

情報機器を使いこなそう! iPadは難しくない

講師はNPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹、三鷹iPad研究会代表の山根明さん。お話しとiPadの利用体験など。
おおよね60歳以上の市民、各回40人
12月22日(木)①午前10時30分～午後0時30分、②午後2時～4時
所三鷹駅前コミュニティセンター
申 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ(先着制)

介護予防講座

「シニアのためのスポーツ吹き矢」

社福三鷹市社会福祉協議会
在勤を含む55歳以上の市民で全回参加できる方35人
平成24年1月10日～3月27日の毎月第2・4火曜日午前9時30分～11時30分(全6回)
所福祉会館
¥600円(社協会員は500円)
物 タオル、飲み物、靴袋、動きやすい服装
申 12月5日(月)～19日(月)の平日午前9時～午後5時に身分証明書を持参して本人が同協議会(福祉会館内)へ(申込多数の場合は抽選)
同協議会 ☎0422-46-1108

介護予防講座

「シニアのためのストレッチ体操」

社福三鷹市社会福祉協議会
在勤を含む55歳以上の市民で全回参加できる方25人
平成24年1月12日～3月22日の毎月第2・4木曜日午前10時～11時30分(全6回)
所福祉会館
¥600円(社協会員は500円)
物 バスタオル、タオル、飲み物、靴袋、動きやすい服装
申 12月5日(月)～19日(月)の平日午前9時～午後5時に身分証明書を持参して本人が同協議会(福祉会館内)へ(申込多数の場合は抽選)
同協議会 ☎0422-46-1108



消費者問題学習会「TPP(環太平洋経済協定)の成立による私たちの暮らしと食の安全性」

講師は東京むさし農業協同組合組合長の須藤正敏さん。
三鷹市消費者団体連絡会
50人
12月1日(木)午前10時～正午
所消費者活動センター
申 11月21日(月)午前8時30分から同センター ☎0422-43-7874へ(先着制)

健康セミナー「気になる腰痛疾患と膝の疾患について」

講師は厚生会病院院長の宮坂芳郎さん。
三鷹駅周辺住民協議会
60人
12月3日(土)午後1時30分～3時
所三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ(先着制)
同センター ☎0422-71-0025

健康・栄養・歯科相談

測定(身長・体重・血圧など)と相談(65歳以上の方は口の機能に関する相談も)。
健診結果が基準値より高めの方、健康について気になる方(お子さんの同伴可)

12月6日(火)①午後1時30分～2時30分、②2時～3時、③2時30分～3時30分
所総合保健センター
物 健康手帳、健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書など
申 事前に同センター ☎0422-46-3254へ(先着制)



市ホームページにバナー広告を掲載しませんか

秘書広報課広報係 ☎内線2134

市ホームページは、月の平均アクセス数が約15万件と大変多くの方々に利用されており、効果的にPRできる広告媒体です。また、利用頻度の高い生活情報を分野ごとに集約した「6つのサブトップページ」や「施設案内」「事業者向け情報」では、より対象を絞り込んだ広告展開が可能です。

この機会にぜひバナー広告の掲載をご検討ください。

◆広告の掲載料

◇トップページ=1枠につき月額30,000円

◇サブトップページ、施設案内・事業者向け情報=1枠につき月額20,000円

※12カ月間連続掲載を申し込まれた場合は、1カ月分の掲載料を割り引きます。



トップページ

◆バナー広告掲載ページと各サイト内での閲覧状況

Table with 3 columns: 項目 (Item), 内容 (Content), 1カ月の平均閲覧回数 (Average number of views per month). Rows include トップページ (Main page), サブトップ (Sub-top), 施設案内 (Facility info), and 事業者向け情報 (Business info).

