

NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎ 31-2671へ(先着制)

**よくわかる・役立つ!**

**パソコン教室**

☎三鷹市シルバー人材センター

☎①エクセル応用「良くわかるワンランク上のエクセル、ちょっと自慢の技を身に付けるチャンス」=2月5~26日の毎週金曜日午後3時30分~5時30分(全4回)、②触ってみようパソコン「パソコンがあると・こんなこともあんなこともできます。とても楽しい、パソコンの世界をのぞいてみませんか?」=2月8・15日または2月22・29日の月曜日午前10時~正午(全2回)、③ポイントで遊ぼう「毎回人気のパワポ。音楽や動画を入れて、写真や文字が踊る」=2月8日~29日の毎週月曜日午後1時~3時(全4回)、④ワード入門「文字入力・文字の種類・配置などを考えた書類の作成を、分かりやすい講座で学びます」=2月8日~29日の毎週月曜日午後3時30分~5時30分(全4回)、⑤ゆうゆう教室「ワードまたはエクセルのレベルアップを望まれる方へ。自習形式で、マイペースで学びます。わからないところはどんどん聞きましょう」=2~4月の毎週月・水・金曜日の午前10時~正午または金曜日午後1時~3時(希望の曜日、時間帯を選択、いずれも月4回)

☎①エクセルが多少できる方、②パソコンが初めての方、③⑤ワードやエクセルが多少できる方、④ワードが初めての方、各8人

☎同センター

¥①③④7,000円、②3,000円、⑤月額5,000円(3カ月分前納) ※⑤のみ別途教材代が掛かります

☎USBメモリ

☎1月26日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・お持ちのOSを「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

☎同センター ☎48-6721

**メンタルヘルスポランティア講座**

心の病気と障がいへの理解を深めます。 ☎①こころの病気・障がいとは? =2月6日、②こころの障がいをもつ人とかわって =13日、③病院の取り組み・障がい当事者の思い =27日、④こころの声を聞く「傾聴」 =3月12日、⑤ボランティアグループのお話・交流会 =19日、いずれも土曜日午後1時30分~3時30分 ※2月20日(土)~3月18日(金)に施設などで2回程度の体験学習あり。

☎メンタルヘルスのボランティア活動に興味のある、在学・在勤・在活動者を含む市民20人

☎福祉社会館

¥1,100円(社協会員は800円)

☎1月29日(金)までに直接または電話・ファクス・電子メールでみたかボランティアセンター ☎76-1271・FAX76-1273・✉info@mitakavc.netへ(先着制)

**庭木の剪定(せんてい)講習会**

☎三鷹駅周辺住民協議会

☎2月7日(日)午前10時30分~午後2時30分

☎30人

☎三鷹駅前コミュニティセンター

☎グリーンアドバイザーの加藤治平さん ☎直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

**新中いきいき大学**

**介護の現状と認知症予防について**

☎2月7日(日)午後1時30分~3時30分

☎在学・在勤を含む市民50人

☎新川中原コミュニティセンター

☎健康管理士一般指導員で管理薬剤師、生きがいづくりアドバイザーの安村禮子さん

☎直接または電話で同センター ☎49-6568へ(先着制)

**にこにこ赤十字健康教室**

寝たきりの予防法や、ハンドケアマッサージなど。

☎三鷹駅周辺住民協議会

☎2月13日(土)午後1時30分~4時

☎在学・在勤を含む市民30人

☎三鷹駅前コミュニティセンター

☎日本赤十字社東京都支部派遣のボランティア

☎直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

**ほのぼのネット員研修**

☎①発達障がい児・家族を支援するために…伝える力を伸ばそう =2月15日(月)、②ボランティアの心得 =24日(水)、③「地域防災」発災から復興、生活支援にかけて住民ボランティアの果たす役割 =3月1日(火)、④生活困窮者自立支援制度における学習支援の取り組み =9日(水)、⑤認知症になっても住み慣れた地域で生活するために =22日(火)、⑥地域包括ケアシステムって? 地域には何が求められている? =23日(水)、①②④⑥午前10時~正午、③⑤午後1時30分~3時30分

☎各回10人

☎福祉社会館

☎①(-社)発達障がいファミリーサポートMarble代表理事でフリーアナウンサーの国沢真弓さん、②(-助)富士福祉事業団理事長の枝見太郎さん、③法政大学現代福祉学部講師で東京ボランティア・市民活動センターアドバイザーの安藤雄太さん、④NPO法人文化学習協同ネットワークみたか若者支援担当の高橋薫さん、⑥井の頭地域包括支援センターの森松徳美さん、東部地域包括支援センターの皆川智道さん

¥500円(社協会員は無料)

☎三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108へ(先着制)

**三鷹いきいきプラス**

**無料iPad体験会**

iPadの基本操作を体験します。

☎2月16日(火)・18日(木)午前10時45分~午後0時45分(全2回)

