

**日**①初めてのパソコン=7月1日~29日の月曜日午後1時~3時(全4回)、②スマホ・タブレット教室=7月4日~25日の毎週木曜日午後1時~2時30分(いずれか1日)、③自分のやりたいことコース=7月5日~26日の毎週金曜日午後1時~3時(全4回)、④エクセルの活用=7月5日~26日の毎週金曜日午後3時30分~5時30分(全4回)、⑤初めてのパワーポイント=7月5日~26日の毎週金曜日午後3時30分~5時30分(全4回)、⑥初めてのワード=7月の毎週月・水・金曜日午前10時~正午(希望の曜日・時間帯を選択。月4回)、⑦基礎じっくり教室=7・9・10月の毎週月・水・金曜日午前10時~正午または月・金曜日午後1時~3時(希望の曜日・時間帯を選択。月4回)  
**人**①パソコンが初めての方、②スマートフォン初心者、③パソコンでやりたいことがある方、④エクセルが多少できる方、⑤⑥文字入力が多少できる方、⑦ワード・エクセルを学びたい方、各8人(③は3人)  
**料**①③~⑥8,000円、②2,000円、⑦月額5,000円(3カ月分前納)  
 ※⑦のみ別途教材代が掛かります。

**物**USBメモリー、②スマートフォンまたはタブレット端末  
**申**6月24日(月)(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16-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)  
**問**同センター☎48-6721

### 大菊作り講習会

**日**7月7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)  
**講**三鷹菊友会のみなさん  
**物**作業に適した服装  
**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。

### 講習会

**「ヨーガで健康寿命をのばそう」**  
**日**三鷹市消費者活動センター運営協議会  
**日**7月8日(月)午後1時30分~2時30分  
**人**市民30人  
**所**消費者活動センター  
**講**ヨガ講師の、ひびのゆうこさん  
**料**100円  
**物**動きやすい服装、足置き用タオル、飲み物  
**申**6月17日(月)午前10時30分~午後1時は同協議会☎41-0510へ、17日午後1時からは同センター☎43-7874へ(先着制)

**リサイクル市民工房の催し**  
**日**①鶴の小物入れ作り=7月10日、②夏のドリームキャッチャー作り=24日、いずれも水曜日午後1時~3時30分  
**人**各12人  
**物**はさみ、接着剤、筆記用具、①牛乳パック2枚、布40×40cm、厚紙30×25cm、フェルト25×10cm、カッターナイフ、②プラスチックリング(直径10~15cm、タオルハンガーやバッグの持ち手など再利用可)1個、巻き付け用毛糸や麻ひも(太さ自由)1玉、飾り(貝殻、ビジュなど)  
**申**①7月2日(火)、②7月16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2535

**認知症サポーター養成講座**  
**日**三鷹市消費者活動センター運営協議会  
**日**7月18日(木)午後1時30分から(2時間程度)  
**人**市民30人程度  
**所**井の頭コミュニティセンター本館  
**物**筆記用具  
**申**6月18日(火)午前10時30分~午後2時は同協議会☎41-0510へ、18日午後2時から同センター☎43-7874へ(先着制)  
**物**筆記用具  
**申**6月18日(火)に直接、または19日(水)から直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)

**市民ふくし講座「終活を考えるー知っておきたい葬儀の知識・成年後見制度」**  
**日**7月27日(土)午後2時~4時30分  
**人**60人  
**所**福祉センター  
**申**6月18日(火)に直接、または19日(水)から直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)  
**市民ふくし講座「終活を考えるー知っておきたい葬儀の知識・成年後見制度」**  
**日**7月27日(土)午後2時~4時30分  
**人**60人  
**所**福祉センター  
**申**6月18日(火)に直接、または19日(水)から直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)

**育休パパ・ママの職場復帰セミナー**  
**日**東京都労働相談情報センター国分寺事務所  
**日**7月30日(火)午前10時30分~午後0時30分  
**人**育児休業中やおおむね1年以内に育児休業を取得予定の方30人(配偶者の参加も可)  
**所**国分寺労政会館(国分寺市南町3-22-10)  
**講**育休後アドバイザーの小川嘉代子さん  
**申**7月9日(火)までに同事務所☎042-323-8511・FAX042-323-8512・TOKYOはたらくネットHP https://www.hataraku.metro.tokyo.jp/へ(申込多数の場合は育児休業中の方を優先し抽選)

**連続講座「いつまでもこのまです暮らししていくために」説明会**  
 医療・介護などの専門家による連続講座(全7回)の説明会を行います。  
**日**7月20日(土)午後2時~4時  
**人**30人  
**所**高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)  
**申**7月12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)

**講演会「あなたは何を使って洗っていますか」**  
**日**三鷹市消費者活動センター運営協議会  
**日**7月23日(火)午後1時30分~3時30分  
**人**市民30人  
**所**消費者活動センター  
**講**洗剤環境科学研究所の長谷川治さん  
**物**筆記用具  
**申**6月18日(火)午前10時30分~午後2時は同協議会☎41-0510へ、18日午後2時から同センター☎43-7874へ(先着制)

