

障がいのある方

調布基地跡地福祉施設 (仮称)こもれび(生活介護)



令和8年4月開所の同施設の利用者を募集します。

人 18歳以上の重度知的障がい者若干名

申 11月28日(金)(必着)までに所定の申込書(社福)調布市社会福祉事業団**HP**または三鷹市障がい者支援課で入手)を直接または郵送で「〒182-0032 調布市西町290-4 調布市知的障害者援護施設なごみ内(仮称)こもれび担当」へ
問 同施設 **☎** 042-481-7493

健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ→



三鷹市休日・夜間 診療所・薬局では、急病患者の初期治療や応急処置などを行っています。開設日時や注意事項など、詳しくは市**HP**や『健康ガイドみとか』(4月に全戸配布)をご覧ください。

特定健康診査・ 後期高齢者健康診査は お済みですか

12～3月生まれの方の受診推奨期間は11月30日(日)までです。受診票が手元にない方は、お問い合わせください。
人 特定健診＝4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者健診＝後期高齢者医療制度に加入している方
問 健康推進課 **☎** 24-8571

催し

地域ケアネットワーク主催の サロン

日 ①よってらっしゃい・にしみとか＝11月17日(月)、②連雀サロン＝18日(火)、③駅前風のサロン＝20日(木)、④しんなかサロン＝27日(木)、⑤ひだまりサロン・東部＝12月3日(水)、いずれも午後1時30分～3時(④は3時30分まで)
所 ①西多世代交流センター、②連雀コミュニティセンター、③三鷹駅前コミュニティセンター、④新川中原コミュニティセンター、⑤牟礼コミュニティセンター

申 当日会場へ
問 地域福祉課 **☎** 29-9235

連雀通りまちづくり 情報コーナー



連雀通りまちづくり協議会の活動紹介と、連雀通りの整備に関する展示。
主 同協議会
日 11月15日(土)～21日(金)午前9時～午後6時(21日は午後3時まで)
所 「魚鶴」前(下連雀6-6-71)
申 期間中会場へ
問 (株)まちづくり三鷹 **☎** 40-9669

駅前コミュニティまつり

模擬店や作品展示など。
主 三鷹駅周辺住民協議会
日 11月15日(土)・16日(日)午前10時～午後3時
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 期間中会場へ
問 同センター **☎** 71-0025

MITAKA D-Cafe (みとかDカフェ)

認知症の方やその家族、支援者、地域住民などによる交流・情報交換会。
日 11月15日(土)午後3時～4時30分
人 6人
所 スターバックスコーヒー杏林大学病院店(新川6-20-2)
¥ 飲み物代は実費(要注文)
申 **問** 新川中原地域包括支援センター **☎** 40-7204へ(先着制。空きがあれば当日参加も可)

福祉バザー ーみんな笑顔集まれ！



収益金は福祉活動に活用されます。
日 11月16日(日)午前10時～午後2時(小雨決行)
所 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
申 当日会場へ
問 (社福)三鷹市社会福祉協議会 **☎** 46-1108

スポーツ

太極拳無料体験教室



主 連雀地区住民協議会
日 11月12日(水)午前10時15分～正午
所 連雀コミュニティセンター
講 多聞内神道武道連盟の大野和則さん
物 運動靴、動きやすい服装
申 当日会場へ
問 同センター **☎** 45-5100

三鷹ウエスト祭り

ニュースポーツ、パドルテニス、ボッチャを体験できます。
日 11月24日(月・休) 午前10時～正午
所 二小、二中
申 当日会場へ
問 三鷹ウエストスポーツクラブ **☎** 090-5334-8619

講座

多様な働き方セミナー

日 11月7日(金)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)

図書館のパソコンを使った 初心者向け本の探し方講座

日 11月11日(火)午前10時30分～11時30分
人 2人
所 東部図書館
物 図書館利用カード
申 **問** 11月4日(火)午前9時30分～9日(日)午後5時に直接または電話で同館 **☎** 49-3851へ(先着制)

ギフトボックスにもなる 布の小物入れ作り



日 11月13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 手芸コラージュ作家の手塚志乃さん
物 生地布、接着芯、布テープ、レースまたはテープなど
※詳しくは市**HP**でご確認ください。
申 **問** 11月5日(水)午前10時から同施設 **☎** 34-3196へ(先着制。㊥月・火・金曜日)

パートタイム就職支援セミナー

主 ハローワーク三鷹、武蔵野市、三鷹市、わくわくサポート三鷹
日 パートタイムと労働法について＝11月13日(木)、パートタイムと社会保険・税金について＝20日(木)、いずれも午後2時～4時
人 各80人
所 武蔵野スイングホール(武蔵野市)
講 特定社会保険労務士の大西綾子さん
申 **問** ハローワーク三鷹 **☎** 47-8617へ(先着制)

市民健康講座「ちょこっと プラスフィットネス・いつ もの動きでリフレッシュ」



日 11月26日(水)午前10時30分～11時45分
人 在勤を含む市民30人
所 連雀コミュニティセンター
講 健康運動指導士の鈴木直美さん
物 フェイスタオル、運動できる服装と靴
申 11月24日(月・休)までに直接または電話、申し込みフォーム(QRコード)で同センター **☎** 45-5100へ(先着制)
問 同センター **☎** 45-5100

パソコン・スマホ・プログ ラミング教室(12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、複数コースあり(日時要相談。Mac対応可)、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

ホームヘルパーのための 精神障がい者支援 基礎講座



日 12月3・10日の水曜日午後6時～8時(全2回。1日のみの参加も可)
人 三鷹市民にサービスを提供している

市内または近隣自治体事業所のホームヘルパー30人

福祉センター

講 長谷川病院在宅診療部看護師の富樫剛清さん、NPO法人ACTみとかたすけあいワーカーズこもれび相談部門責任者の福島早智子さん

申 11月4日(火)～28日(金)に(社福)三鷹市社会福祉協議会 **☎** 79-3509・**HP**へ(先着制)

問 同協議会 **☎** 79-3509

ファイナンシャルプランナー による一生役立つお金の 教養講座

保育

「子どもの金銭教育」「資産運用」「終活」について学びます。

日 12月4～18日の毎週木曜日午前9時30分～11時30分

人 18歳以上の市民18人、保育(1歳～未就学児)10人

東多世代交流センター

講 ファイナンシャルプランナーの倉橋典江さん

申 11月4日(火)～17日(月)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 **☎** 46-0408へ(申込多数の場合は抽選)

問 同センター **☎** 46-0408

栄養料理教室特別講座 「女性のための食事の エッセンス」



日 12月4日(木)午前10時30分～正午

人 在学・在勤を含む市民15人

新川中原コミュニティセンター

講 管理栄養士の奈良理香子さん、森幸代さん

申 **問** 11月5日(水)から直接または電話で同センター **☎** 49-6568へ

労働セミナー 「最先端のダイバーシティ・エクイティ &インクルージョン推進策について」

日 12月5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 内閣府地域働き方改革支援チーム委員の渥美由喜さん

申 **問** 同事務所 **☎** 042-595-8731へ(先着制)

起業・創業セミナー 「兼業・副業の第一歩―税 理士に学ぶ税務のきほん」



日 12月5日(金)午後6時30分～8時
人 兼業・副業で起業を考えている方、起業して間もない方20人

三鷹産業プラザ

講 税理士の相澤豪さん

申 (株)まちづくり三鷹**HP**へ(先着制)

問 同社 **☎** 40-9669

市民向けゲートキーパー 養成講座―大切な人のた めに今できること



日 12月6日(土)午前10時～正午

人 在学・在勤を含む市民40人