

介護者談話室

「栄養と介護食について 一介護食を使って上手に介護を」

市内在住の介護者、介護経験者
8月27日(火)午後1時～3時
所 福祉会館
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-79-3505

長く使えて環境にやさしい住宅見学会

各回20人
9月6日(金)～8日(日)午前10時から、午後1時から、午後3時から
所 長寿命環境配慮住宅モデルハウス(府中市美好町2-52)
申 問 9月4日(水)までに必要事項(7面参照)・人数・希望日時を東京都都市整備局 ☎03-5320-5011・FAX 03-5388-1481へ



スポーツ

10月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

市ホームページでご確認ください
9月1日(日)～7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

水泳ワンポイントレッスン・アクアフィットネス

在勤・在学を含む小学生以上の市民(小学1～3年生は保護者同伴)
水泳ワンポイントレッスン=9月6～27日の毎週金曜日午後2時～4時、アクアフィットネス=9月5～26日の毎週木曜日午後2時～2時30分・午後3時～3時30分
所 第二体育館屋内プール
¥ プール入場料大人250円、小・中学生100円(2時間以内)
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 期間中会場へ
問 スポーツ振興課 ☎内線3324



講座

三鷹市農業公園で白菜種まき講習会―冬の味覚を楽しむために

8月24日(土)午後1時30分から(雨天の場合は25日(日))

所 同園(新川6-30-22)
物 農作業に適した服装
申 当日会場へ
問 JA東京むさし三鷹緑化センター ☎0422-48-7482
※自家用車での来場はご遠慮ください。

よく分かる・役立つ! パソコン教室

三鷹市シルバー人材センター
◆始めようパソコン(Windows7、Vista)
人 パソコンに初めて触る方8人
日 9月2・9日の月曜日午後1時～3時、9月6・13日の金曜日午後3時30分～5時30分(いずれも全2回)
¥ 3,000円(教材代を含む)

◆デジカメ写真の保存と整理(Windows7、Vista)
人 8人(パソコンに初めて触る方も可)
日 9月2・9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)

◆パソコンで遊ぼう(Windows7、Vista)
人 8人(パソコンに初めて触る方も可)
日 9月23・30日の月曜日午後1時～3時、9月20・27日の金曜日午後3時30分～5時30分(いずれも全2回)
¥ 3,000円(教材代を含む)

◆デジカメ写真を活かそう(Windows7、Vista)
人 8人(パソコンに初めて触る方も可)
日 9月23・30日の月曜日午後1時～3時、9月20・27日の金曜日午後3時30分～5時30分(いずれも全2回)
¥ 3,500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8人
日 9月～11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(9月16日を除く。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)

◆リサイクル市民工房の催し
人 ①②8人、③10人
日 ①コード刺しゅう作り=9月4日(水)午後1時～3時30分、②汗とりインソール作り=9月5日(木)午後1時～3時30分、③Tシャツからエコ布ぞうり作り=9月26日(木)午後1時～3時45分

物 ①刺しゅうが可能な布類またはバッグなど、刺しゅう糸、裁縫道具、②ジャージー布(30×30cm)、バイアステープ、裁縫道具、③不要になったTシャツ2枚(大人用)、筆記用具、はさみ
申 ①②8月27日(火)、③9月18日(水)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(①②申込多数の場合は抽選。③初参加の方を優先で先着制)
問 ごみ対策課 ☎内線2533

料理講習会 「乳製品を使ってニュー和食」

三鷹市消費者活動センター運営協議会
人 18人
日 9月11日(水)午前10時30分～午後0時30分
所 消費者活動センター
物 エプロン、三角巾、筆記用具、布巾
申 8月28日(水)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-0013下連雀3-22-7三鷹市消費者活動センター運営協議会」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター ☎0422-43-7874

市民健康講座

いずれも市民30人
日 ①受動喫煙と子どもの健康=9月14日(土)午後1時30分～3時、②「からだ」を動かす「こころ」も健康に=9月26日(木)午後1時30分～3時30分
所 ①三鷹駅前コミュニティセンター、②牟礼コミュニティセンター
申 問 8月19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)

シニア向け スマートフォン無料講習会

三鷹いきいきプラス
人 おおむね55歳以上の方、各回30人
日 9月17日(火)①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分
所 教育センター
申 8月30日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・希望時間を「〒181-0013下連雀3-38-14ジョグハウス三鷹302三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選)
※スマートフォンは同事務局で用意します。
問 同事務局 ☎0422-70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)

知的障がい者(児)ガイドヘルパー養成研修

在勤・在学を含む市民で修了後にガイドヘルパーとして登録する意思があり、全課程受講可能な方40人

日 講義=9月28日(土)午前9時15分～午後5時10分、29日(日)午前9時～午後5時40分、実習=9月30日(月)～10月24日(木)の平日のうち1日(10月5・19日の土曜日可)

所 下連雀地区公会堂
¥ 2,500円(別途テキスト代1,000円が掛かります)

日 9月9日(月)までに所定の申込用紙を地域福祉課(市役所1階15番窓口)へ(申込多数の場合は抽選)

※申込用紙は同課、NPO法人障害者生活支援センターインみたか(下連雀4-15-23-A102)で配布するほか、市ホームページから入手できます。

※介護福祉士、介護職員基礎研修修了者、介護職員初任者研修修了者、ホームヘルパー1～3級の有資格者または資格取得見込み(9月28日(土)までに資格証明書コピーの提出必須)の方は受講免除になる科目がありますので、資格証明書のコピーを申込書提出時に添付してください。

問 同センター ☎0422-71-0902



募集

みたかビジネスプランコンテスト2013

起業家やステップアップを目指す事業者を対象としたビジネスプランコンテストです。最高30万円の賞金やビジネスサポートなどの特典があります。

三鷹まちづくり三鷹、同コンテスト実行委員会

人 起業予定または起業後おおむね2年以内の方

日 9月6日(金)午後5時(必着)までに申込書(同コンテストホームページ HP http://mitakabizcon.mall.mitaka.ne.jp/から入手)を同社 ☎ bizcon@mitaka.ne.jpへ

問 同社 ☎0422-40-9669



求人

三鷹市 職員(若干名)

◆職種 ①一般事務初級(身体障がい者対象)、②栄養士

◆資格 ①昭和59年4月2日～平成8年4月1日生まれで、身体障害者手帳の交付を受けており、自力での通勤と職務執行が可能で、通常の勤務時間に対応でき

三鷹ネットワーク大学 夏・秋学期受講者募集中!

三鷹ネットワーク大学

NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構 〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階
☎0422-40-0313・☎0422-40-0314 http://www.mitaka-univ.org/
開館時間:火～日曜日、午前9時30分～午後9時30分(日曜日は5時まで) 休館日:月曜日・祝日

★ 基礎講座
★★ 応用講座
★★★ 専門講座

Table with 3 columns: 講座名, 日時・講師, 定員・費用. Contains details for various courses like 'Science Home Video Lecture', 'Japan Humanware Research Association', etc.

申 いずれも8月20日(火)午前9時30分から③は9月3日(火)午後5時まで、⑤は9月24日(火)、⑥は9月13日(金)午後5時までに同大学へ(①②④⑤は先着制、③は申込多数の場合は抽選)
問 いずれも同大学
※受講の申し込みには受講者登録が必要です。講座の詳細や受講者登録については、ホームページまたは同大学へお問い合わせください。