

第86回市民歩行力測定会

日 10月26日(日)午前9時30分～午後3時(雨天中止)
人 健康で運動ができる方
所 井の頭公園(池周辺遊歩道)
申 当日会場へ(弁財天とひょうたん橋付近の2カ所で受付)
問 三鷹市体育協会 ☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

50歳からの初心者水泳講習会

主 三鷹市水泳連盟
日 11月5～26日の毎週水曜日午前11時30分～午後1時30分(全4回)
人 在勤を含む50歳以上の市民20人
所 第二体育館屋内プール
料 ¥3,500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 10月27日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)を「〒181-8799 三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同連盟(丸岡) ☎47-1346(夜間のみ)



男性料理教室

メニューは、しめじの炊き込みご飯、魚の吹き寄せ蒸しほか。
主 大沢住民協議会
日 10月12日(日)午前10時～午後1時
人 24人
所 大沢コミュニティセンター
講 栄養士の得能昭子さん
料 ¥500円
物 エプロン、三角巾、筆記用具
申 10月8日(水)までに参加費を同センターへ(先着制)
問 同センター ☎32-6986

第8回大菊作り講習会

輪台の取り付け方、盆養・だるまの高さ調整、開花までの手入れなどを学びます。
日 10月12日(日)午後1時30分から
所 JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)
申 当日会場へ
問 同センター ☎48-7482
※自家用車での来場はご遠慮ください。

市民大学総合コース 公開講座

日 ①3.11から考える「この国のかたち」=10月17日(金)、②国境を越える経済と安全保障=18日(土)、いずれも午前10時～正午
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民、各回100人
所 社会教育会館
講 ①学習院大学文学部教授の赤坂憲雄さん、②東京大学大学院総合文化研究科教授の古城佳子さん
申 当日会場へ(先着制)
問 同館 ☎49-2521

剪(せん)定講習会

日 10月18日(土)午後1時～4時(雨天の場合は室内)
人 30人
所 堀合児童公園(上連雀1-15)
講 造園家の加藤治平さん
物 筆記用具、作業用手袋、あれば剪定ばさみ、ヘルメット
申 10月6日(月)からNPO法人花と緑の

まち三鷹創造協会 ☎31-2671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。
日 10月20日(月)・23日(木)午前10時～午後0時30分
人 おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者10人
所 三鷹産業プラザ
申 10月6日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎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)。

リサイクル市民工房の催し

日 ①つばきの花作り=10月22日、②ドレスデンポーチ作り=29日、いずれも水曜日午後1時～3時30分
人 各回8人
物 ①7号くらいのかぎ針、はさみ、②表布30×40cm、裏布30×30cm、キルト芯20×20cm、端切れ数種類、ファスナー14～15cm、裁縫道具
申 ①10月14日(火)、②10月21日(火)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎内線2533

老い支度講座

第1回「介護保険 はじめの一步」
日 10月22日(水)午後2時～3時30分
人 市民30人
所 みたか紫水園(新川5-6-31)
申 10月14日(月)午前10時～午後1時(先着制)
問 新川中原地域包括支援センター ☎40-7204

発掘体験講座

市民・中央大学・市教育委員会による滝坂遺跡の合同発掘調査。
日 ガイダンス=10月26日(日)午前10時～正午、発掘体験=11月1日(土)・2日(日)①午前9時30分～正午・②午後1時30分～4時(予備日11月3日(祝))
人 ①小学3年生以上のお子さんと保護者各日10組、②中学生以上各日15人
所 ガイダンス=教育センター、発掘体験=滝坂遺跡(中原2丁目)
申 10月6日(月)～24日(金)に必要事項(15面参照)・希望日時を生涯学習課 ☎内線3315・✉shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

料理教室

「米粉を使って料理にトライ!!」
主 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 10月28日(火)午前10時30分～午後1時
人 18人
所 消費者活動センター
物 筆記用具、エプロン、三角巾、布巾
申 10月6日(月)午前9時30分～正午に同協議会 ☎41-0510、以降は同センター ☎43-7874へ(先着制)

子育てサロン

ボランティア養成講座
日 講座=10月31日、11月7・14日、12月5日の金曜日午前10時～正午(全4回)、保育体験=11月中旬～12月上旬
人 在勤を含む市民20人
所 みたかボランティアセンター
料 ¥800円(社協会員は500円)
申 同センター ☎76-1271へ(先着制)
※くわしくは同センターホームページ HP http://www.mitakavc.net/をご覧ください。

