

みたか健康づくりセミナー 「腎臓けっこう 大事だゾウ!？」



日①8月4日(月)、②18日(月)、③21日(木)、
いずれも午前10時30分～11時45分
人①③30人、②25人
所各コミュニティセンター (①牟礼、②
井口、③井の頭)
申 閏7月7日(月)から健康推進課 ☎24-
8207、または市HPへ (いずれも先着制)

手作りの会「木の時計作り」

日8月5日(火)午後1時～3時
人小学3年生以上の市民15人
所東多世代交流センター
講DIY STORE 三鷹 こども絵画工作
教室【TUQURO!】の皆さん
¥200円(材料代)
物室内履き、ハンドタオル
申 閏7月14日(月)午前10時から直接ま
たは電話で同センター ☎46-0408 へ
(先着制)

知的障がい者 ガイドヘルパー養成研修



日講義=8月10・17日、演習=8月24
日、いずれも日曜日午前9時15分～午
後5時
人在学・在勤を含む市民で修了後にガ
イドヘルパーとして従事する意思があり、
全日程受講できる方24人
所NPO法人こげら会 ケアこげら(小金
井市)
¥2,500円(交通費、昼食代は自己負担)
申7月7日(月)～25日(金)午後5時まで
に申込書(障がい者支援課〈市役所1階15
番窓口〉または市HPで入手)・本人確認
書類を同課へ(申込多数の場合は抽選)
閏同課 ☎29-9233

障がい者支援スキル講習会 「言葉を越えたコミュニ ケーション—デフスポー ツから学ぶ“伝える力”」



耳が聞こえない、聞こえにくい人(デ
フ)とのコミュニケーションの取り方な
どを学びます。
日8月11日(月・祝) 午前10時～11時
30分
人在学・在勤を含む高校生以上の市民
20人
所生涯学習センター
講デフバレーボール日本代表女子チー
ム監督の狩野美雪さん
申7月28日(月)までに元気創造プラザ
講座申込システムへ(申込多数の場合
は抽選)
閏SUBARU 総合スポーツセンター ☎
45-1113

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」



日8月22日(金)午後1時30分～3時30分
人在学・在勤・在活動を含む市民50
人
所生涯学習センター
申 閏8月15日(金)までにみたかボラン

ティアセンター ☎76-1271、または申し
込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

ミニセミナー in 三鷹 「自分にとっての幸せ (ウェルビーイング)を 考えてみよう!」 **保育**



日(公財) 東京しごと財団
日8月29日(金)午前10時～正午
人これから働きたいと考えている女性
15人程度、保育(1歳～未就学児)8人
程度
所三鷹産業プラザ
講女性しごと応援テラス多摩就職支援
アドバイザー
申 閏7月15日(火)から女性しごと応援テ
ラス多摩 ☎042-529-9003・HPへ(先
着制。保育希望は8月21日(木)まで)

体験農園(秋・冬野菜コース)

大根、白菜、ブロッコリー、ホウレン
ソウなどの栽培。
日9月13日～12月中旬の土曜日午前
9時～正午(12回程度)
人全回参加できる在学・在勤を含む18
歳以上の市民10人(お子さんの同伴不
可)
所農業公園近くの農場(新川6丁目)
※駐車場はありません。
¥4,000円
申8月1日(金)(必着)までに往復はがき
で必要事項(10面参照)を「〒181-
0004新川6-30-22 JA東京むさし三鷹
緑化センター体験農園係」へ(1人1通。
申込多数の場合は抽選)
閏同センター ☎48-7482

求人

詳細は、右記QRコード
からHPをご覧ください。



市政事務員 (会計年度任用職員)

◆採用日 10月1日以降
◆申込期限 7月29日(火)
閏職員課 ☎29-9166

(社福)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①総合職、②介護職、③看
護師、④社会福祉士(①～④正職員)、
⑤介護職、⑥介護支援専門員(⑤⑥契
約職員)、⑦保育職、⑧調理員、⑨用
務員、⑩夜勤専従介護職(⑦～⑩パー
トタイマー)、⑪訪問介護員(登録職員)
◆採用日 ①令和7年10月、②～⑪
随時
閏同事業団 ☎44-5211

防衛省自衛隊

◆職種 自衛官候補生、航空学生(パ
イロット)、一般曹候補生、防衛大学校
学生、防衛医科大学校学生
◆採用・入校日 令和8年春
閏自衛隊東京地方協力本部西東京地
域事務所 ☎042-463-1981

相談

しごとの相談窓口

仕事のお悩みありませんか。
日7月9日(水)午前10時～正午(受付は
11時30分まで)
所三鷹産業プラザ
物雇用保険受給者は受給資格者証、
内職相談希望者(市民のみ)は本人確
認書類
申 閏生活経済課 ☎29-9615 へ(予約
優先、当日参加可)

住んでいないご自宅・ご実家の お悩み無料相談会

日7月22日(火)・24日(木)・25日(金)午前
9時30分～午後3時
所市役所1階市民ホール
申当日会場へ
閏住宅政策課 ☎29-9704

住宅リフォーム無料相談会

日7月23日(水)午前10時～午後3時(正
午～午後1時を除く。耐震に関する相

談は午後のみ)
所市役所1階市民ホール
物あれば自宅の図面や写真など
申当日会場へ
閏住宅政策課 ☎29-9704

審議会・市民会議など

詳細は、右記QRコード
からHPをご覧ください。



第1回三鷹市地域公共交通活性化 協議会の傍聴

日7月14日(月)午前10時30分～11時
30分
所市議会協議会室(市役所3階)
閏都市交通課 ☎29-9709

第1回三鷹市子ども・子育て会議の 傍聴

日7月14日(月)午後6時30分～8時
所生涯学習センター
閏子ども家庭課 ☎45-3031

川上郷 自然の村



〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番地362
☎0267-97-3206 Fax0267-97-3207

JRをご利用の方は、最寄り駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。
宿泊申し込みの際にご予約ください。

◆農産物直売所(マルシェかわかみ)の出張販売

日8月18日(月)・19日(火)午前7時30分～10時

◆宿泊のお申し込みは簡単です！

宿泊希望日の3日前までに、自然の村へ電話(午前8時30分～午後7時
30分)またはファクス、インターネットでお申し込みください。10月分の
団体(15人以上)の優先申し込みは、7月15日(火)から受け付けます。

◇宿泊料金

大人3,700円から、小学生2,500円から(1泊2食付き)
※7月21日(月・祝)～9月10日(水)は繁忙期料金、10月21日(火)～12月10日(水)
は割引料金の適用あり(大人200円・小学生100円の加算・割引)。

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

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) ⑤月曜日、祝日

申7月8日(火)午前9時30分から
※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。



みたか星空散歩—8月の星空解説と天文トーク

日7月22日(火)午後7時～8時30分

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間に」第47回

選書・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題作品は、海野
十三(うんのじゅうざ)「盗まれた脳髄」(新保博久編・海野十三『盗まれた
脳髄 帆村莊六のトンデモ大推理』(河出文庫)所収)。

日8月1日(金)午後7時～8時30分