

講演会

「家事動線見直してみませんか」

主三鷹市消費者活動センター運営協議会
日2月16日(休)午後1時30分～3時30分
人市民20人
所消費者活動センター
講studioHAGA整理収納アドバイザーの飯塚優子さん

申 日2月7日(火)午前10時～午後1時は同協議会 ☎41-0510へ、7日午後1時から同センター ☎43-7874へ(先着制)

メンタルヘルスボランティア養成講座「大人の発達障がい理解と関わり方」

日2月16日、3月2日の木曜日午後2時～4時(全2回)
人発達障がい分野のボランティア活動に関心のある方15人

所みたかボランティアセンター
講NPO法人東京都自閉症協会副理事長の尾崎ミオさん

申 日2月6日(月)～14日(火)に必要事項(11面参照)・受講理由を直接または電話、ファクス、電子メールで同センター ☎76-1271・FAX 76-1273・✉chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)

ジャガイモ植え付け講習会

日2月18日(土)午後1時30分から(雨天時は翌日に順延)

人20人
所農業公園
物作業に適した服装(長靴など)
申 日2月10日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0004新川6-30-22JA東京むさし三鷹緑化センター」へ(申込多数の場合は抽選)
問同センター ☎48-7482
※自家用車での来場はご遠慮ください。

健康講座「いつまでも自律した生活を送るために」

主大沢住民協議会
日2月22日、3月8日の水曜日午後1時30分～3時

人20人
所大沢コミュニティセンター
物動きやすい服装、タオル
申 日 直接または電話で同センター ☎32-6986へ(全回参加できる方を優先して先着制)

初心者向けZoom講習会(パソコン向け)

日2月24日(金)午前10時～正午
人Zoom初心者6人
所マチコエ(下連雀3-33-3)
物パソコン、マイク付きイヤホン
申 日2月15日(火)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



問参加と協働推進室 ☎70-4033

上級救命講習会

主連雀地区住民協議会
日2月26日(日)午前9時～午後5時
人市民15人
所連雀コミュニティセンター
講(公財)東京防災救急協会の皆さん
物昼食
申 日2月6日(月)午前10時から同センター ☎45-5100・HPhttps://www.mitakacc.jp/renjk-cc/へ(先着制)

庭木の剪定(せんてい)講習会

主三鷹駅周辺住民協議会
日2月26日(日)午前10時15分～午後0時15分
人在学・在勤を含む市民15人

所三鷹駅前コミュニティセンター
講グリーンアドバイザーの加藤治平さん
申 日2月22日(火)までに直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

都市型農業講座―多摩地域を中心として東京農業の現状と特色、また土づくりの基本について学ぶ

日3月1日(火)午後2時～4時
人所連雀コミュニティセンター＝30人、オンライン＝30人
講東京都農業振興事務所振興課長の小堺恵さん
申 日2月24日(金)午後8時までに直接または電話、インターネットで同センター ☎45-5100・HPhttps://www.mitakacc.jp/renjk-cc/へ(先着制)

絵手紙教室「果物や野菜を描く」

主市、三鷹駅周辺住民協議会
日3月2日(休)午後1時～3時
人20人
所三鷹駅前コミュニティセンター
講絵手紙作家の山路智恵さん
¥300円
物ティッシュ、ごみ袋、モチーフ(題材)
申 日2月7日(火)から直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

園芸講習会 寄せ植え「八重桜と春を待つ野草たち」

日3月2日(休)午後1時30分～3時30分
人20人
所上連雀分庁舎
講草盆栽家の砂森聡さん
¥一般3,700円(花と緑のまち三鷹創造協会会員は3,000円)
物エプロン、薄手の手袋、筆記用具、持ち帰り用袋、あれば園芸用はさみ・ピンセット
申 日2月17日(金)(必着)までに必要事項(11面参照)を往復はがきまたはインターネットで「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・HPhttps://hanakyokai.or.jp/へ(申込多数の場合は抽選)
問同協会 ☎46-2081

①上級救命技能講習会、
②上級救命技能再講習会
主駅前地区自主防災連合会
日①3月4日(土)午前9時～午後5時、②18日(土)午後1時30分～4時30分

人在学・在勤を含む市民各20人(②は同講習を受講後3年が経過する方)
所三鷹駅前コミュニティセンター
講(公財)東京防災救急協会の皆さん

申 日①2月24日(金)午後5時まで、②3月10日(金)午後5時までに直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