**文学講座一室生犀星・大佛次郎の哈爾濱(ハルビン)**  
**日**井の頭地区住民協議会  
**日**7月27日、8月3日の土曜日午後1時30分~4時30分  
**人**市民50人  
**所**井の頭コミュニティセンター  
**講**元武蔵野大学客員教授の星野晃一さん  
**物**筆記用具  
**申**6月18日(火)に直接、または19日(水)から直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)

**市民ふくし講座「終活を考えるー知っておきたい葬儀の知識・成年後見制度」**  
**日**7月27日(土)午後2時~4時30分  
**人**60人  
**所**福祉センター  
**申**6月18日(火)に直接、または19日(水)から直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)



**がんばる地域応援プロジェクト**  
 地域の元気創造に取り組む町会・自治会などの活動を支援します。  
**申**6月28日(金)までに申請書類(市ホームページから入手可)をコミュニティ創生

課(第二庁舎2階)へ  
 ※助成金の交付については、7月15日(祝)に実施する審査会により決定。  
**問**同課☎内線2512

**第36期電話相談員ボランティア**  
 生きづらさを感じている方々に無償で寄り添う電話相談員を募集します。  
**日**NPO法人東京多摩いのちの電話  
**日**月2回程度で応相談  
**人**9月1日現在、23~65歳の方  
**申**7月13日(土)までに同法人☎042-328-4441・FAX042-328-4440へ  
 ※活動時間・場所など、詳しくはお問い合わせください。

**三鷹市シルバー人材センター入会説明会**  
**日**7月3・17日の水曜日午前10時~正午  
**人**健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民  
**所**同センター  
**申**同センター☎48-6721・HP http://mitaka-sc.or.jp/mm3-join.htmlへ

**第16回みたかビジネスプランコンテスト**  
**◆部門・受賞者特典**  
 ①ビジネスプラン部門=賞金、各種機関によるビジネスサポートやオフィスの無償利用、事業資金の確保に向けた支援など、②アイデア部門=表彰およびビジネスサポート  
**日**7月3・17日の水曜日午前10時~正午  
**人**健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民  
**所**同センター  
**申**同センター☎48-6721・HP http://mitaka-sc.or.jp/mm3-join.htmlへ



### 就職活動支援セミナー

**「シニアの就職活動とライフキャリア」**  
**日**6月21日(金)午後1時30分~4時  
**人**おおむね55歳以上で求職活動中の方30人  
**所**市民協働センター  
**講**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の鈴木茂さん  
**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・FAX45-8646へ(先着制)

**シニアお仕事フェア in 武蔵境**  
**日**(公財)東京しごと財団  
**日**6月26日(水)①セミナー=午後1時30分~2時15分、②参加企業紹介=2時30分~2時45分、③面接会=2時45分~4時30分  
**人**55歳以上の都民  
**所**武蔵野スイングホール(武蔵野市境2-14-1)  
**申**①必要事項(15面参照)をシニア就業支援キャラバン事務局☎03-5212-2636・FAX03-5212-2637・HP https://senior-caravan.com/へ、②③当日会場へ

**多様な働き方セミナー**  
**日**7月5日(金)午後1時30分~4時  
**人**おおむね55歳以上で求職活動中の方30人  
**所**市民協働センター  
**講**1級キャリアコンサルティング技能士の中里紀子さん  
**物**筆記用具、雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証  
**申**必要事項(15面参照)をわくわくサポート三鷹☎45-8645・FAX45-8646へ(先着制)

**挑戦する事業者の祭典**  
**「第22回 SOHO フェスタ in MITAKA」**  
**問**(株)まちづくり三鷹☎40-9669

**出展者募集**

特にステップアップを考えている方や、ビジネスチャンスを広げたい方のエントリーをお待ちしています。出展特典として来場者優待チケットを進呈します(8月末日までに出席申し込みの場合)。

**日**市、三鷹商工会、同社  
**日**11月22日(金)正午~午後5時 **所**三鷹産業プラザ  
**料**ブース出展(展示式・対面式)、パネル出展、フリー出展=5,000円、テーブル出展=3,000円  
 ※7月末日までに申し込みの場合または三鷹iクラブ会員は10%割引になります(併用可)。  
**申**9月30日(月)午後5時(消印有効)までに応募用紙(同フェスタホームページHP https://www.mitaka.ne.jp/sohofesta/から入手)を「〒181-8525(株)まちづくり三鷹内第22回SOHOフェスタ事務局」・FAX40-9750・festa@mitaka.ne.jpへ  
 ※詳しくは同フェスタホームページをご覧ください。

**◆ステップアップセミナー**  
**「マーケティング視点で考える中小企業のプロモーション術」**  
 SOHOフェスタ当日に向け、効果的なプロモーション方法を学びます。  
**日**7月12日(金)午後1時30分~3時30分 **人**20人程度  
**所**三鷹産業プラザ **講**アイポイントの斉藤憲仁さん  
**料**500円(同フェスタに出展申し込みの方は無料)  
**申**必要事項(15面参照)を同フェスタ事務局festa@mitaka.ne.jpへ(先着制)