

物室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)  
申 同協会ホームページHPhttps://mitakafa.jp/へ(先着制)

### 卓球の講習会・教室・大会

三鷹市卓球連盟、三鷹市体育協会  
①講習会=3月2~30日の毎週土曜日午後3時~6時、②教室=3月9日(土)午前9時~正午、③3人ダブルス団体戦(オープン)=3月24日(日)午前9時~午後9時  
①②在学・在勤を含む小学生以上の市民各日40人、③男子1人、女子2人で構成されたチーム、56チーム  
所SUBARU総合スポーツセンター  
①200円(中学生以下100円)、②400円(中学生以下200円)、③3,000円  
物室内履き、①ラケット、ボール  
①②当日会場へ、③2月5日(月)~19日(月)(必着)に申込書(同連盟ホームページHPhttp://mitakattl.jp/で入手)を同連盟info@mitakattl.jpへ(いずれも先着制)  
同連盟①☎43-3350、②☎71-7449、③✉info@mitakattl.jp

### 剣道の審査会・大会

三鷹市剣道連盟  
①1~3級審査会=3月3日(日)午前9時~正午、②春季少年剣道練成会=3月10日(日)午前10時~午後4時  
①小学生以上の市民、②市内の小・中学生  
所SUBARU総合スポーツセンター  
②個人戦500円、団体戦300円  
物剣道用具、フェースシールド  
①2月26日(月)まで、②3月1日(金)までに必要事項(11面参照)を同連盟☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ

### ミニバスケットボール体験会

連雀地区住民協議会  
3月9日(土)午前10時30分~午後0時30分  
市内の小学3~5年生10人  
所連雀コミュニティセンター  
物室内履き、タオル、あればボール  
2月5日(月)午前10時から同センター☎45-5100または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)

### ジュニア長期水泳講習会

水慣れから個人メドレーまで。  
三鷹市水泳連盟  
4月9日~令和7年3月18日の毎週火曜日午後5時~7時(全45回)  
市内の新小学2~6年生(保護者による送迎が可能な方)若干名  
所SUBARU総合スポーツセンター  
月額3,800円、保険料など年額2,000円  
物水着、タオル、ロッカー代200円(返却式)、ゴーグル(必要な方)  
2月14日(水)(必着)までに必要事項(11面参照)・性別・学校名・保護者氏名を同連盟✉mitaka.jr.00@gmail.comへ(1人1通。申込多数の場合は抽選)  
同連盟☎090-6012-7568・HPhttps://junior-bu.jimdosite.com/



### スマホ・タブレット教室

三鷹市シルバー人材センター  
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)  
①4人、②3人  
①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)  
2月22日(木)(必着)までに必要事項(11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)  
同センター☎48-6721

### ファブスペースみたか ワークショップ「レーザー加工機でオリジナルスタンプをつくろう！」

2月17日(土)午後1時~3時30分  
小学生以上の方4人(小学3年生以下は保護者同伴)  
所三鷹産業プラザ  
講師ウッドボックスエンジニアリングの浅古綾香さん  
2,200円(材料代)  
物作ってみたいスタンプのデータまたはイラスト(最大3×3cm、手書き可)  
申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)  
同施設☎48-3520

### 防災講演会「防災と防犯の関係性! 災害時の防犯対策」

駅前地区自主防災連合会、三鷹駅周辺住民協議会  
2月20日(火)午後7時から  
所三鷹駅前コミュニティセンター  
講師三鷹警察署地域課ふれあいポリスの神津和仁さん  
当日会場へ  
同センター☎71-0025

### 健康づくり栄養料理教室 バランス献立と血糖値を上げにくい食べ方

西部地区住民協議会  
2月21日(水)午前10時30分~午後1時  
12人  
所井口コミュニティセンター  
講師三鷹地域活動栄養士の早川宏子さん  
500円  
物エプロン、三角巾、布巾2枚、マスク  
2月18日(日)までに参加費を同センターへ(先着制)  
同センター☎32-7141

