

認知症の方への  
口腔ケアと食支援研修



■2月5日(木)午後1時30分～3時  
 □①②在学・在勤を含む市民および介護者各30人  
 所①福祉Laboどんぐり山(メイン会場)、②福祉センター(サテライト会場)  
 ③オンライン会議アプリ「Zoom」  
 講歯科医師の枝広あや子さん  
 申2月3日(火)までに福祉Laboどんぐり山☎24-7350・Fax 24-7363・HPへ(先着制)  
 問福祉Laboどんぐり山☎24-7350

【東京都×三鷹市】



ライフデザイン・セミナー  
 「仕事・結婚・子育て  
 これからの人生どう描く?」

■2月11日(水・祝)午後5時～6時30分  
 □在学・在勤を含む20～30代の都民  
 所オンライン会議アプリ「Zoom」  
 申1月31日(土)までに申し込みフォーム(QRコード)へ  
 問企画経営課☎29-9031

生涯現役セミナー



「シニア期に向けた  
 暮らしと働きかた」

■東京都、東京労働局、都内ハローワーク、(公財)東京しごと財団  
 ■2月13日(金)午後1時～3時45分  
 □55歳以上で求職活動中、または求職活動を始める方35人  
 所三鷹産業プラザ  
 問1月5日(月)から予約専用ダイヤル

☎03-5422-1399(平日午前9時～午後5時)、または同セミナーHPへ(先着制)

**みたか健康づくりセミナー**  
 「腎臓専門医に聞く!  
 あなたの体を静かに支える  
 腎臓のハナシ」

■2月18日(水)午後2時～3時30分  
 □所在勤を含む市民①総合保健センター=50人、②オンライン=200人  
 講杏林大学医学部付属病院腎臓・リウマチ膠原病内科の川上貴久さん  
 申1月5日(月)午前9時～2月13日(金)午後5時に市HPへ(①は健康推進課☎24-8207も可。いずれも先着制)  
 問同課☎24-8207

募 集

市営大沢住宅の入居者

◆募集戸数 単身～2人世帯向け(1DK)=1戸、2人以上世帯向け(2LDK)=2戸  
 ◆資格 申込者が市内に1年以上居住、世帯の所得金額が基準額の範囲内、住宅に困っている、暴力団ではない(単身者向けは同居親族がない、60歳以上・障がいがある・生活保護受給中などに該当する方、2人以上世帯向けは同居親族がいる方)  
 ◆申込書・募集案内の配布 1月13日(火)～23日(金)に住宅政策課(市役所5階52番窓口)、総合案内(市役所1階)、市政窓口で配布(三鷹駅前市政窓口は17日(土)・18日(日)も配布)  
 申1月27日(火)(必着)までに申込書を「〒181-8555住宅政策課」へ(郵送の

み。申込多数の場合は抽選)

問同課☎29-9704

求 人

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。



令和8年度市立保育園  
 会計年度任用職員(月額職員)

◆職種 ①保育士、②保育補助員、③用務補助員  
 ◆採用日 4月1日  
 問子ども育成課☎29-9672

(社福)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①総合職、②保育士、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、⑩母子支援員(⑦～⑩契約職員)、⑪保育職、⑫調理員、⑬用務員、⑭夜勤専従介護職、⑮相談員(⑪～⑮パートタイマー)、⑯訪問介護員(登録職員)  
 ◆採用日 ①②⑩4月、③～⑨⑪～⑯隨時  
 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・社会保障などについての個別相談会。

■1月14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

■問生活経済課☎29-9615へ(予約優先、当日参加も可)

住んでいないご自宅・ご実家の  
 お悩み無料相談会

■1月20日(火)・22日(木)・23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  
 問住宅政策課☎29-9704

住宅リフォームの無料相談会

■1月21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  
 問住宅政策課☎29-9704

開会式・審議会・市民会議など

①第3回、②第4回  
 三鷹市国民健康保険  
 運営協議会の傍聴



■①1月8日(木)、②16日(金)、いずれも午後6時30分～8時30分  
 所いずれも市議会協議会室(市役所3階)  
 問保険課☎29-9215

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

■1月4日(日)午前9時30分から 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。



三鷹ネットワーク大学企画サロン  
 みたか星空散歩—2月の星空解説と天文トーク

■1月20日(火)午後7時～8時30分

三鷹の森ジブリ美術館協力“アニメーション文化講座”  
 「レイアウトとアニメーション表現」▲  
 ■2月3～24日の毎週火曜日午後7時～8時30分(全4回、通し受講のみ)  
 講アニメ雑誌編集者でライターの小黒祐一郎さん、アニメーターの井上俊之さん、沖浦啓之さん、アニメーション演出家の百瀬義行さん

続・数学はこんなに面白い! 第10回「回転数の理論とその応用」  
 ■2月5日(木)午前10時～11時30分 講東京女子大学名誉教授の宮地晶彦さん

心のライティング

—自分を知り、育てるための文章創作ワークショップ

■2月13日(金)・19日(木)・27日(金)、3月5～19日の毎週木曜日午後6時30分～8時30分(全6回、通し受講のみ)  
 講ジャーナリストでノンフィクション作家の大塚敦子さん

シニアNews ニュース

■1月下旬に後期高齢者医療制度の「医療費等通知書」を発送します

令和7年11月28日時点での被保険者資格があり、6年9月～7年8月に保険診療で医療機関などへの受診履歴がある方に、診療年月や医療機関の名称、医療費(10割、自己負担相当額)などをお知らせします。 問保険課☎0422-29-9219

■連雀おひとりさまのおしゃべり会&個別相談会

■1月16日(金)午後1時～3時 人10人程度 所連雀コミュニティセンター 申当日会場へ(先着制) 問連雀地域包括支援センター☎0422-40-2635

■中山老い支度

「やさしいスマート教室&消費者被害の話」と軽体操

■1月20日(火)午前10時～11時30分 人15人程度 所中山地区公会堂 講NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 申当日会場へ(先着制) 問連雀地域包括支援センター☎0422-40-2635

■シルバー人材センター入会説明会

■1月20日(火)午前10時～正午 申問同センター☎0422-48-6721へ

■三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

■1月26日(月)・30日(金)午前9時30分～11時30分(全2回) 人おおむね55歳以上の市民でiPad未経験者または初心者10人 所市民協働センター 申問1月5日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎0422-70-5753へ(先着制)