☎おおむね55歳以上の市民で、iPad初心者・未経験者10人

☎三鷹産業プラザ

☎1月18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)。

**ガーデニング講座**

土のリサイクルを学び、小球根の寄せ植えを作ります。

☎2月18日(木)午後1時30分~3時30分(1時15分から受付)

☎25人

☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会

☎グリーンアドバイザーの谷村伴子さん ¥1,200円(協会会員は1,000円)

☎エプロン、手袋、園芸用はさみ、筆記用具、持ち帰り用袋

☎1月29日(金)午後5時(必着)までに必要事項(15面参照)・会員は会員番号を往復はがきまたはインターネットで「〒181-0014野崎3-12-14NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ ☎http://hanakyokai.or.jp/へ(申込多数の場合は抽選)

☎同協会 ☎31-2671

**絵手紙教室「果物や野菜を描く」**

☎2月19日(金)午後1時~3時

☎在学・在勤を含む市民30人

☎三鷹駅前コミュニティセンター

☎日本絵手紙協会講師の山路智恵さん ¥300円

☎ティッシュ、ごみ袋、モチーフ(題材)

☎直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

**今から始める生前整理**

**一最期を迎える前にやっておいて欲しいこと**

☎2月19日(金)午後2時~4時

☎特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)

☎NPO法人ライフ・アンド・エンディングセンター理事長の須齋美智子さん

☎当日会場へ

☎大沢地域包括支援センター ☎33-2287



**都営住宅の入居者(東京都全体)**

◆募集戸数 ①家族向け=1,290戸、②単身者向け・単身者用車いす使用者向け・シルバーピア住宅=275戸、③事業再建者向け定期使用住宅=10戸

◆申込書・募集案内の配布 2月1日(月)~9日(火)にまちづくり推進課(市役所5階52番窓口)、市政窓口、都庁、東京都住宅供給公社募集センター・各窓口センターなどで配布(都庁と同公社募集センターは、6日(土)・7日(日)午前9時30分~午後5時も配布)。同公社ホームページ ☎http://www.to-kousya.or.jp/でも入手可

☎2月12日(金)(必着)までに申込書を郵送で「〒150-8681渋谷郵便局」へ

☎同公社募集センター ☎0570-010-810(募集期間外は ☎03-3498-8894)

**シルバー人材センター入会説明会**

☎2月3・17日の水曜日午前9時~11時

☎健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民

☎同センター ☎48-6721・☎http://mitaka-sc.or.jp/sc\_kaiinnaru.htmlへ

**千代田区立神田一橋中学校**

**通信教育課程生徒**

◆選考日 2月28日(日)午前10時から

☎在勤を含む都民で、①尋常小学校か国民学校初等科を修了したが、高等学校の入学資格のない方、②現行制度での義務教育未修了で、学齢相当年齢を超過した方で①に準ずる方、計40人

☎2月19日(金)(消印有効)までに願書を直接または郵送で「〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14千代田区立神田一橋中学校通信教育課程」へ

☎同校 ☎03-3265-5961



**自転車は車両です** 一自転車に安全に乗るために

☎道路交通課 ☎内線2883

市では、交通ルールの順守と安全運転マナーの向上を目指して、自転車安全講習会を年に6回開催しています。受講者には「自転車安全運転証」が交付され、市立定期利用駐輪場の空き待ち時の優先権が与えられます。

◇自転車安全運転証の有効期間は3年間

有効期限が過ぎると、市立定期利用駐輪場の優先権も失効しますが、講習会を再受講することで、有効期間が3年間延長されます。

◆第5回自転車安全講習会

最新の交通情勢に加え、交通安全講話、交通安全〇×(マルバツ)テスト、自転車点検整備要領の解説などを行います。

☎1月23日(土)午前10時~11時 ☎中学生以上の方(お子さんの同伴も可)

☎三鷹産業プラザ

☎筆記用具、顔写真入りの自転車安全運転証を希望する方は写真(縦3cm×横2.5cm)、再受講者は自転車安全運転証

☎当日会場へ

**自転車事故・交通災害に遭ったときのために「ちょこっと共済」に加入しましょう**

☎道路交通課 ☎内線2883

「ちょこっと共済(東京都町村民 交通災害共済)」は、住民が会費を出し合い、自転車事故や交通災害に遭ったときに見舞金を受けられる助け合いの制度です。

◆2つの選べるコース (Aコース) 年額1,000円 最高300万円の見舞金 (Bコース) 年額 500円 最高150万円の見舞金

◆加入期間 4月1日~平成29年3月31日

◆申込期間 2月1日(月)から

◆申込場所 市政窓口、指定金融機関

※加入申込書付きパンフレットは、2月中旬に各家庭に配布予定です。

※4月1日以降に加入した場合は、「会費支払日の翌日~平成29年3月31日」が加入期間です。