### 学習支援ボランティア養成講座 子どもと関わる力を身につけよう

①講座「子どもの学習支援や居場所づくりの必要性について」=2月22日(木)午後2時~4時、②交流会=27日(火)・29日(木)午後5時~6時30分(どちらかのみ参加可)  
学習支援ボランティアに関心のある市民15人  
①みたかボランティアセンター、②27日=上連雀地区公会堂、29日=西多世代交流センター  
講師①NPO法人文化学習協同ネットワーク事務局長の廣瀬貴久さん  
2月5日(月)~16日(金)にみたかボランティアセンター☎76-1271または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)

### 知って役立つ、薬局のあれこれ

介護人材育成センター  
2月26日(月)午後1時30分~3時30分  
30人  
所福祉Laboどんぐり山(大沢4-8-8)  
講師竹の葉薬局三鷹新川店管理薬剤師の山本貴博さん  
2月22日(木)までに必要事項(11面参照)を同センター☎24-7350・FAX 24-7363へ(先着制)

### 腰痛・肩こり 解消のためのストレッチ講習会

連雀地区住民協議会  
3月1~15日の毎週金曜日午後7時~8時  
在学・在勤を含む市民①会場各日15人、②オンライン各日10人  
①連雀コミュニティセンター、②オンライン会議アプリ「Zoom」  
講師整体師のほどさわみえさん  
物運動できる服装  
同センター☎45-5100・HPhttps://www.mitakacc.jp/renjk-cc/へ(先着制)

### 上級救命技能再講習会

駅前地区自主防災連合会  
3月2日(土)午後1時30分~4時30分  
在学・在勤を含む市民で同講習を受講後3年が経過する方20人  
所三鷹駅前コミュニティセンター  
2月18日(日)午後5時まで直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

### 生涯学習講座 日本古典文学「紫式部の世界」

連雀地区住民協議会  
3月5・12日の火曜日午後2時~4時(全2回)  
市民40人  
所連雀コミュニティセンター  
講師学習院大学・青山学院大学講師の田中洋子さん  
200円  
2月5日(月)午前10時から参加費を同センターへ(先着制)  
同センター☎45-5100

### 南海トラフ地震講座

連雀地区住民協議会  
3月6日(水)午後2時~4時  
在学・在勤を含む市民①会場、②オンライン各30人  
①連雀コミュニティセンター  
講師東京管区気象台地震火山課調査官の中村真也さん  
3月3日(日)午後4時30分までに直接または電話、申し込みフォーム(右記QRコード)で同センター☎45-5100へ(先着制)

### 健康セミナー 「腰痛や膝痛について」

三鷹駅周辺住民協議会  
3月7日(木)午後1時30分~3時  
40人  
所三鷹駅前コミュニティセンター

松崎整形外科医院院長の松崎健一郎さん

同センター☎71-0025へ(先着制)

### 高齢社会における地域活性化人材養成講座

4月1日(月)~令和7年3月31日(月)  
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人程度  
所杏林大学  
67,340円  
2月29日(木)(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。  
同大学☎47-8000



### コミュニティまつり出展者

西部地区住民協議会  
3月9日(土)・10日(日)  
所井口コミュニティセンター  
3月2日(土)までに同センター☎32-7141へ

### 春のフリーマーケット出店者

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できません。  
3月17日(日)午前10時~午後1時(雨天中止)  
在学・在勤を含む18歳以上の市民、18店舗(1区画2×2m)  
所リサイクル市民工房  
2月27日(火)(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)  
同施設☎34-3196



### しごとの相談窓口

就職や再就職などの個別相談会。  
2月14日(水)午前10時~正午  
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  
同生活経済課☎29-9615へ(先着制)



## スナックひきだし紫乃ママが教える 「自分で選ぶ働き方・生き方」

市民協働センター☎0422-46-0048

昼スナックママが教える45歳からの「やりたくないこと」をやめる勇気。中高年世代のキャリア支援事業会社CEOで「スナックひきだし」のママである木下紫乃さん(写真)を講師に、自分のキャリアを見つめ直し、新たな一歩を踏み出す極意を学びます。



3月2日(土)午前10時~正午  
30人  
2月29日(木)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



市役所各課のファクス番号は市ホームページ「各課ご案内」から確認いただけます。