

催し

地域ケアネットワーク主催のサロン

☎①連雀サロン=9月15日(火)、②駅前風のサロン=17日(木)、③よってらっしやい・にしみたか=28日(月)、④出前版ひだまりサロン・東部=30日(水)、⑤しんなかサロン=10月1日(木)、⑥ひだまりサロン・東部=7日(水)、①～③⑥午後1時30分～3時、④午後2時～3時30分、⑤午後1時30分～3時30分
所①連雀コミュニティセンター、②三鷹駅前コミュニティセンター、③井口コミュニティセンター、④特別養護老人ホーム恵比寿苑、⑤新川中原コミュニティセンター、⑥牟礼コミュニティセンター
申当日会場へ
☎地域福祉課☎29-9235

星と森と絵本の家 回廊ギャラリー 公募絵本作品原画展

優秀作『ほしくずのきゅうす』(作:富岡仁都)の原画を展示。
☎9月16日(水)～11月16日(月)午前10時～午後5時(※火曜日)
申期間中会場へ
☎同施設☎39-3401



介護者ひろば 「もしもの時に慌てないために 一介護と住まい・お金の備え方」

介護者同士の交流・情報交換と講義。
☎9月17日(木)午後1時30分～3時30分
人市内の介護者、介護経験者
所高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)
☎(株)Ark不動産代表取締役の大野彰さん
申当日会場へ
☎(社福)三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

防災えんにち



☎三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク
☎9月26日(土)午後1時～3時
所三鷹駅前コミュニティセンター
申当日会場へ
☎地域福祉課☎29-9235

おとな絵本ラウンジ「川」



☎10月4日(日)午後2時～4時
人15人
所三鷹ネットワーク大学
¥200円(茶菓付き)
申9月6日(日)～10月3日(土)午後5時に同ラウンジHPへ(先着制)
☎星と森と絵本の家☎39-3401

講座

起業・創業セミナー 「はじめてのAI入門」



☎9月14日(月)午後6時30分～8時
人起業を考えている方、起業して間も

ない方20人
所三鷹産業プラザ
☎(株)Cotocoto Works代表取締役の高木宏徳さん
申(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

生成AIを事業に活かす 実践型ワークショップ



☎9月17日(木)午後6時30分～8時30分
人市内で創業されている方24人
所三鷹産業プラザ
☎(株)Cotocoto Works代表取締役の高木宏徳さん
物ノートパソコン
※事前にChatGPTまたはGeminiのアカウントを作成してきてください。
申(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

講習会 「コラージュで彩るポーチ」



☎9月24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
☎手芸コラージュ作家の手塚志乃さん
物布地30×30cm2枚(できれば2種類を1枚ずつ)、布テープ幅2cm×長さ40cm、ヨーヨーキルトなどコラージュ作成用の端切れ30×5cm4枚、12×12cm2枚、お好みで飾り用ボタン、ビーズなど
申☎9月9日(水)午前10時から同施設☎34-3196へ(先着制。☎月・火・金曜日)

成長支援プログラム 「お客様の声が、売り上げを変える」



顧客の声から実践的にマーケティングを学びます。
☎①9月24日、②10月8日、③10月22日、④11月5日、いずれも木曜日午後7時～9時(全4回。講座終了後2カ月間はオンラインフォローアップあり)
人売り上げアップを目指す市内の事業者15人(創業後おおむね5年以内)
所①④三鷹産業プラザ、②③オンライン会議アプリ「Zoom」
☎(株)ライフ&ワーク代表取締役の倉増京平さん
申(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

M-PORTゆるっとサロン 「AIを味方につける、小さな一歩」



☎(株)まちづくり三鷹
☎9月25日(金)午前10時～11時15分
人起業を目指す方8人
所三鷹産業プラザ
☎(株)Cotocoto Works代表取締役の高木宏徳さん
申(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

