

所 総合保健センター
講 自殺予防団体 風のとびら代表で公認心理師の飯田佳子さん
申 健康推進課 ☎24-8207、または申し込みフォーム (QRコード) へ (先着制)
問 同課 ☎24-8207

冬の寄せ植え講習会



日 12月6日(土)午後1時30分から
人 20人
所 JA東京むさし三鷹緑化センター
料 ¥1,000円 (材料代)
物 作業に適した服装
申 11月17日(月) (必着) までに往復はがきで必要事項 (7面参照)・性別を「〒181-0004 新川6-30-22」JA東京むさし三鷹緑化センター」へ (申込多数の場合は抽選)
問 同センター ☎48-7482
※自家用車での来場はご遠慮ください。

骨粗しょう症予防教室
一骨からハッピーを
コツコツ続けて骨美人!!



日 12月8日(月)午後1時50分～3時30分 (受付は1時10分から)
人 在勤を含む40～70歳の女性市民30人
所 総合保健センター
物 運動できる服装と靴、靴下
申 11月4日(火)～12月4日(木)に健康推進課 ☎24-8207、または申し込みフォーム (QRコード) へ (先着制)
問 同課 ☎24-8207

介護食調理実習
「やわらかおぞうに」



日 12月11日(木)午前11時～午後1時
人 在学・在勤を含む市民および介護者9人
所 福祉Laboどんぐり山 (市役所からの送迎バスあり 〈要予約〉)。
物 エプロン、三角巾
申 12月8日(月)までに同施設 ☎24-7350、または申し込みフォーム (QRコード) へ (先着制)
問 同施設 ☎24-7350

糖尿病予防教室
「知って安心! 今日から始める血糖値を下げるコツ」



日 12月17日(水)午後2時30分～4時
人 在勤を含む市民50人
所 教育センター
講 川越内科クリニック院長の川越宣明さん
申 11月4日(火)から健康推進課 ☎24-8207、または申し込みフォーム (QRコード) へ (先着制)
問 同課 ☎24-8207

男性料理教室
「簡単おせちに挑戦!」



メニューはお雑煮、松風焼、伊達巻、簡単紅白なます。
三 三鷹駅周辺住民協議会
日 12月20日(土)午前10時30分～午後1時30分
人 市民12人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 三鷹地域活動栄養士会所属講師の佐藤律子さん
料 ¥500円
物 エプロン、三角巾、布巾、マスク
申 12月12日(金)までに同センター ☎71-0025・HP へ (先着制)
問 同センター ☎71-0025

募集

みたか創業・成長支援
アワード



自身の事業の魅力や取り組み、改善の成果などを発表しませんか。
三 (株)まちづくり三鷹
人 市内で創業予定 (おおむね1年以内)の方、創業後5年未満の市内事業者
申 11月25日(火)までに同社 HP へ
問 同社 ☎40-9669

ベッセルフラフェスト in 三鷹

練習の成果を大舞台で披露しませんか。
三 三鷹市ベッセルスポーツクラブ
日 令和8年2月21日(土)午後1時～4時
人 市内のフラダンス自主グループ10組

所 芸術文化センター星のホール
料 ¥1人2,000円
申 代表者の必要事項 (7面参照)・グループ名・活動拠点・参加人数を同クラブ ☐ besseru.hulafest2@gmail.com へ (先着制)
問 同クラブ ☎080-5055-4296



求人

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。



東多世代交流センター
会計年度任用職員
(時間額職員)

◆職種 保育助手 (有資格・無資格)
◆採用日 12月2日(火)
問 同センター ☎44-2150

(社)三鷹市社会福祉事業団
職員

◆職種 ①保育士、②総合職、③介護職、④看護師、⑤社会福祉士、⑥主任介護支援専門員 (①～⑥正職員)、⑦介護職、⑧介護支援専門員、⑨相談員 (⑦～⑨契約職員)、⑩保育職、⑪調理員、⑫用務員、⑬夜勤専従介護職、⑭相談員 (⑩～⑭パートタイマー)、⑮訪問介護員 (登録職員)
◆採用日 ①令和8年4月、②～⑮随時
問 同事業団 ☎44-5211



相談

しごとの相談窓口

就職やキャリア設計、労働・社会保険などについての個別相談会。
日 11月12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 問 生活経済課 ☎29-9615 へ (予約優先、当日参加も可)

税理士による
無料税務相談会

日 11月17日(月)午前10時～午後4時 (1人40分)
人 24人
所 武蔵野税理士会館 (武蔵野市)
申 問 11月4日(火)から東京税理士会武蔵野支部 ☎55-2313 へ (先着制。平日午前9時～午後5時)

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3回三鷹市における
平和施策の推進に関する条例の
改正に向けた検討委員会の傍聴

日 11月11日(火)午後4時～5時
所 第二委員会室 (市役所3階)
問 企画経営課 ☎29-9032

第2回三鷹市子ども・子育て会議の
傍聴

日 11月14日(金)午後6時30分～8時
所 生涯学習センター
問 子ども家庭課 ☎45-3031

第1回三鷹市史編さん委員会の
傍聴

日 11月18日(火)午後6時30分～8時30分
所 市役所第二庁舎4階
問 生涯学習課 ☎29-9862

第4回ふじみ衛生組合議会定例会の
傍聴

日 11月20日(木)午前10時から
所 クリーンプラザふじみ
問 同組合 ☎042-482-5497

第1回人権を尊重するまち三鷹審議会の
傍聴

日 11月21日(金)午後6時30分～8時
所 教育センター
問 企画経営課 ☎29-9032

三鷹市スポーツ協会関連の催し

費用や持ち物、申込方法など、詳しくは同協会 HP をご覧ください。



所 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

相撲 未就学児向け体験会◎

日 11月15日(土)午後2時～3時
問 三鷹市相撲連盟 ☐ mitaka-sumo@outlook.com

合気道 秋の初心者講習会(中・高年)○

日 11月29日(土)午後1時30分～2時30分
問 三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748 (午前10時～午後8時)

サンボ 冬の技術講習会○

日 12月14日(日)午後1時～4時
問 三鷹市サンボ連盟 ☐ mitaka.sambo@gmail.com

バレーボール

市民スポーツ大会(一般の部・男子9人制)

日 12月20日(土)午前9時～午後6時
問 三鷹市バレーボール連盟 ☎090-1735-7055

所 連雀コミュニティセンター

インディアカ 市民スポーツ大会(16歳以上)

日 11月9日(日)午後0時15分～4時45分
問 三鷹市インディアカ連盟 ☎0422-41-2302

所 三鷹駅前コミュニティセンター

太極拳 シニア講習会(60歳以上)◎

日 11月12日(水)午後1時15分～2時45分
問 三鷹市武術太極拳連盟 ☎0422-43-4080 (日中のみ)

所 大沢総合グラウンド

野球 三鷹市少年軟式野球連盟4年生大会

日 11月23日(日・祝)午前8時～午後5時
問 三鷹市少年軟式野球連盟 HP

所 新川テニスコート

ソフトテニス 親睦納会大会

日 12月7日(日)正午～午後4時
問 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎090-2191-4530

東京都、(公財)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業＝◎
三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業＝○
※市民スポーツ大会は、市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業