

## 講座

東京都子育て支援員研修  
(第3期)

子育て支援分野で従事するうえで必要な知識や技能を学びます。詳しくは募集要項(子ども育成課(市役所4階45番窓口)で入手)または東京都福祉局HPでご確認ください。

問 同局 ☎03-5320-4121

## 就職活動支援セミナー



日 9月29日(月)午後2時～4時

人 おおむね55歳以上の求職活動中の方50人

所 市民協働センター

講 わくわくサポート三鷹相談員の篠田潔孝さん

物 雇用保険受給者は受給資格者証

申 問 必要事項(7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)

パソコン・スマホ・  
プログラミング教室(10月)

主 所 三鷹市シルバー人材センター

日 パソコン教室=月・水・金曜日、月4回または3カ月12回(Mac対応可。複数コースあり)、スマホ教室=木曜日、小学生向けプログラミング教室=月・火曜日、オンライン(日時要相談)

申 問 同センター ☎48-6721 へ

## 手作りの会「光の箱」



日 10月11日(土)午前10時～正午

人 小学生以上の市民15人

所 東多世代交流センター

講 子ども科学発見塾の平井名保子さん

物 室内履き、ハンドタオル

申 問 9月24日(水)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)

分譲マンション維持管理  
セミナー・相談会

日 10月12日(日)①講演会「マンション管理組合の仕組みと区分所有法改正の

影響」=午前10時～11時05分、②個別相談=午前11時10分～午後0時10分(1組30分)

人 ①30人②6組

所 三鷹産業プラザ

講 ①マンション管理士の末本利樹さん

申 10月8日(水)までに必要事項(7面参照)・参加人数・居住マンション名、②は個別相談シート(市HPで入手)を直接または郵送、電子メールで「〒181-8555住宅政策課」(市役所5階52番窓口)・✉ jutaku@city.mitaka.lg.jp へ(先着制)

問 同課 ☎29-9704

## ガーデニング講座

「多肉植物(ハオルチア)の  
寄せ植えを作ろう」

日 10月15日(水)午後1時30分～3時30分

人 25人

所 上連雀分庁舎

講 もじゃさん工房の東村壮太郎さん

¥1,800円(同協会会員は1,500円)

物 エプロン、ガーデニング用手袋、筆記用具、持ち帰り用袋、お持ちの方は園芸用はさみ・ピンセット

申 9月28日(日)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-0012上連雀8-3-10 NPO 法人花と緑のまち三鷹創造協会」、または同協会HPへ(申込多数の場合は抽選。結果は10月8日(水)までに通知)

問 同協会 ☎46-2081

講座「知っておけば役に立  
つ! 明日を楽しく過ごす  
ひめトレ」

保育



日 10月15日(水)午後1時30分～3時(受付は1時15分から)

人 在学・在勤を含む女性市民①会場30人、保育(4カ月～未就学児)15人、②オンライン・オンデマンド配信各300人

所 ①総合保健センター、②オンライン会議アプリ「Zoom」

講 杏林大学医学部付属病院 皮膚・排泄ケア認定看護師の平山千登勢さん

申 9月22日(月)午前9時～10月10日(金)に申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

問 子ども家庭課 ☎46-3254

市民活動を支える  
情報発信講座

## 「“伝わる”チラシのつくり方」



希望者は講師によるチラシの添削指導を受けられます(人数に限りあり)。

主 NPO 法人みとか市民協働ネットワーク

日 10月15日(水)午後7時～9時

人 広報活動に悩んでいる市民活動団体などの方30人

所 市民協働センター

講 コミュニケーション・デザイナーで杉並区広報専門監の谷浩明さん

申 同センターHPへ(先着制。空きがあれば当日参加も可)

問 同センター ☎46-0048

## タイルの

## デコパージュ講習会



主 連雀地区住民協議会

日 10月17日(金)午後1時～4時

人 在学・在勤を含む市民15人

所 連雀コミュニティセンター

¥500円(材料代)

物 はさみ、黒のボールペン

申 問 9月22日(月)午前10時～10月6日(月)午後8時30分に直接または電話、申し込みフォーム(QRコード)で同センター ☎45-5100 へ(先着制)

ビジネスケアラ―・ダブルケ  
アラ―向けオンライン講座「仕事・子育て×介護 焦らず  
両立するための介護の“コツ”」

日 10月19日(日)午前10時～11時30分

人 在学・在勤・在活動を含む市民で、

子育てや仕事をしながら家族の介護をしている方や介護が始まる可能性のある方など20人

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

講 NPO 法人こだまの集い代表理事の室津瞳さん

申 10月15日(水)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

問 (社) 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

## 栄養料理教室

「3つのお皿をそろえてバランスア  
ップ 鶏むね肉でタンドリーチキン」

日 10月23日(木)午前10時15分～午後0時30分

人 在学・在勤を含む市民16人

所 井の頭コミュニティセンター

講 管理栄養士の奈良理香子さん

¥500円

物 エプロン、三角巾、布巾、スリッパ、マスク

申 問 10月2日(木)から参加費を同センター、または3日(金)から同センター ☎44-7321 へ(先着制)

## 生涯学習センターの講座



①心が安らぐ「絵本の読み聞かせ」

「個性」を生かして、聞く人の心に響く読み聞かせを楽しみましょう。

日 11月13～27日の木曜日午後2時～4時(全3回)

人 16歳以上の方30人

講 (社) JAPAN 絵本よみきかせ協会認定よみきかせ講師の金子志穂さん

¥3,000円(3回分)



三鷹ネットワーク大学  
Mitaka NETWORK University

## 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)

(休)月曜日、祝日

申 9月24日(水)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。



## 杏林大学公開講演会

## 「足の血管の病気 包括的高度慢性下肢虚血(CLTI)の最新治療」■

日 10月18日(土)午前10時30分～11時40分

講 杏林大学医学部教授の大浦紀彦さん

## 大人のための音読講座

## 「三鷹ゆかりの作家・作品たち—織田作之助『旅への誘い』(その2)」

日 10月22日(水)午前10時30分～午後0時30分 講 朗読家の原きよさん

## サイエンスカフェみとか10月「乳のふしぎ」■

日 10月23日(木)午後7時～8時30分

講 (株)明治広報部ダイレクトコミュニケーションG参与の三上敦人さん

## サイエンスフロントMITAKA—最先端科学を楽しむ ▲

## 「フェムト秒の光で分子を観る」

日 10月25日(土)午後2時～3時30分

講 理化学研究所主任研究員の田原太平さん

## 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 11月2日(日)午後1時～3時10分