第14回市民公開講座 「間質性肺炎をご存じでしょうか？」



☎三鷹市医師会

☎9月26日(土)①間質性肺炎をご存じでしょうか?=午後3時～4時30分、②東京都相互理解のための対話促進支援事業「医師への上手なかかり方」=4時30分～4時40分
人100人
所三鷹産業プラザ
☎①杏林大学医学部呼吸器内科学教授の石井晴之さん、②同会理事の赤石亨さん
申当日会場へ(先着制)
☎同会事務局☎47-2155(平日午前9時～午後5時)

学習会「滑舌 & 音読講座」



☎地域ケアネットワーク・大沢
☎9月28日(月)午後1時30分～3時
人30人
所大沢コミュニティセンター
申9月7日(月)～25日(金)に市HP、または地域福祉課☎29-9235へ(先着制)
☎同課☎29-9235

パソコン・スマホ・プログラミング教室(10月)



☎所三鷹市シルバー人材センター
☎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)
☎同センター☎48-6721へ

タイルのデコパージュ 講習会



☎連雀地区住民協議会
☎10月3日(土)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
¥600円(材料代)
物はさみ、鉛筆、木工ボンド
申9月15日(火)午後8時30分までに申し込みフォーム(QRコード)、または同センター窓口・☎45-5100へ(先着制)
☎同センター☎45-5100

栄養料理教室「身近な食品で食物繊維アップ(脂質異常症・便秘予防)」



チリコンカン、オートミールライスなどを作ります。
☎10月8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
☎管理栄養士の早川宏子さん
¥500円
物エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、室内履き、マスク
申☎9月10日(木)～10月3日(土)に同センター窓口・☎44-7321へ(先着制。電話は9月11日(金)から)

ボランティアスキルアップ 講座「わらべうた講座」



☎10月16日(金)午前10時30分～午後0時30分
人市内で本の読み聞かせ活動の経験

がある方60人
所三鷹駅前コミュニティセンター
☎東京子ども図書館の獲得久えみ子さん
申9月17日(木)午前10時～10月14日(水)に市HPへ(先着制。手話通訳希望者は10月1日(木)まで)
☎南部図書館みんなみ☎76-5571

こと・尺八・篠笛・三味線・長唄 講習会



☎11月1・8日の日曜日、初心者=午後1時～2時40分、経験者=3時～4時40分(いずれも全2回)
人小学3年生以上の方
所三鷹駅前コミュニティセンター
☎三鷹市邦楽連盟の皆さん
¥1,000円(小学生～高校生は無料)
物あればことの爪・ばち(篠笛以外の楽器は貸し出し可)
申9月30日(水)までに同連盟☎kinokai@ozzio.jp・☎47-2258へ
☎同連盟☎47-2258

募集

(社福)三鷹市 社会福祉協議会 会員



会費は、市内の子育て世帯や子ども、高齢者、障がいのある方、生活にお困りの方の支援など、さまざまな地域福祉活動の資金になっています。
個人会員の年会費は、一口500円です。ワンコインでできる地域福祉のまちづくりにご協力をお願いします。
☎同協議会☎46-1108

秋のフリーマーケット 出店者



食品、家電製品、環境に悪影響のある品物などの販売や業者の出店はできません。
☎10月25日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)
人在学・在勤を含む18歳以上の市民、18店舗(1区画2×2m)
所リサイクル市民工房
申9月25日(金)(必着)までに必要事項(9面参照)・主な出品物をはがきで☎「〒181-0016深大寺2-16-13リサイクル市民工房」へ(申込多数の場合は抽選)
☎同施設☎34-3196

第12期「野川流域連絡会」委員

人在野川流域に在住・在学・在勤の方または流域で活動している市民団体に所属し、年6回程度の会議や現地調査などの活動に出席できる方
◆任期 2年間
申10月9日(金)(必着)までに必要事項(9面参照)・作文「応募の動機について」(800字程度)、在学・在勤の場合は所在地と電話番号を東京都北多摩南部建設事務所野川流域連絡会事務局☎S0200212@section.metro.tokyo.jp・☎「〒183-0006府中市緑町1-27-1東京都北多摩南部建設事務所野川流域連絡会事務局」へ(選考のうえ、11月下旬に結果を通知)
☎同事務所☎042-330-1845