骨粗しょう症予防教室

骨の話とエクササイズ。
日3月6日(月)午後1時30分～3時30分
人在勤を含む40～60代の女性市民20人
所総合保健センター
講管理栄養士の若林知津江さん、健康運動指導士の鈴木直美さん
物タオル、運動できる服装
申 日2月6日(月)から必要事項(11面参照)を直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎24-8207・FAX 46-4827へ(先着制)

市民健康講座

日①“グキッ”痛みがはしるその前に一首・腰・膝をメンテナンス＝3月9日(木)午後1時30分～3時、②こころ元気で、生き生きライフー今こそ見直そう、こ

ころのセルフケア＝10日(金)午後2時～3時30分

人在勤を含む市民各20人
所①三鷹駅前コミュニティセンター、②総合保健センター

講①健康運動指導士の鈴木直美さん、②都立多摩総合精神保健福祉センター広報援助課医長の川上礼子さん

物①タオル、運動できる服装
申 日2月6日(月)から必要事項(11面参照)を直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎24-8207・FAX 46-4827へ(先着制)

2023年度「高齢社会における地域活性化コーディネーター養成プログラム」

日4月1日(土)～令和6年3月31日(日)
人在勤を含む市民で高卒または同等以上の学力を有する方20人
所杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1)
¥67,340円
申 日2月28日(火)(消印有効)までに応募書類を「〒181-8612下連雀5-4-1杏林大学地域交流課」へ(書類選考あり)
※詳しくは同大学ホームページHPhttps://www.kyorin-u.ac.jp/へ。
問同大学 ☎47-8000



みたか環境活動推進会議の委員

市民の環境保全意欲増進に向けた啓発などについて、年5回程度の会議を開催予定。
◆任期 4月1日～令和7年3月31日
人在学・在勤を含む18歳以上の市民5人、市内の非営利活動団体の構成員2人、市内に事業所を有する事業者2人(ほかの市民会議などの委員は応募不可)
申 日2月24日(金)(必着)までに必要事項(11面参照)・市民の方はレポート「今まで行った活動とこれから行いたい環境活動」(400字以内)を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555環境政策課」(第二庁舎2階)・FAX 45-5291・✉kankyo@city.mitaka.lg.jpへ(提出書類の形式は自由。申込多数の場合は幅広い意見を反映できるように考慮のうえ抽選)
※団体・事業者の方は、名称と代表者名、活動や事業内容が分かるものを添付。
問同課 ☎29-9612
春のフリーマーケット出店者
日3月19日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)

人在学・在勤を含む18歳以上の市民、12店舗(1区画2×2m)
所リサイクル市民工房
申 日2月19日(日)(必着)までに必要事項(11面参照)・主な出品物を「〒181-0016深大寺2-16-13リサイクル市民工房」へ(申込多数の場合は抽選。結果は郵送で通知)
問同施設 ☎34-3196
※業者の出店、ペット・家電製品・環境に悪影響を及ぼす品物などの販売は不可。



しごとの相談窓口

就職や再就職などの個別相談会。
日2月8日(火)午前10時～正午
人10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、内職相談者は本人確認書類
申 日生活経済課 ☎29-9615へ(先着制)
就職活動支援セミナー
日2月17日(金)午後2時～4時
人おおむね55歳以上の求職活動中の方20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産業カウンセラーの野元秀明さん
物雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証
申 日必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・FAX 45-8646・✉wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

起業・創業セミナー「飲食店開業に必要な基礎知識を学ぼう」

日2月22日(火)午後2時～3時30分
人飲食店で起業する方、起業して間もない方、起業・副業を検討している方20人
所オンライン会議アプリ「Zoom」
講東京信用保証協会の秋元稔弘さん
申 日申し込みフォーム(下記QRコード)へ(先着制)
問(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669



総合保健センター相談員(会計年度任用職員)

◆職種 管理栄養士1人、保健師若干名
申 日2月14日(火)(消印有効)までに必要書類を「〒181-0004新川6-37-1総合保健センター」へ
※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。
問健康推進課 ☎24-8266

太宰治文学サロン
ガイドボランティア養成講座

問同サロン ☎0422-26-9150

同サロン内での展示解説や、三鷹駅周辺など太宰治ゆかりの場所を案内するための基礎知識を学ぶ講座です。講座修了後は、太宰治と三鷹の魅力を伝えるガイドボランティアとして登録できます。
日3月11・18日の土曜日午後1時30分～4時50分(全2回)
人30人 所消費者活動センター
申 日同サロン ☎・FAX 0422-26-9150へ(先着制)