

46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)



高齢者

高齢者の生活相談会

☎1月18日(金)午後1時～3時

👤1人暮らしで生活に心配がある方、介護や認知症について聞いてみたい方

📍連雀コミュニティセンター

📞当日会場へ

📞連雀地域包括支援センター ☎40-2635



催し

地域ケアネットワークの催し(1月)

☎①ふれあいサロン・井の頭「みたカルタの時間」=8日(火)、②連雀サロン「脳トレゲームの時間」=15日(火)、③出前版ひだまりサロン=16日(水)、④サロンおおさわ=23日(水)、⑤しんなかサロン=24日(木)、⑥よってらっしゃい・にしみたか「リトルキッズファースト保育園園児さんによるお遊戯の時間」=28日(月)、いずれも午後1時30分～3時30分

📍各コミュニティセンター(①井の頭、②連雀、④大沢、⑤新川中原、⑥井口)、③牟礼地区公会堂

📞当日会場へ

📞地域福祉課 ☎内線2662

だれでもランチカフェ

📍NPO法人みたか市民協働ネットワーク

☎1月12日(土)午前11時～午後2時

📍市民協働センター

📍昼食

📞当日会場へ

📞同センター ☎46-0048

新春爆笑健康講演会

「笑いで始めるこの一年」

📍三鷹駅周辺住民協議会

☎1月12日(土)午後1時30分～3時

👤80人

📍三鷹駅前コミュニティセンター

📞漫才師の林家カレー子さん

📞📞直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

お買い物を楽しめる定期市

消研だいいち

📍📍所消研大通り商店会(中原3-11周辺)

☎1月19日(土)(時間は各店舗の営業時間)

📞当日会場へ

📞元気ひろば おれんじ ☎76-5940

第31回多摩郷土誌フェア

📍📍東京都市社会教育課長会文化財部会

☎1月19日(土)・20日(日)午前10時～午後5時(20日は3時まで)

📍所立川市女性総合センターアイム(立川市曙町2-36-2)

📞期間中会場へ

📞生涯学習課 ☎内線2923

地域交流ファミリーコンサート

📍📍東部地区住民協議会、市

☎1月20日(日)午前11時から(10時45分開場)

※正午～午後1時に三鷹産野菜の豚汁を配布します(無くなり次第終了)。

👤100組

📍所牟礼コミュニティセンター

📞当日会場へ(先着制)

📞東多世代交流センター ☎44-2150



スポーツ

①土俵を使ってロコモ予防体操

②土俵でフィットネス

📍三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟

☎①第1期=1月16日～2月6日、第2期=2月13日～3月6日、第3期=3月13日～27日、いずれも毎週水曜日午前9時45分～11時30分、②第1期=1月18日～2月8日、第2期=2月22日～3月15日、いずれも毎週金曜日午後0時45分～2時30分

👤👤人在学・在勤を含む①60歳以上の市民、②20歳以上の市民、いずれも各25人

📍所SUBARU総合スポーツセンター

¥1,000円(1回)または3,500円(4回分)(①の第3期は1,000円(1回))

📍物タオル、飲み物、ロッカー代100円(返還式)

📞📞必要事項(7面参照)・性別を同連盟

① ☎080-3727-4015、② ☎57-8317・✉mitakashisumorenmei@gmail.comへ(先着制)

護身術教室(少林寺拳法)

☎1月19・26日の土曜日午後4時30分～5時30分

👤👤人在学・在勤を含む市民

📍所SUBARU総合スポーツセンター

📞当日会場へ

📞三鷹市体育協会 ☎43-2500(日・月曜日、祝日を除く)

中学生ソフトテニス強化大会(冬季)

📍📍東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会

☎2月10日(日)午前8時30分～午後4時(小雨決行。予備日は2月17日(日))

👤👤市内の中学1・2年生150人

📍所大沢総合グラウンドテニスコート

📍物ラケット、テニスシューズ、飲み物

📞1月11日(金)午後6時までに三鷹市ソフトテニス連盟 [HP](http://mtksta.com/)http://mtksta.com/へ(先着制)

📞同連盟(石井) ☎090-3002-1325



講座

ファブスペースみたかの催し

☎①無料デモ体験会=1月12日(土)午後2時～3時、②モデリングマシン(切削加工機)でオリジナルマグネットをつくろう=24日(水)午後1時30分～4時

👤👤人①8人、②2人

📍所三鷹産業プラザ

📞②(株)ウッドボックスの浅古綾香さん

¥②1,500円

📞📞必要事項(7面参照)を同施設✉fab.space@mitaka.ne.jpへ(先着制)

📞(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

植木や造園の相談会

☎1月19日(土)・20日(日)午前9時～午後4時

📍所農業公園

📞期間中会場へ

📞JA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482

※自家用車での来場はご遠慮ください。

いのじんセミナー「将来のことを家族と話すことってどうしていますか？」

☎1月19日(土)午後2時～4時

👤👤人市民30人程度

📍所高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)

