

入手)・参加費をSUBARU総合スポーツセンターへ。または8月9日(水)～19日に三鷹市陸上競技協会 ☒ mitaka-entry-2023@yahoo.co.jpへ(先着制) ☎同協会 ☎090-1669-3385

### 講座

**ルーテル学院大学の市民聴講生**  
¥1科目10,000円(学生を除く18歳以上の市民は1科目に限り1,500円を助成)

☎8月1日(火)～31日(木)の平日午前9時～午後4時30分に申込書と受講料を同大学へ(午前11時45分～午後0時45分、8月14日(月)・15日(火)を除く)、または三鷹ネットワーク大学へ(日曜日は午後5時まで。月曜日、祝日を除く)

☎ルーテル学院大学 ☎31-4682・HP https://www.luther.ac.jp/

**講習会「インターネット上の広告で消費者トラブルにあわないように」**

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会 ☎8月12日(土)午後2時～4時

☎市民20人  
☎東多世代交流センター  
☎(公財)日本消費生活アドバイザーの金藤博子さん

☎☎7月18日(火)午前10時～午後1時は同協議会 ☎41-0510、18日午後1時から消費者活動センター ☎43-7874へ(先着制)

**初心者向け Zoom 講習会**

☎8月17日(木)午前10時～正午  
☎Zoom初心者6人

☎マチコエ(下連雀3-33-3)  
☎スマートフォンまたはタブレット、マイク付きイヤホン  
☎8月10日(木)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



☎参加と協働推進室 ☎70-4033  
**栄養料理教室 おいしく食べきるアイデアと保存のコツ**

☎8月20日(日)午前10時30分から  
☎在学・在勤を含む市民12人  
☎連雀コミュニティセンター  
☎管理栄養士の鈴木明子さん  
¥300円  
☎物エプロン、三角巾、タオル、マスク  
☎参加費を同センターへ(先着制)  
☎健康推進課 ☎24-8266

**地域活動デビュー応援講座**

**「三鷹のボランティア活動を知ろう」**  
☎①8月22日(火)午後2時～3時30分、②25日(金)午前10時30分～正午

☎在学・在勤・在活動を含む市民で地域活動を始めたい方各日30人  
☎①東多世代交流センター、②西多世代交流センター

☎☎7月18日(火)～8月18日(金)にみたかボランティアセンター ☎76-1271・HP https://www.mitakashakyo.or.jp/へ(先着制)

**西多世代交流センターの催し 保育**

☎①パッとおいしく!家族も元気になる講座=9月14日～12月7日の木曜日(祝日を除く。全12回)、②こころとからだを整えようー生活・教養講座=9月15日～12月1日の金曜日(祝日を除く。全11回)、いずれも午前10時～正午

☎①25人、②20人、いずれも保育(1歳～未就学児)各15人  
※保育を利用する方は①9月7日(木)、②8日(金)のオリエンテーションに必ず参加してください。

¥①1,000円、②300円

☎☎7月18日(火)～31日(月)午前9時30分～午後5時に直接または電話で同センター ☎32-8765、または元気創造プラザ講座申込システム HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は在勤を含む市民を優先して抽選)



**地域福祉ファシリテーター養成講座**

☎ルーテル学院大学、三鷹市・武蔵野市・小金井市・調布市と各市の社会福祉協議会

☎9月21日(木)～令和6年1月18日(木)午後1時20分～4時20分(全11回、フィールドワーク1回程度を含む)

☎在勤を含む市民でボランティアや市民活動などを行っている方、またはこれから始めたい方12人

☎同大学(大沢3-10-20)

☎8月31日(木)までに三鷹市社会福祉協議会ホームページ HP https://www.mitakashakyo.or.jp/ または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)



☎みたかボランティアセンター ☎76-1271

### 募集

**都営住宅の入居者(東京都全体)**

◆募集住戸 ①ポイント方式による募集(家族向けのみ)=1,290戸、②単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア(居室内で病死などがあつた住宅を含む)=662戸

