

前10時～正午、②認知症介護者談話室  
=1月23日(火)午後1時～3時  
**人** 家族介護者、介護経験者  
**所** ①11日=元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)、18日=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、24日=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②みたかボランティアセンター  
**申** 当日会場へ  
**問** 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

**三鷹駅前広場**  
**オープニング記念イベント**  
 チョークアート、子ども屋台など。  
**注** 同イベント実行委員会、三鷹駅周辺のみちづくりを考える会  
**日** 1月13日(土)午後2時～3時30分  
**所** 同広場(井の頭1-30)  
**申** 当日会場へ  
**問** 同会事務局(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

**おとな絵本ラウンジ 第85回**  
**トークテーマ「ドラゴン」**  
**日** 1月14日(日)午後2時～3時30分  
**人** 20人  
**所** オンライン会議アプリ「Zoom」  
**申** 1月13日(土)午後5時までに同ラウンジホームページ [HP](https://otonaehon.jimdofree.com/) <https://otonaehon.jimdofree.com/>へ(先着制)  
**問** 星と森と絵本の家 ☎39-3401

**地域ケアネットワークのサロン**  
**日** ①ふれあいサロン・井の頭=1月16日(火)午後1時30分～2時30分、②連雀サロン=16日午後1時30分～3時、③よってらっしゃい・にしみたか=22日(月)午後1時30分～2時30分、④しんなかサロン=25日(木)午後1時30分～3時、⑤ひだまりサロン・東部=2月7日(水)午後1時30分～3時  
**所** 各コミュニティセンター(①井の頭、②連雀、③井口、④新川中原)、⑤牟礼地区公会堂  
**申** ①～④当日会場へ、⑤1月10日(水)から地域福祉課 ☎29-9235へ

**多摩郷土誌フェア**  
**注** 東京都市社会教育課長会文化財部会  
**日** 1月20日(土)・21日(日)午前10時～午後5時(21日は3時まで)  
**所** 女性総合センター アイム(立川市曙町2-36-2)  
**申** 期間中会場へ  
**問** 生涯学習課 ☎29-9862

**スポーツ**

**連コミススポーツ塾 カローリング**  
**注** 連雀地区住民協議会  
**日** 1月13日(土)午後1時～4時  
**人** 市民  
**所** 連雀コミュニティセンター  
**申** 当日会場へ  
**問** 同センター ☎45-5100

**講座**

**スマホ・タブレット教室**  
**注** 三鷹市シルバー人材センター  
**日** ①1月1回午後1時～2時30分、②月4回2時30分～4時(いずれも木曜日)  
**人** ①4人、②3人  
**料** ①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)

**申** 1月24日(水)(必着)までに必要事項(7面参照)・お使いの機種を「〒181-0004 新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)  
**問** 同センター ☎48-6721

**庭木の剪定(せんてい)講習会**  
**注** 三鷹駅周辺住民協議会  
**日** 1月14日(日)午前10時15分～午後0時15分  
**人** 在学・在勤を含む市民20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** ①1月12日(金)までに直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

**井口栄養料理教室**  
**「ワンプレートでバランスランチ バランスよく食べるポイント」**  
**注** 西部地区住民協議会  
**日** 1月17日(水)午前10時30分～午後1時  
**人** 12人  
**所** 井口コミュニティセンター  
**講** 管理栄養士の森幸代さん  
**料** 500円  
**物** エプロン、三角巾、布巾2枚  
**申** 1月14日(日)までに参加費を同センターへ(先着制)  
**問** 同センター ☎32-7141

**「はぎれで作るリバーシブルポトルカバー」作り**  
**日** 1月18日(木)午後1時30分～3時30分  
**人** 5人  
**所** リサイクル市民工房  
**講** アトリエパラムの吉野伸子さん  
**物** 中地の木綿生地で柄違いのもの2種類(各30cm×40cmより少し大きめのもの)  
**申** ①1月4日(水)午前10時から同施設 ☎34-3196へ(先着制。月・火・金曜日を除く)

**栄養料理教室**  
**「たのしく食べてフレイル予防」**  
**注** 井の頭地区住民協議会  
**日** 1月25日(木)午前10時15分～午後0時30分  
**人** 市民12人  
**所** 井の頭コミュニティセンター  
**講** 管理栄養士の早川宏子さん  
**料** 500円  
**物** 三角巾、エプロン、室内履き、布巾、筆記用具、マスク  
**申** ①1月4日(水)～24日(水)に直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制。電話申込は5日(金)から)

**市民健康講座**  
**①しなやかな血管ではつらつ生活!**  
**②更年期を心地よく過ごすために**  
**日** ①1月25日(木)午後2時～3時30分、②2月8日(水)午後1時30分～3時  
**人** 在勤を含む市民各30人  
**所** ①大沢コミュニティセンター、②総合保健センター  
**講** ①三鷹第一クリニックの宇井義典さん、②山田えいこレディースクリニックの井澤朋子さん  
**申** ①1月5日(金)から直接または電話で大沢コミュニティセンター ☎32-6986へ、②1月4日(水)から直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎24-8207へ(いずれも先着制)

