

子育て・教育

東多世代交流センターの出前講座

①ベビーマッサージ・お母さんの産後からだケア講座=11月27日、12月11日、②ママ&ベビーマッサージ=12月4日、18日、いずれも金曜日午前10時30分～正午
①2～5カ月のお子さんと母親各10組
所 牟礼コミュニティセンター

①ベビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザーの鈴木美奈さん、②ヨガインストラクターの平手紘子さん
¥①200円(オイル代)

①バスタオル、おむつ交換シート、②タオル

①11月20日、②11月27日いずれも金曜日午前9時から直接または電話で東多世代交流センター☎44-2150へ(先着制)

東多世代交流センター☎44-2150

妊婦さんと助産師の交流会(マタニティ・カフェ)

①11月30日(月)午後1時～3時

10人

福祉センター

母子健康手帳

三鷹市助産師会ホームページHP <http://mitaka-jyosanshi.net/>へ(先着制)

三鷹市社会福祉協議会☎76-1271

すすくひろばの催し

◆ベビーマッサージ

①12月2日(水)午前10時30分～11時30分

市内在住の3～8カ月のお子さんと母親12組

新川中原コミュニティセンター

飲み物、おむつ、バスタオル、着替え

①11月18日(水)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆育メン講座

①12月12日(土)午前10時30分～正午

市内在住のおおむね8カ月ぐらまでのお子さんと父親6組(これから父親に

なる方、第2子以上の方も受講可)

飲み物、おむつ、バスタオル、着替え

①11月24日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆育児講座 ベビーマッサージ

①12月15日(火)①午前10時～11時30分、②午後1時30分～3時

初めて受講する市内在住の①5～8カ月のお子さんと母親、②4カ月までのお子さんと母親各7組

バスタオル

①12月1日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

同ひろば☎45-7710

あそびとおしゃべりの会(12月)

①井の頭コミュニティセンター=9日、牟礼コミュニティセンター=9・16日、井口コミュニティセンター=9・23日、新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター=16日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

年少までのお子さんと保護者

当日会場へ(新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンターは12月2日(水)午前10時からすすくひろば☎45-7710へ)

同ひろば☎45-7710

西多世代交流センター

「逆境力を磨く子育て講座」 保育

令和3年1月21日～3月4日の毎週木曜日午前10時～正午(2月11日を除く全6回)

初めて受講する在勤を含む市内の子育て中の親で、全回参加できる方12人、保育(1歳～未就学児)8人

講人 人材育成コンサルタントの三好良子さん

①11月16日(月)午前9時30分～27日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎32-8765・HP <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>(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。当選者のみ通知)

②11月16日(月)から予約専用ダイヤル☎03-5843-7665へ(先着制)

③東京しごとセンター☎03-5211-2335

※保育利用者は、1月14日(休)のオリエンテーションに必ず出席してください。

高齢者

三鷹いきいきプラス パソコン無料講座

①12月8日(火)・10日(休)午前10時～正午(全2回)

おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者8人

三鷹産業プラザ

①11月16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)

シニア生涯ワーキングセミナー

東京都、東京労働局、(公財)東京しごと財団

①12月22日(火)午後1時～3時45分

55歳以上で求職中の方15人

三鷹産業プラザ

講人 ファイナンシャルプランナーの水谷恒夫さんほか

筆記用具、電卓

①11月16日(月)から予約専用ダイヤル☎03-5843-7665へ(先着制)

②東京しごとセンター☎03-5211-2335

催し

認知症介護者談話室

①11月24日(火)午後1時～3時

介護者、介護経験者10人(認知症ではない方の介護者も参加できます)

みたかボランティアセンター

①三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

介護者ひろば

①11月25日(水)午前10時～正午

介護者、介護経験者4人

所 ピアいのかしら(井の頭2-13-6)

①三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

健康+防災!ウオーキング

新川中原地区の避難場所や災害時の危険箇所を歩いて回ります。

①11月27日(金)午前10時～正午

15人

新川中原コミュニティセンター

¥100円(保険料)

①11月25日(水)までに三鷹市社会福祉協議会☎76-1271へ(先着制)

男性介護者交流会

「俺たちの本音トークー自分の介護についてみんなと話そう」

①12月3日(休)午後1時～3時

市内の男性介護者、男性介護経験者4人

おむすびハウス(下連雀1-10-20)

①三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

おとな絵本ラウンジ 第61回

絵本を楽しむトークラウンジ

「ねずみ」をテーマに、オンライン会議アプリ「Zoom」で参加者同士が絵本を紹介します。

①12月6日(日)午後2時～4時

20人

①12月5日(土)午後5時までに同ラウンジホームページHP <https://otonaehon.jimdo.com/>へ(先着制)

②星と森と絵本の家☎39-3401

スポーツ

令和3年1月の小学校校庭開放

(団体貸し切り)予約受け付け

市ホームページでご確認ください

各住民協議会に登録されている団体

①12月6日(日)～12日(土)に各コミュニティセンターへ

②スポーツ推進課☎内線2934

三鷹ネットワーク大学

講座案内

〒181-0013 下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル 3階 ☎40-0313・FAX 40-0314・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

①特に記載のないものは11月17日(火)午前9時30分から申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで同大学へ(先着制) ②いずれも同大学

※受講の申し込みには原則として受講者登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。



「コロナ危機と世界経済

—米中摩擦、社会の分断はさらに激化するのか【オンライン講座】

①12月12日(土)午後4時～5時30分 180人 講 東京女子大学教授の荒巻健二さん ¥500円 ②ホームページで同大学へ(先着制)

大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たち(91)―森鷗外の『余興』(その1)」

①12月16日(水)午前10時30分～午後0時30分 10人 講 フリーアナウンサーで朗読家の原きよさん ¥市民1,600円、一般2,000円ほか

(一社)ビューティフルエイジング協会寄付講座

人生100年時代を考える 12月 ちょっとだけうまくなるコミュニケーション—シニアの家族や初対面の場で

①12月16日(水)午後3時～4時30分 20人 講 デル・ライフキャリア研究所代表の横山出さん

「新型コロナウイルス感染症：診断・治療・予防について」【オンライン講座】

①12月17日(木)午後6時～7時15分 90人 講 杏林大学医学部付属病院感染症科診療科長で感染対策室長の倉井大輔さん

みたか星空散歩—1月の星空解説

①12月18日(金)午後7時～8時30分 20人

「人生100年時代における自分らしいキャリアとは」【オンライン講座】

①12月19日(土)午前10時～11時30分 60人 講 杏林大学井の頭事務部副部長でキャリアサポートセンター課長の米津哲也さん

「現代に生きる仏教の智慧と慈悲—社会に向き合う仏教者の事例から」

①12月23日(水)午後6時30分～8時 20人 講 大正大学地域構想研究所BSR推進センター主幹研究員で蓮宝寺住職の小川有関さん ¥500円

電気学会寄付講座会

「電気エネルギーシステムにおけるサイバーセキュリティ重要社会インフラをサイバー攻撃から守る方策とは」

①12月25日(金)午後7時～8時30分 20人 講 (一財)電力中央研究所名誉研究アドバイザーの芹澤善積さん ¥500円

◆「おうち時間」を充実させる動画を配信中

毎月4本の講座をHP <https://10mtv.jp/mitaka-univ/>で無料配信しています。講座は毎月月初に入れ替え、月末までの期間限定で公開します。

