問三鷹市社会福祉協議会☎0422-79-3505

がんばる地域応援プロジェクト発表会・交流会

町会などが実施する地域の課題解決に関する取り組みの成果報告など。
日2月9日(土)午前9時30分～午後1時
所市民協働センター
申当日会場へ
問同センター☎0422-46-0048、市コミュニティ文化課☎内線2516

認知症の方を支える家族の会

介護者同士で情報交換を行います。
人家族の介護をしている方
日2月13日(水)午後1時30分～3時30分
所連雀コミュニティセンター
申当日会場へ
問連雀地域包括支援センター☎0422-40-2635

市民協働センター利用者懇談会

開設10周年を迎える同センターの利用に関する意見交換と今後の取り組みについて。
主NPO法人みたか市民協働ネットワーク
人40人
日2月21日(木)午後7時～9時
所同センター
申問同センター☎0422-46-0048・FAX0422-46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

介護者日帰りリフレッシュ旅行

人在宅などで高齢の家族を介護している市民、要介護者が亡くなってから2年以内の介護経験者、要介護者が老人ホームに入所してから2年以内の方60人
※老人保健施設の入所、病院(療養型施設)、長期入院などは三鷹市社会福祉協議会で認めた場合とします。
日所3月5日(火)午前10時市役所前出発～椿山荘(昼食)～とげぬき地蔵参拝
¥2,000円(1世帯で2人目以降4,000円)
申問1月21日(月)～2月1日(金)に同協議会☎0422-79-3505へ(申込多数の場合は初めての方を優先後、抽選)

3月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

日市ホームページでご確認ください
申2月3日(日)～9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

レベルアップのバタフライ

主三鷹市水泳連盟
人在勤・在学を含む中学生以上の市民20人
日2月15日～3月15日の毎週金曜日午前9時～11時
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、バスタオル、ロッカー代10円(返還式)
申2月1日(金)までに往復はがきに必要事項(11面参照)を記入し「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(最少催行人数5人、申込多数の場合は抽選)
問山中☎0422-30-2346(夜間のみ)、三鷹市体育協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

生涯スポーツ指導者講習会、スポーツ指導員養成講習会・研修会

主市教育委員会、三鷹市体育協会
人在勤・在学を含む市民(更新受講者はスポーツ指導員登録者)①③④80人、②40人
日①講義=2月19日(火)午後6時30分～8時30分、②AED講習=24日(日)午前9時～正午、③応急処置=26日(火)午後6時30分～8時30分、④エアロビクス=3月2日(土)午前9時30分～正午
所教育センター(④のみ第二体育館)
¥②1,400円(教材代)
物②～④室内履き、動きやすい服装
申1月22日(火)～2月8日(金)に申込票(三鷹市体育協会で配布)に記入し、持参またはファクスで同協会FAX0422-43-2500へ(申込多数の場合は抽選)
問同協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

初めてのフットサル教室

人在勤・在学を含む16歳以上の市民30人
日2月21日～3月7日の毎週木曜日午後7時～8時30分(全3回)
所第一体育館
¥600円
申問2月1日(金)までに往復はがきに必要事項(11面参照)・性別・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」へ(申込多数の場合は抽選)
問同課☎内線3326

三鷹市室内水泳選手権大会

主東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市水泳連盟
人在勤・在学を含む小学生以上の市民
日2月24日(日)午前9時～午後6時
所第二体育館屋内プール
¥一般の部のみ800円
申1月26日(土)～2月2日(土)正午に所定の申込書を電子メールに添付して三鷹市水泳連盟✉kyougi@suiren.mitaka.tokyo.jpへ
問今泉☎0422-49-8459(夜間のみ)、三鷹市体育協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

「生涯学習事業情報(冬号)」を配布中

生涯学習関連の講座やイベントなどの情報をまとめました。相談・情報センター(市役所2階)、生涯学習課(教育センター2階)、図書館、社会教育会館、第二体育館、コミュニティセンター、市政窓口で配布するほか、市ホームページでも閲覧できます。
問同課☎内線3315

文化財協力員養成講座

人20人
日①年中行事について知ろう=1月27日(日)、②お稲荷さんと初午(はつうま)=2月3日(日)、③ワークショップ　初午をやってみよう=2月9日(土)、いずれも午前10時～正午
所市役所第二庁舎
申問1月25日(金)午後5時までに必要事項(11面参照)を生涯学習課☎内線3316・FAX0422-45-1167・✉shogai@city.mitaka.tokyo.jp・「〒181-8505生涯学習課」へ(先着制)

ホームヘルパー2級課程(通信形式)養成講座

人58～65歳の市民で、受講決定後に三鷹市シルバー人材センターへ入会できる方5人
日①説明会=1月29日(火)・30日(水)午後2時から、②実習=2月13～25日の月・水・木・金曜日
所①同センター、②ニチイ学館(三鷹三菱ビル)
¥年会費2,000円、テキスト代10,000円(別途、健康診断料が掛かります)
申1月28日(月)(必着)までにはがきに必要事項(11面参照)・説明会希望日を記入し「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ申し込みのうえ、当日会場へ
問同センター☎0422-76-6366