**①植木相談会、**  
**②植木剪定(せんてい)講習会**  
**日** 1月27日(土)①午前9時～午後4時、②1時30分から(雨天時は28日(日)に順延)  
**所** 農業公園

**物** 作業に適した服装  
**申** 当日会場へ(自家用車での来場不可)  
**問** JA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482

**ファブスペースみたか**  
**ワークショップ「3Dプリンターでクッキー型をつくろう」**  
**日** 1月27日(土)午後1時～4時  
**人** 小学4年生以上の方4人  
**所** 三鷹産業プラザ  
**講** ㈱ウッドボックスエンジニアリングの浅古綾香さん  
**料** 2,200円(材料代)  
**申** 申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)  
**問** 同施設 ☎48-3520



**落語で学ぶ!**  
**空き家セミナー&個別相談会**  
**注** NPO法人空家・空地管理センター、三鷹市、調布市、府中市、狛江市  
**日** 1月28日(日)①落語・セミナー=午前9時45分～11時30分、②個別相談会=午前10時～午後4時(1組45分)  
**人** ①80人、②20組  
**所** 調布市文化会館たづくり(調布市小島町2-33-1)  
**講** ①落語家の林家ひろ木さん、同法人代表理事の上田真一さん  
**申** 同法人 ☎0120-336-366へ(先着制)  
**問** 都市計画課 ☎29-9704

**中国残留邦人等地域生活支援事業講演会**  
**注** 市、NPO法人中国帰国者の会  
**日** 1月28日(日)午前11時30分～午後4時20分(11時開場)  
**人** 60人  
**所** 三鷹駅前コミュニティセンター  
**講** 劇作家で精神科医の胡桃澤伸さん  
**申** 当日会場へ(先着制)  
**問** 同法人 ☎070-5588-7827

**災害ボランティアセンター**  
**運営スタッフ養成講座**  
**日** 2月1日(木)午後6時～8時  
**人** 在学・在勤・在活動を含む市民20人  
**所** みたかボランティアセンター  
**申** 1月29日(月)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)  
**問** 同センター ☎76-1271



**栄養料理教室**  
**「たのしく食べてフレイル予防」**  
**注** 新川中原住民協議会  
**日** 2月15日(木)午前10時～午後1時  
**人** 市民15人  
**所** 新川中原コミュニティセンター  
**講** 管理栄養士の森幸代さん  
**料** 500円  
**物** エプロン、三角巾  
**申** 1月16日(火)から参加費を同センターへ(先着制)  
**問** 同センター ☎49-6568

**みたか井心亭 茶道体験教室**  
**「第6回 煎茶(立礼)」**  
**日** 3月3日(日)午後2時～4時  
**人** 小学3年生以上の茶道未経験者15人  
**講** 三鷹市茶道連盟の皆さん  
**料** 500円  
**物** 白足袋または白い靴下  
**申** 2月2日(金)(消印有効)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(7面参照)を「〒181-0013下連雀2-10-48みたか井

心亭」へ(1人1通、1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)  
**問** 同施設 ☎46-3922

**仕事・求人**

**しごとの相談窓口**  
 就職や再就職、年金などの個別相談会。  
**日** 1月10日(水)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** 雇用保険受給者は受給資格者証、内職相談者は本人確認書類  
**申** ①生活経済課 ☎29-9615へ(先着制)  
**全年齢対象しごとフェアin三鷹・武蔵野①就職支援セミナー、②就職面接会**  
**注** ハローワーク三鷹、わくわくサポート三鷹、三鷹市、武蔵野市  
**日** 1月26日(金)①午前10時～11時45分、②午後1時～3時40分(0時30分から受付)  
**人** ①60人  
**所** 三鷹産業プラザ  
**物** ②面接希望分の履歴書  
**申** 1月5日(金)からハローワーク三鷹 ☎47-8617へ(①先着制、②当日参加可)  
**問** ハローワーク三鷹 ☎47-8617

**生涯現役セミナー**  
**「シニア期に向けた暮らしと働き方」**  
**注** 東京都、東京労働局、都内ハローワーク、(公財)東京しごと財団  
**日** 2月13日(火)午後1時～3時45分  
**人** 55歳以上で求職活動中、またはこれから求職活動を始める方35人  
**所** 三鷹産業プラザ  
**申** ①1月9日(水)からセミナー予約専用ダイヤル ☎03-5422-1399へ(先着制。平日午前9時～午後5時)

**ファミリー・サポート・センター**  
**アドバイザー(2人)**  
**◆職務内容** サポートの調整など  
**◆資格** 保育士、社会福祉士または同等の知識・経験があり、パソコン操作のできる方  
**◆勤務期間** 令和6年4月1日～7年3月31日(再度の任用の場合あり)  
**◆勤務時間** 月～金曜日午前9時～午後6時15分のうち1日6時間の交代制  
**◆報酬(月額)** 191,500円～219,000円、交通費支給(上限55,000円)  
 ※社会保険などの適用あり。  
 ※申込方法など、詳しくは市ホームページでご確認ください。  
**問** のびのびひろば ☎76-6817



**審議会・市民会議など**

**三鷹市国民健康保険運営協議会の傍聴**  
**日** 第3回=1月12日(金)、第4回=23日(火)、いずれも午後6時30分～8時30分  
**人** 各日10人  
**所** 市議会協議会室(市役所3階)  
**申** 当日会場へ(先着制)  
**問** 保険課 ☎29-9215

※「市からのお知らせ」は7面からご覧ください。