◆朝食、夕食の冬メニュー
地元の新鮮な食材を使用した、シェフこだわりの冬メニューです。ぜひお召し上がりください。
◆1日リフト券付き わくわくスキープラン完売
「1日リフト券付き わくわくスキープラン」は好評により、完売しました。
◆4月分の優先申込(団体分)受付中
団体(15人以上)の申し込みは、ホームページから申込用紙を印刷し、必要事項を記入のうえファクスまたは電話で仮予約の後、郵送。



2011年度 FC東京・市民スポーツボランティア 新規会員説明会
活動内容を紹介し、会員登録・活動参加方法を説明します。味の素スタジアムで行われるJリーグ・FC東京のホームゲーム運営を、ボランティアスタッフとして支え、チームとともに戦い、一緒に楽しく活動してみませんか?
人 15歳以上の方(中学生は今年卒業予定の方)
日 2月5日(土)午後1時～2時(受付は午後0時30分から)
所 鹿島建設技術研究所(京王線飛田給駅南口)
日 当日会場へ
所 FC東京・市民スポーツボランティア事務局 ☎042-488-6280