

栄養料理教室「手軽に作れるたんぱく質のおかず 筋肉維持!たんぱく質のちよい足し術」



日①7月18日(木)午前10時から、②20日(土)午前10時30分から

人 在学・在勤を含む市民①15人、②12人

所 ①新川中原コミュニティセンター、②三鷹駅前コミュニティセンター

料 500円

物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、マスク

申 6月18日(火)から参加費を各コミュニティセンターへ(先着制)

問 健康推進課 ☎24-7145

労働セミナー 新しい時代の働き方—これからの職場づくり



日 7月19日(金)午後1時30分～4時30分

人 70人

所 東京都労働相談情報センター多摩事務所(立川市)

講 びょうご仕事と生活センターコンサルタントの渥美由喜さん

問 同事務所 ☎042-595-8731 または TOKYOはたらくネットHPへ(先着制)

リンパコンディショニング・セルフケア講座—全身を3部位に分けてセルフケアのコツを学ぶ

日 7月22日～8月5日の毎週月曜日午前10時30分～正午(全3回)

人 30人

所 牟礼コミュニティセンター

講 フィットネスインストラクターの山路陽子さん

物 バスタオル

申 6月17日(月)から同センターへ(先着制)

問 同センター ☎49-3441

育児支援ヘルパー養成講座



日 ①7月25日(木)午後2時～4時30分、②9月30日(月)午前9時30分～午後4時40分(全2回)

人 心身ともに健康で、保育などの援助経験がある方、看護師・保健師・助産師免許または保育士資格を有する方

所 教育センター(②午後は総合保健センター)

申 問 7月19日(金)までに必要事項(11面参照)・経験内容を子ども家庭支援センターりぼん ☎40-5925・FAX 29-9667へ

みたかふれあい支援員養成研修(認定ヘルパー)



日 9月4・11日の水曜日午前9時30分～午後4時30分(全2回)

人 18歳以上で全回受講できる方30人(高校生を除く)

所 三鷹市公会堂さんさん館

申 問 8月9日(金)までに高齢者支援課 ☎29-9272・FAX 48-2813 または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)

求人

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。



学童保育所・地域子どもクラブ 臨時職員

採用日 随時

問 三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1192

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

職種 介護職、保育士(正職員)、介護支援専門員、ソーシャルワーカー、調理員(契約職員)、保育職、調理員、事務員(パートタイマー)

採用日 随時

問 同事業団 ☎44-5211

相談

総合オンブズマン相談(7月)

日 4・25日=中村一郎さん(弁護士) 11・18日=片桐朝美さん(杏林大学教授) いずれも木曜日午後1時30分～4時30分

チケットインフォメーション

公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

問 同財団 ☎0422-47-5122

HP https://mitaka-sportsandculture.or.jp/



フランチェスコ・トリスターノ ピアノ・リサイタル(保育)

芸術文化センター 風のホール

7月7日(日) 午後2時開演

従来の「ピアノ・リサイタル」のイメージをアップデート!バッハ、ラヴェル、自作曲を演奏します。

チケット発売中(全席指定)

会員=S席4,500円、A席3,600円

一般=S席5,000円、A席4,000円

O-70(70歳以上/A席限定)=3,600円

U-23(23歳以下/A席限定)=3,000円



フランチェスコ・トリスターノ ©Breno Rotatori

立川志らく 独演会(保育)

芸術文化センター 星のホール

8月24日(土) 午後2時開演

他の追従を許さぬ無双の語り口が心地良い、志らく師匠の高座を存分に味わってください。

チケット発売日(全席指定)

会員=6月22日(土) 一般=6月26日(水)

会員=2,700円 一般=3,000円

高校生以下=1,000円

※購入は1人2枚まで。



立川志らく 撮影: Maple

桃月庵白酒 独演会(保育)

芸術文化センター 星のホール

9月14日(土) 午後2時開演

かみのない滑らかな語り口からこぼれ落ちる毒が癖になる、白酒師匠の粋な高座をお楽しみください。

チケット発売日(全席指定)

会員=6月22日(土) 一般=6月26日(水)

会員=2,700円 一般=3,000円 高校生以下=1,000円

※購入は1人4枚まで。



桃月庵白酒 撮影: 橋蓮二

チケットお求め方法

● 電話予約 10:00～19:00 芸術文化センター ☎0422-47-5122

● インターネット予約(要事前登録) HP https://mitaka-art.jp/ticket/

● 窓口販売 10:00～19:00

芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー

(休)月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)

※O-70、U-23、学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。

【保育】料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込み)

※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

友の会「マークル」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)など。

三鷹ネットワーク大学 Mitaka NETWORK University

〒181-0013

下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階

☎0422-40-0313

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)月曜日、祝日

申 6月18日(火)午前9時30分から

オンライン講座=■ オンライン同時開催=▲

※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学HPをご覧ください。



人生100年時代を考える「60歳からのキャリアデザイン」

日 7月17日(水)午後3時～4時30分 講 ビジネスコーチの新倉昭彦さん

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ 第204回

「宇宙の化石星で探る天の川銀河の生い立ち

—すばる望遠鏡の25年とこれから」▲

ゲストは同天文台ハワイ観測所助教の石垣美歩さん、ホストは同天文台TMTプロジェクト教授の青木和光さん。

日 7月20日(土)午後6時30分～8時30分

大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たち—太宰治『おしゃれ童子』(その1)」

日 7月21日(日)午前10時30分～午後0時30分 講 朗読家の原きよさん

三鷹「通」養成講座「三鷹市福祉Laboどんぐり山見学会

—大人の社会科学見学! 三鷹市の新しい取り組み、福祉Laboへ!

日 7月25日(木)午後2時～4時

所 福祉Laboどんぐり山(市役所から送迎バスあり)

杏林大学公開講演会

「短歌を楽しもう—それぞれの(夢)を味わう」

日 7月25日(木)午後3時～4時30分

講 杏林大学外国語学部特任教授の河路由佳さん

インタラクティブ・フォーカシング7月

—共感力を高めるカウンセリング技法:傾聴

日 7月26日(金)午前10時～正午

講 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

サイエンスカフェみたか「夏休み自由研究スペシャル 人間の色覚のふしぎを体験しよう!」

日 7月28日(日)午前10時～11時30分

講 おもしろ!ふしぎ?実験隊の久保利加子さん

キャリア・カウンセリング

—幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか

日 7月28日(日)午後1時～3時10分