📞📞1月11日(金)までに直接または電話で西部地域包括支援センター ☎34-6536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

☎1月20日(日)午前10時30分～午後2時30分

👤👤人在学・在勤を含む市民25人

📍所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

📞📞1月16日(水)までに直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

「いとしのじさま・ばさま」づくり

☎1月23日(水)午後1時～3時30分

👤👤人12人

📍所リサイクル市民工房

📍物布(着物用20×20cm、チョッキ・帽子用15×25cm、座布団用20×20cm、白10×20cm、ピンク5×10cm)、ボタン(2.5cm)2個、ペレット、綿、ビニタイ2本、接着剤、はさみ、裁縫道具、筆記用具

📞1月15日(火)(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(申込多数の場合は抽選)

📞同課 ☎内線2534

子育て世代に知ってほしい

マネープラン！

📍保育

☎1月24日(木)午前10時～正午

👤👤人在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1～5歳)15人

📍所北野ハピネスセンター

📞(一財)地域社会ライフプラン協会講師

📞📞1月7日(月)～11日(金)に東多世代交流センター ☎44-2150・[HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/)https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選。保育は初参加者優先)

冬の薬膳料理―体を芯から温める

📍井の頭地区住民協議会

☎1月24日(木)午前10時15分～午後0時30分

👤👤人市民20人

📍所井の頭コミュニティセンター

📞📞管理栄養士の早川宏子さん

¥500円

📍📍物三角巾、エプロン、室内履き、布巾、筆記用具

📞📞1月8日(火)に直接、または9日(水)～23日(水)に直接または電話で同センター本館 ☎44-7321へ(先着制)

コグニサイズと認知症予防

からだを動かしながら脳に刺激を

📍連雀地区住民協議会

☎2月2・9日の土曜日午前10時30分～正午

👤👤人市民20人

📍所連雀コミュニティセンター

📞📞フィットネスインストラクターの清水武さん

📞📞1月7日(月)から直接または電話で同センター ☎45-5100へ(先着制)

春を待つ寄せ植え

―芽出し球根と育種ビオラを使って

☎2月5日(火)午後1時30分～3時30分

👤👤人25人

📍所上連雀分庁舎

📞📞グリーンアドバイザーの渡辺さくらさん

¥1,400円(協会会員は1,200円)

📍📍物エプロン、筆記用具、持ち帰り用袋、あれば園芸用手袋、園芸用はさみ

📞1月15日(火)(必着)までに往復はがきま

たはインターネットで必要事項(7面参照)を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・[HP](http://hanakyokai.or.jp/)http://hanakyokai.or.jp/へ(申込多数の場合は抽選)

📞同協会 ☎46-2081



仕事・求人

しごとの相談窓口

☎1月9日(水)午前10時～正午(11時30分まで受付)

👤👤人内職相談は市民

📍所三鷹産業プラザ

📍📍物雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証、内職相談者は身分証明書

📞当日会場へ

📞生活経済課 ☎内線2543

無料職業紹介所

「わくわくサポート三鷹」のセミナー

☎①多様な働き方セミナー「働き方の選択―成功者から学ぶ秘訣(ひけつ)」=1月17日(木)午後1時30分～3時30分、②就職活動支援セミナー「仕事探しのコツと応募テクニック」=25日(金)午後1時30分～4時

👤👤人おおむね55歳以上で求職中の方各32人

📍所市民協働センター

📞📞同紹介所①所長の霧島誠さん、②キャリアコンサルタントの中里紀子さん

📍📍物筆記用具、雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証

📞📞必要事項(7面参照)を同紹介所 ☎45-8645・[FAX](https://www.fax)45-8646へ(先着制)

全年齢対象

面接対策セミナーと就職面接会

📍📍ハローワーク三鷹、三鷹市、武蔵野市、わくわくサポート三鷹

☎1月23日(水)①面接対策セミナー=午前10時～正午、②就職面接会=午後1時30分～3時30分(1時～3時受付)

👤👤人①60人

📍所武蔵野スイングホール(武蔵野市境2-14-1)

📞📞①東京しごとセンター多摩の神谷敏康さん

📍📍物②面接希望分の履歴書

📞📞1月4日(金)から直接または電話でハローワーク三鷹 ☎47-8617へ(先着制)、②当日会場へ

※②の参加企業(10社程度)は1週間前からハローワーク三鷹ホームページ [HP](https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hello-work/list/mitaka.html)https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hello-work/list/mitaka.htmlに掲載。



相談

税理士による税の無料相談

「むさしの」

📍三東京税理士会武蔵野支部

☎1月15日、2月12日の火曜日午後1時30分～4時30分(1人40分)

👤👤人各日4人

📍所武蔵野税理士会館(武蔵野市中町1-23-17)

📞📞1月7日(月)以降の平日午前9時～午後5時に同支部 ☎55-2313へ(先着制)

※「市からのお知らせ」は7面からご覧ください。