医療安全支援講演会

「あなたの行動が命を救う!一応急手当と脳卒中の話」
日 10月31日(金)午後2時～4時30分
所 調布市文化会館たづくり(調布市小島町2-33-1)
講 東京消防庁救急部救急指導課救急普及係長の芳賀敏さん、杏林大学医学部脳卒中医学教室教授の平野照之さん
申 10月24日(日)午前10時～午後2時(雨天時は26日(日)に順延)
人 リサイクルに関心のある、18歳以上の在学・在勤を含む市民、22店舗(1区画2×2m)
※未成年者は保護者の署名、押印が必要。
所 リサイクル市民工房
申 10月14日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・販売予定品目を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎内線2533
※業者の出店、食品・家電製品・環境に悪影響を及ぼす品物などの販売はできません。
※自家用車での来場はご遠慮ください。

精神障がい者ホームヘルパー入門講座

日 ①「精神障がい」について一精神疾患についての理解=11月5日(水)、②精神障がい者への支援について=11月6日(木)、いずれも午後6時30分～8時30分、③施設実習=11月10日(月)～21日(金)午前9時～午後4時のうち平日1日
人 市内事業所または市民にサービスを提供している近隣自治体事業所のホームヘルパー30人
所 ①②福祉会館、③市内作業所
講 ①こころのホームクリニック世田谷院長の高野洋輔さん、②(社)福栄立ち会理事長の田尾有樹子さん
申 10月24日(日)までに申込書(三鷹市社会福祉協議会ホームページ HP http://www.mitakashakyo.or.jp/から入手可)を直接またはファクスで同協議会 ☎71-2053へ(日曜日、祝日を除く。申込多数の場合は抽選)
問 同協議会 ☎79-3505

ココロとカラダの護身(心)術講座

日 ①女性のための護身術講座=11月9日(日)、②相談のすすめ講座=15日(土)、いずれも午前10時～正午(全2回)
人 在学・在勤・在活動を含む女性市民で全回参加できる方20人、保育(1歳～未就学児)5人
所 ①三鷹ネットワーク大学、②女性交流室
講 ①リアライYOKOHAMAの橋本明子さん、②カウンセラーで遠藤嗜癖(しへき)問題相談室の飯田佳子さん、弁護士で男女平等参画相談員の向畑留美子さん
物 ①タオル、飲み物、動きやすい服装と靴
申 11月4日(火)正午までに必要事項(15面参照)・保育希望の場合はお子さんの名前(ふりがな)・年齢を企画経営課 ☎内線2115・FAX 45-1271へ(申込多数の場合は抽選)



市営大沢住宅の入居者

◆募集戸数 1戸(2LDK、2人以上の世帯向け。単身者は申込不可)
◆申込資格 以下の要件をすべて満たす方。①申込者が市内に1年以上居住している、②同居親族がいる、③世帯の所得が基準内である、④住宅に困っている、⑤申込者・同居親族が暴力団員ではない
◆申込書・募集案内の配布 10月14日(火)～22日(水)にまちづくり推進課(市役

所5階52番窓口)、市政窓口で配布
日 10月24日(金)(必着)までに郵送で「〒181-8555まちづくり推進課」へ(窓口での申し込み不可)
問 同課 ☎内線2867

秋のフリーマーケット出店者

日 10月25日(土)午前10時～午後2時(雨天時は26日(日)に順延)
人 リサイクルに関心のある、18歳以上の在学・在勤を含む市民、22店舗(1区画2×2m)
※未成年者は保護者の署名、押印が必要。
所 リサイクル市民工房
申 10月14日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・販売予定品目を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎内線2533
※業者の出店、食品・家電製品・環境に悪影響を及ぼす品物などの販売はできません。
※自家用車での来場はご遠慮ください。

三鷹市シルバー人材センター 会員

事業紹介と説明。事前に資料を配付します。
日 10月15日(水)午前9時～11時(途中入場不可)
人 健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民
料 ¥2,000円(年会費)
物 身分証明書、印鑑、ゆうちょ銀行の通帳
申 同センター ☎48-6721・HP http://www.1.parkcity.ne.jp/mitakasc/sc_kaiinnaru.htmlへ

老人福祉センター詩吟サークル 会員

日 毎週土曜日午前10時～正午
人 在勤を含む60歳以上の市民
所 老人福祉センター(福祉会館内)
料 入会金1,000円、月額500円
申 同センター ☎46-1108、芦沢 ☎47-6405(午前10時から)へ
※申し込みの際は同センター利用申請が必要です。



「わくわくサポート三鷹」のセミナー

日 ①多様な働きかたセミナー「これからの仕事と生きかたについて考える」=10月17日(金)午後1時30分～4時、②就職活動支援セミナー=10月27日(月)午後1時30分～3時30分
人 求職活動中の方各30人
所 市民協働センター
講 ①わくわくサポート三鷹相談員でキャリアコンサルタント・産業カウンセラーの中里紀子さん、②わくわくサポート三鷹所長の霧島誠さん
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・FAX 45-8646へ(先着制)

40歳以上対象 面接対策セミナーと合同就職面接会

主 ハローワーク三鷹、わくわくサポート三鷹、市、武蔵野市
日 10月24日(金)①面接対策セミナー=午前11時～正午(10時30分から受付)、