◆申込書・募集案内 8月1日(火)～9日(水)に都市計画課(市役所5階52番窓口)、総合案内(市役所1階)、市政窓口、都庁、東京都住宅供給公社募集センター・窓口センターなどで配布(三鷹駅前市政窓口は5日(土)午前9時～午後5時も配布。同公社ホームページ HP https://www.

to-kousya.or.jp/でも入手可)  
☎8月16日(水)(必着)までに申込書を郵送  
☎同公社募集センター ☎0570-010-810(募集期間外は☎03-3498-8894)

**三鷹市シルバー人材センター 入会説明会**

☎8月2日(水)・15日(火)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

☎同センター

☎☎同センター ☎48-6721・HP https://www.mitaka-sc.or.jp/へ

**今あるスキルを活かそう! パソコンでボランティア**

☎8月10日以降の毎月第2木曜日午後2時30分～4時30分

☎引きこもりがちの方など10人

☎みたかボランティアセンター

☎☎同センター ☎76-1271へ(先着制)

**三鷹市SOHOパイロットオフィス 入居者**

◆所在地 下連雀3-27-1三協ビル

◆募集区画・月額使用料(共益費・税込み) ①2階ユニット1(9.25㎡)81,400円、②2階ユニット3(8.45㎡)74,360円、③2階ユニット4(10.83㎡)95,260円、④2階ユニット10(26.4㎡)188,760円  
※保証金は使用料(税別)の3カ月分。

◆入居契約期間 3年(再契約可)

☎申し込みフォーム(右記QRコード)へ

☎(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

### 仕事・求人

**就職活動支援セミナー**

☎7月28日(金)午後2時～4時

☎おおむね55歳以上の求職活動中の方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・FAX 45-8646・☒ wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

### 第160回太宰治作品朗読会 『父』『母』『禁酒の心』

☎☎太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は俳優の宇井晴雄さん(写真)。

☎8月18日(金)午後6時～6時50分 ☎20人

☎8月7日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹1階 太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



### 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・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時閉館) 休館日：月曜日、祝日

☎特に記載のないものは7月18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)でご確認ください。



**数学の夕べ「幾何学と非可換性Ⅱー微分幾何において」**

☎8月18日(金)午後7時～8時30分 ☎25人

☎国際基督教大学教授の清水勇二さん ¥500円

**燃料電池を学ぼうー水素のミライパワー(小学校高学年向け)**

☎8月20日(日)午後1時～2時、3時～4時 ☎小学生と保護者各回6組

☎トヨタモビリティ東京(株)の皆さん ¥1,000円

☎同大学ホームページへ(先着制)

**人生100年時代を考える「生涯現役を目指す、セカンドキャリアプランの提案ー自分の強みを最大限に活かし、人生を楽しみましょう」**

☎8月23日(水)午後3時～4時30分 ☎20人

☎甲斐ライフデザイン研究所所長の甲斐幸一郎さん

**大人のための音読講座**

**「三鷹ゆかりの作家・作品たちー森鷗外『最後の一句』(その3)」**

☎8月26日(土)午前10時30分～午後0時30分 ☎12人

☎朗読家の原きよさん ¥市民1,600円、一般2,000円ほか

**杏林大学公開講演会**

**「ドイツの物語から読みとく日本とドイツの親和性」【オンライン講座】**

☎8月30日(水)午前11時～午後0時10分 ☎90人 ☎同大学准教授の田中洋さん

☎三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

**心のライティングー自分を知り、育てるための文章創作ワークショップ**

☎9月28日～11月16日の毎週木曜日午後6時30分～8時30分(全8回、通し受講のみ)

☎10人 ☎ジャーナリストでノンフィクション作家の大塚敦子さん

¥市民4,000円、一般4,800円 ☎8月18日(金)午後9時まで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(申込多数の場合は抽選)