

玉ねぎ苗の植え付け講習会

日 11月2日(土)午後1時30分～3時(雨天時は3日(祝)に順延)
所 農業公園
物 作業に適した服装、長靴
申 当日会場へ
問 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。

大沢の里古民家の講座

日 ①「古建築を学ぶ」=11月2日(土)、②「まゆクラフト」=23日(祝)、いずれも午後1時30分～3時30分
人 ①25人、②16人
講 ①建築史家の稲葉和也さん、②東京農工大学技官の内本聡さん
料 200円(入館料。中学生以下無料)
申 問 生涯学習課 ☎内線2923・✉ sho gai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

リサイクル市民工場の講座

日 ①ログキャビンキルトのサンタオーナメントづくり=6日、②クリスマスブーツづくり=13日、③折紙でツインスターづくり=20日、いずれも水曜日午後1時～3時30分
人 各12人
物 ①布(12×12cm)1枚、布(6×6cm)5～6枚、キルト芯(12×12cm)1枚、目用ビーズか動眼(直径8mm程度)2個、鼻用ビーズ1個、綿、吊り下げ用の紐、裁縫道具、②毛糸(並太、2色)、編み針(5号)、ビーズ(飾り用)、はさみ、裁縫道具、③折紙・千代紙・包装紙など、はさみ
申 ①10月29日(火)、②11月5日(火)、③11月12日(火)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(11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2536

市民憲法講座

「日本国憲法が問いかけるもの 一二つの生存権を中心に」
主 市、憲法を記念する三鷹市民の会
日 11月7日(木)午後6時30分～8時30分(6時開場)
人 80人
所 三鷹ネットワーク大学

講 国際基督教大学特任教授の千葉真さん(写真)
申 当日会場へ(先着制)。手話通訳希望者は10月25日(金)正午までに企画経営課へ)
問 同課 ☎内線2115



CAPワークショップ 保育

子どもの人権について学びます。
日 11月10日(日)①おとなワークショップ、②子どもワークショップ、いずれも午前10時～正午
※②に参加するお子さんの保護者は、必ず①を受講してください。

人 ①保護者、大人、②小学生各20人、保育(1歳～未就学児)3人
所 西多世代交流センター
講 NPO法人青い空のみなさん
申 問 企画経営課 ☎内線2115・FAX48-1419へ(先着制。保育希望者は10月30日(水)正午まで)

みたか健康づくりセミナー「フレイルドミノ」を予防しよう!

主 市、井の頭地区住民協議会
日 ①11月12日、②19日、③26日、いずれも火曜日午後1時30分～3時
人 市民30人
所 井の頭コミュニティセンター
講 ①理学療法士の植田拓也さん、②健康運動指導士の森本友紀恵さん、③管理栄養士の鈴木明子さん
物 ②運動しやすい服装、室内履き
申 問 10月23日(水)に直接、または24日(木)から直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

高齢者の話を聞く時の心構え!ちょっと苦手なあの人の話を上手に聞くコツ!—高齢者電話訪問事業 勉強会

日 11月14日(木)午前10時～正午
人 在勤・在活動を含む市民7人
所 みたかボランティアセンター
申 問 11月13日(水)までに同センター ☎76-1271へ(先着制)

分譲マンション維持管理セミナー

主 市、東京都マンション管理士会たま

むさしの支部
日 11月16日(土)①講演会「今から準備!マンション管理の新ルール」=午前10時30分～11時35分、②個別相談=11時40分～午後0時40分(1組30分まで)

人 市内の分譲マンション居住者①50人、②6組
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 ①マンション管理士の谷野利夫さん
申 問 必要事項(11面参照)・参加人数、②は個別相談シート(市ホームページから入手可)を「〒181-8555都市計画課」・☎内線2813・FAX46-4745・✉ juta ku@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

講座「50歳からの未来予想図」

日 ①11月16日、②12月14日、③令和2年1月11日、いずれも土曜日午後2時～4時
人 50代の方20人
所 野村病院(下連雀8-3-6)
講 ①第一生命保険(株)の渡邊日出子さん、②武蔵野大学通信教育部准教授の野口普子さん、③同病院予防医学センター所長の瀬谷彰さん
申 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ(先着制)

剪定(せんてい)講習会

主 連雀地区住民協議会
日 11月20日(水)午前10時30分～午後2時30分
人 在学・在勤を含む市民20人
所 連雀コミュニティセンター
講 園芸家の八原ダリさん
料 100円
物 軍手、筆記用具、昼食、あれば剪定ばさみ
申 10月23日(水)から参加費を同センターへ(先着制)
問 同センター ☎45-5100

認知症サポーター養成講座

主 連雀地区住民協議会、連雀地域包括支援センター
日 11月22日(金)午後7時～8時30分
人 40人
所 連雀コミュニティセンター
講 連雀地域包括支援センターのみなさん

申 問 連雀コミュニティセンター ☎45-5100へ(先着制)

市民健康講座「高血圧症、糖尿病、脂質異常症を予防してラクラク健康生活!—生活習慣病予防」

日 11月27日(水)午後2時～3時30分
人 在勤を含む市民30人
所 牟礼コミュニティセンター
講 川越内科クリニック院長の川越宣明さん
申 問 10月21日(月)から直接または電話、ファクスで必要事項(11面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4224・FAX46-4827へ(先着制)



第6回山本有三記念館 スケッチコンテストの作品

同記念館または有三記念公園(庭園部分)を描いた作品を募集します。
◆応募規定
未発表作品で、大きさ540×380mm以内、厚さ2mm以内の平面作品(1人1点)。画材自由(写真は不可)、額装不要。
※文化財保護のため、館内でのスケッチはできませんが、フラッシュを使用しない写真撮影は可能です。
申 12月8日(日)(必着)までに作品の裏面に応募票(公財)三鷹市スポーツと文化財団ホームページHP http://mitaka-sports andculture.or.jp/yuzo/ から入手可)を貼付し、直接または郵送で「〒181-0013下連雀2-12-27山本有三記念館」へ(月曜日を除く午前9時30分～午後5時)
問 同記念館 ☎42-6233
三鷹市シルバー人材センター 入会説明会
日 11月6・20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 問 同センター ☎48-6721・HP http://



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
☎40-0313・FAX40-0314・HP https://www.mitaka-univ.org/
開館時間:火～日曜日、午前9時30分～午後9時30分(入館は9時まで/日曜日は5時まで) 休館日:月曜日・祝日

三鷹ネットワーク大学 秋学期受講者募集中!

★基礎講座 ★★応用講座 ★★★専門講座

Table with 2 columns: 講座名 (Lecture Name) and 日時・定員・講師・費用など (Date, Capacity, Instructor, Fee, etc.). Rows include lectures on NPO activities, silk road culture, aging, food bank, science, and business strategy.

申 特に記載のないものは10月23日(水)午前9時30分から申込書を直接または郵送、ファクス、ホームページで同大学へ(先着制) 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。