

☎40-7204、②三鷹駅周辺地域包括支援センター☎76-4500へ(いずれも先着制)

**新春爆笑健康講座
「笑いでフレイル予防」**

📍三鷹駅周辺住民協議会
📅令和5年1月14日(土)午後1時30分～3時30分

👤40人
📍三鷹駅前コミュニティセンター
🗣️神奈川県立保健福祉大学大学院非常勤講師の三宅聖子さん

📄必要事項(11面参照)を同センター☎71-0025・✉ekimaecc@mitakacc.jpへ(先着制)

健康づくりのための「栄養料理教室」

📅①捨てずに食べる!野菜使い切りアイデア=令和5年1月18日(水)、②たんぱく質をきっちり食べてフレイル予防=19日(木)、いずれも午前10時30分から

👤在学・在勤を含む市民①12人、②16人
📍①井口コミュニティセンター、②新川中原コミュニティセンター

💰①150円、②350円
📄エプロン、三角巾、タオル

📅①5年1月4日(水)、②12月20日(火)から参加費を各センターへ(いずれも先着制)
📍健康推進課☎24-8266

**三鷹いきいきプラス
「インターネット安全利用講座」**

📅令和5年1月19日(木)午前10時～正午
👤おおむね55歳以上の市民30人

📍市民協働センター
📅12月19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)

東京法務局・第一東京弁護士会による遺産分割の無料講演会・法律相談会

📅令和5年1月24日(火)①講演会=午後0時30分～2時25分(各回35分)、②相談会=午後0時30分～3時(1人30分)

📍弁護士会館(千代田区霞ヶ関1-1-3)
📄①当日会場へ、②同会人権法制課☎03-3595-8583(平日午前10時～午後5時)・申し込みフォーム

🌐https://forms.gle/u-dvecHxyLErkXqek9へ
(先着制)



募集

**三鷹の森ジブリ美術館が
アニメーション文化研究者を助成します**

国内外のアニメーションに関する調査研究活動に対し、1研究計画当たり最高50万円を助成します。

📄(公財)徳間記念アニメーション文化財団
👤大学、研究機関、教育機関などで調査研究をしている方など

📅令和5年1月31日(火)(必着)までに必要書類を「〒181-0013下連雀1-1-83(公財)徳間記念アニメーション文化財団」へ

📍同財団☎38-7550
※詳しくは同館ホームページ🌐https://www.ghibli-museum.jp/をご覧ください。

**三鷹市シルバー人材センター
入会説明会**

📅令和5年1月11日(水)・20日(金)・24日(火)、いずれも午前10時～正午

👤健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民(20日は女性のみ)
📍同センター

📄同センター☎48-6721・🌐http://www.mitaka-sc.or.jp/へ

仕事・求人

**ハロートレーニングを活用して
就職につなげよう**

職業スキルや知識などを習得する公的職業訓練制度です。基本的に受講料無料(テキスト代などの自己負担あり)で、就職相談を受けることもできます。

📄📍ハローワーク三鷹☎68-8200へ
就職活動支援セミナー

📅12月23日(金)午後2時～4時
👤おおむね55歳以上で求職活動中の方40人

📍市民協働センター
🗣️わくわくサポート三鷹相談員の中里紀子さん

📄雇用保険受給者は雇用保険受給資格

者証
📄必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹☎45-8645・FAX45-8646・✉wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

**女性のための再就職準備セミナー
&個別相談会 in 三鷹**

📍市、東京しごとセンター多摩 女性しごと応援テラス多摩

📅令和5年2月3日(金)午前10時～正午
※セミナー終了後、希望者に個別相談会を開催(1人30分程度、先着10人)。

👤求職活動中または今後働きたい女性40人(3歳までのお子さんの同伴可)

📍三鷹産業プラザ
📄女性しごと応援テラス多摩☎042-529-9003へ(先着制)

市政事務員

◆職種 ①市政事務員、②市政事務員(障がい者対象)、③市政事務員(障がい者対象・短時間)(①②計50人程度、③若干名)

◆業務内容 窓口・電話対応、情報システムの運用補助、税の徴収・福祉・建築・土木・環境などの関連事務、市内小・中学校の一般事務など

◆資格 配属先により、ワード・エクセルなどのパソコン操作能力、接遇能力、

相談業務経験、社会保険労務関係事務経験など。②③は身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方、または知的障害者更生相談所・児童相談所・精神保健福祉センター・障害者職業センター・精神保健指定医により知的障がい者であると判定されている方