ミタカフェセミナー「個人でできる地域情報サイトの作り方」—Word Pressを利用したサイト運営のノウハウ

日1月29日(火)午後4時30分～6時
所ミタカフェ(下連雀3-32-3-305)
¥500円(1ドリンク代を含む)
申コミュニティビジネスサロン☎・FAX0422-40-0320・✉cbs@mitaka.ne.jpへ
問㈱まちづくり三鷹☎0422-40-9669

市民健康講座「楽楽健康づくり運動教室」

人40歳以上の市民25人
日1月30日(水)午後1時30分～3時
所牟礼コミュニティセンター
申問1月21日(月)午前9時から直接または電話で総合保健センター☎0422-46-3254へ(先着制)

女性のための就職支援セミナー「求職者の『コミュニケーション力向上セミナー』」

主わくわくサポート三鷹
人80人
日1月30日(水)午後1時30分～4時(1時受付)
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
申問必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹☎0422-45-8645・FAX0422-45-8646へ

覚えて役立つパソコン教室

主三鷹市シルバー人材センター
◆始めよう世界のニュースと旅先検索をインターネットで(Windows7、Vista)
人文字入力のできる方8人
日2月4～25日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)
¥6,600円(教材代を含む)
◆ワード 初級対象(Windows7、Vista、XP)
人8人
日2月18日～3月25日の毎週月曜日午後3時30分～5時30分(全6回)
¥9,500円(教材代を含む)
◆ワードで作るミニコミ誌・書き込めるカレンダーなど(Windows7、Vista、XP)
人文字入力のできる方8人
日2月1～22日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)
¥7,000円(教材代を含む)
◆ゆうゆう教室(Windows7、Vista、XP)
人ワードの初歩的な操作ができる方、若干名
日2月～4月の毎週①月曜日・②水曜日・③金曜日の午前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、別途教材代が掛かります)
所いずれも同センター
申1月26日(土)(必着)までに往復はがきにコース名・必要事項(11面参照)・お持ちのOSを記入し「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)
問同センター☎0422-48-6721

ほのぼのネット20周年記念講演会「孤立しないつながり作り—遺品整理会社から見た現代社会—」

講師はキーパーズ㈲の吉田太一さん。
人在勤を含む市民
日2月1日(金)午後1時30分から(1時開場)
所芸術文化センター風のホール
申問三鷹市社会福祉協議会☎0422-46-1108へ

庭木のせん定講習会

主三鷹駅周辺住民協議会
人30人
日2月3日(日)午前10時30分～午後3時
所三鷹駅前コミュニティセンター
申問事前に直接または電話で同センター☎0422-71-0025へ(先着制)

三鷹いきいきプラス無料パソコン講習会

文字入力、インターネット、電子メールなどを2日間で体験。
人55歳以上の市民でパソコン初心者または未経験者12人
日2月4日(月)、7日(木)午前9時30分～午後0時30分
所三鷹産業プラザ
申問1月21日(月)からの月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎0422-70-5753へ(先着制)
※受講者は同会の会員になっていただきます(入会金・会費は無料)。

初めて介護する人の準備講座

主連雀地域包括支援センター
人家族の介護をこれから始める、または最近始めた方16人程度
日2月4・18日、3月4・18日の月曜日午後2時～4時(9月のフォローアップ講座を含む全5回)
所市民協働センター
申問1月31日(木)までに同地域包括支援センター☎0422-40-2635へ(多くの回に参加できる方を優先)

森永クッキングサロン「意外なおいしさ新発見！乳和食コース」

主連雀地区住民協議会
人在勤・在学を含む市民19人
日2月6日(水)午前10時30分から
所連雀コミュニティセンター
¥500円
物エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
申1月20日(日)から参加費を添えて同センターへ(先着制)
問同センター☎0422-45-5100

リサイクル市民工房の催し

人各8人
日①ふくろうのお飾り作り=2月6日(水)、②パッチワークのりんご作り=7日(木)、③CDを使って雛(ひな)飾り作り=13日(水)、④おりがみヘビ君作り=14日(木)、いずれも午後1時～3時30分
物①②端切れ(数種類)、綿、裁縫道具、③CD、両面テープ、はさみ、アイスの棒、④布(2色60×5cm)、裁縫道具
申①②1月29日(火)、③④2月5日(火)(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)
問同課☎内線2533

北野ハピネスセンター設立30周年記念講演「子どもから大人まで ライフステージ別に理解する発達障がい」

人50人
日2月7日(木)午後6時～8時
所教育センター
申問1月31日(木)までに北野ハピネスセンター☎0422-48-6331・FAX0422-43-0304へ

市民講師エントリー講座 ①「EXCELマクロを覚えてスキルアップ講座」—VBAを使えるようになろう—、②「敬語術　究極のコミュニケーション力」

講師は①システムエンジニアの濱中由典さん、②日本語研究家の近藤和廣さん。
人全回参加できる16歳以上の市民①10人、②15人
日2月9～23日の毎週土曜日①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分(いずれも全3回)
所社会教育会館
申問1月21日(月)～25日(金)午前9時30分～午後5時に直接または電話で同館☎0422-49-2521へ(申込多数の場合は抽選)