多摩府中保健所 HIV即日検査・性感染症検査

検査は匿名・無料です。
50人(HIV即日検査は感染の機会から90日以上経過している方)
12月8日(木)午後1時30分～4時30分
所同保健所
申 当日会場へ(先着制)
同保健所 ☎042-362-2334
※HIV即日検査の結果は当日1～2時間後(100人に1人判定保留の場合あり)、判定保留の場合と性感染症検査の結果は12月15日(木)午後1時30分～4時30分にお知らせします。



東日本応援ライブ第3弾

東日本大震災の被災地の復興を応援するライブを開催。参加アーティストはLittle Voice of FUKUSHIMA、NUMBER FORGEL、AKINO、富士見町ブラザーズ。
30人
11月26日(土)午後1時から
所東日本応援ショップ内カフェ(下連雀3-34-20丸平ビル1階)
¥チャージ1,000円(1ドリンク、お菓子付き)
申 株まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669
info@mitaka.ne.jpへ(先着制)

みたかフリーマーケット

約150店舗が出店します。
みたかフリーマーケット運営委員会
12月3日(土)午前10時～午後2時(雨天決行)
所三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)
申 当日会場へ(出店者は決定済み)
同消費者活動センター ☎0422-43-7874
※駐車スペースはありませんので、自家用車での来場はご遠慮ください。



クリスマスミニコンサート

混声合唱、ハンドベル演奏と体験。
12月3日(土)午後2時～4時
所北野ハピネスセンター
申 当日会場へ
同センター ☎0422-48-6331

クリスマスダンスパーティ

三鷹駅周辺住民協議会
12月3日(土)午後7時～9時
所三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ

同センター ☎0422-71-0025

第43回社会教育会館のつどい

自主グループや講座受講生の学習成果を発表。展示コーナー、軽食、物品販売、特別講演会など。
12月3日(土)・4日(日)午前10時～午後5時(4日は4時まで)
所社会教育会館
申 期間中会場へ

◆特別講演「世界自然遺産小笠原諸島の魅力ー東洋のガラパゴスへの招待ー」

講師は駒澤大学総合教育研究部教授の清水善和さん。手話通訳付き。

100人、保育(1歳～就学前)10人
12月3日(土)午後2時30分～4時30分
所社会教育会館

申 当日会場へ。保育は11月21日(月)～25日(金)の午前9時30分～午後5時に同館 ☎0422-49-2521へ(いずれも先着制)

※準備のため12月1日(木)午後1時～9時30分と2日(金)～4日(日)は休館します。下連雀図書館は通常通り開館します。

自分発見! 適職を探そう

職業興味検査を使った適職診断セミナー。講師は東京しごとセンター多摩キャリアカウンセラーの斉藤ゆみこさん。

市、(公財)東京しごと財団
20人
12月5日(月)午後2時～4時(受付は1時30分から)

所三鷹産業プラザ
物 筆記用具、雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証
申 生活経済課 ☎内線2543・☎0422-46-4749
keizai@city.mitaka.tokyo.jpへ

平成23年度 人権週間行事

東京都人権啓発活動ネットワーク協議会

◆講演と映画の集い

862人
12月6日(火)午後1時30分～4時30分(1時開場)
所町田市民ホール(町田市森野2-2-36)
申 当日会場へ(先着制)

同東京都総務局人権部 ☎03-5388-2588、東京法務局人権擁護部 ☎03-5213-1365、町田市福祉総務課 ☎042-722-3111

◆トーク&コンサートと映画の集い
1,234人

12月8日(木)午後1時30分～5時20分(1時開場)

所ティアラこうとう(江東区住吉2-28-36)
申 当日会場へ(先着制)

同東京都総務局人権部 ☎03-5388-2588、東京法務局人権擁護部 ☎03-5213-1365、江東区人権推進課 ☎03-3647-9111

みんなで歌いましょう

歌声喫茶を思い出して大きな声で歌いましょう。

申 東部地区住民協議会

三鷹の森ジブリ美術館 三鷹市・近隣市民枠チケット



平成24年1～3月分を12月1日(木)から販売します。
三鷹市・武蔵野市・小金井市・西東京市に住民登録または外国人登録をしている方、各市内に在勤・在学の方(1人6枚まで)

所みたか観光案内所(下連雀3-24-3-101)

¥大人1,000円、中・高校生700円、小学生400円、幼児(4歳以上)100円

物 免許証・健康保険証・外国人登録証・社員証・学生証など、在住・在勤・在学を示すもの(購入時)

同NPO法人みたか都市観光協会 ☎0422-40-5525・HP http://kanko.mitaka.ne.jp/