◆任用期間 任用日～令和6年3月31日(再度の任用の場合あり)

◆勤務時間 ①～③月～金曜日午前8時30分～午後5時(①②実働週30時間。③実働週20時間。土・日曜日と平日夜間を含む変則勤務の場合あり)

◆勤務場所 市役所、市内関連施設

◆報酬(月額) ①②175,900円、③117,266円、交通費支給(上限55,000円)、期末手当支給(4月任用の場合、報酬月額1.8月分の予定)

※社会保険などの適用あり。

◆試験 第1次試験=5年1月15日(日)
※詳しくは募集要項(市ホームページで入手)をご覧ください。

📄5年1月4日(水)までに電子申請サービス🌐https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/へ

📄職員課☎29-9166



**「ほねつぎ健康倶楽部」に参加して
健康寿命を延ばしませんか**

下記の施術所で少人数制の転倒予防講座を毎年開催しています。
👤65歳以上の市民 📄運動できる服装、タオル
📄平日午後3時～7時30分に、しばた整骨院☎0422-47-8580へ(初参加者を優先して先着制)

開催場所	曜日・時間	定員
武蔵中央接骨院(下連雀3-42-6)	水曜日・午後1時～2時	5人
南浦整骨院(下連雀6-18-7)	木曜日・午後1時～2時	3人
たかはし接骨院(牟礼1-8-7)	水曜日・午後1時～2時	3人
三鷹台整骨院(牟礼2-11-16)	水曜日・午後1時～2時	3人
さかい接骨院(井の頭3-28-11)	土曜日・午前9時30分～10時30分	2人
和田接骨院(中原1-28-1)	木曜日・午後0時30分～1時30分	3人
新川鍼灸整骨院(新川5-9-7)	月曜日・午後1時30分～2時30分	4人
しばた整骨院(新川6-36-37)	水曜日・午後1時～2時	5人
三鷹健生堂接骨院(井口5-1-4)	水曜日・午後1時～2時	5人

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 ☎0422-40-0313・FAX0422-40-0314・
✉info@mitaka-univ.jp・🌐https://www.mitaka-univ.org/ ※現在、飲食物の提供は見合わせています。
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

📄特に記載のないものは12月20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。締め切りは講座前営業日の閉館時間) 📄いずれも同大学

※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録などは同大学ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。



**人生100年時代を考える
「地域活動の勧め—あなたの地域活動の現状と未来」【オンライン講座】**

📅令和5年1月18日(水)午後3時～4時30分 👤30人
🗣️BAAライフデザイン・アドバイザーの福富洋一郎さん

みたか星空散歩—2月の星空解説と天文トーク

📅5年1月20日(金)午後7時～8時30分 👤40人

**大人のための音読講座
「三鷹ゆかりの作家・作品たち—林芙美子『狐物語』」**

📅5年1月25日(水)午前10時30分～午後0時30分 👤12人
🗣️フリーアナウンサーで朗読家の原きよさん

**サイエンスカフェみたか1月
「キトラ古墳—太古の人も見ていた星空」【オンライン講座】**

📅5年1月26日(木)午後7時～8時30分 👤20人
🗣️多摩六都科学館の齋藤正晴さん 💰500円
📄同大学ホームページへ(先着制)

**インタラクティブ・フォーカシング1月
—共感力を高めるカウンセリング技法**

📅5年1月27日(金)午前10時～正午 👤12人
🗣️和洋女子大学教授でピアカウンセリング研究会主宰の酒井久実代さん

数学はこんなに面白い!13「組紐群と置換群」

📅5年2月2日(木)午前10時～11時30分 👤25人
🗣️東京女子大学名誉教授の小林一章さん 💰500円

三鷹の夜・月いち読書会 第17回「科学と文学の間(あらい)に」

選書・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題図書は、トム・ゴドウィン『冷たい方程式』(トム・ゴドウィン他、伊藤典夫編訳『冷たい方程式』〈ハヤカワ文庫SF〉所収)。

📅5年2月3日(金)午後7時～8時30分 👤12人 💰500円

**数学カフェみたか9
「さまざまな局面に出てくる整数についての問題」**

📅5年2月14日(火)午前10時～11時30分 👤25人
🗣️東京女子大学名誉教授の小林一章さん 💰500円