30分
人在学・在勤を含む市民で同サービスの利用方法を知りたい方10人
所三鷹図書館（本館）
講NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹の皆さん
物図書館利用カード
申11月4日㈬午前9時30分から市HP、または同館☎43-9151へ（先着制）
問同館☎43-9151

福祉有償運送運転者およびセダン等運転者講習会・ボランティア募集

主NPO法人みたかハンディキャブ
日11月28日㈯・29日㈰午前9時30分～午後4時30分（全2回）
人26～70歳の普通自動車（第1種）運転免許所有者で運転歴2年以上の両日参加できる方12人
所上連雀分庁舎
¥7,000円
申11月20日㈮午後4時までに申込用紙（同法人HPで入手）を同法人✉mcab3@jcom.zaq.ne.jp・☎41-0185・Fax41-0274へ（先着制）
◆①運転・②活動協力ボランティア募集
人①26～73歳の上記講習会修了者、②運転以外の活動に従事できる方
申必要事項（7面参照）を同法人✉mcab3@jcom.zaq.ne.jp・☎41-0185・Fax41-0274へ
問同法人☎41-0185

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）
日①11月28日㈯午前10時15分～午後1時、②12月13日㈰午前10時30分～正午
人在学・在勤を含む市民①16人、②12人
所①大沢コミュニティセンター、②連雀コミュニティセンター
講管理栄養士の①鈴木明子さん、②早川宏子さん
¥各500円
物エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾
申①11月2日㈪～21日㈯に大沢コミュニティセンター窓口・☎32-6986、②11月2日午前10時から連雀コミュニティセンター窓口へ（いずれも先着制。窓口申し込みの場合は参加費を持参）
問①大沢コミュニティセンター☎32-6986、②連雀コミュニティセンター☎45-5100
◆特別講座「防災備蓄活用講座」
日12月3日㈭午前10時30分～午後0時30分
人在学・在勤を含む市民15人
所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、鈴木明子さん
申問11月4日㈬～12月1日㈫に同センター窓口・☎49-6568へ（先着制）

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）
¥教室またはコースによって異なる（同センターHP参照）
申問同センター☎48-6721へ

糖尿病予防教室 教えて、ドクター！ 糖尿病予防に大切なこと

日12月2日㈬午後2時30分～4時
人在勤を含む市民、会場＝50人、オンライン・オンデマンド配信＝各200人
所総合保健センター
講川越内科クリニック院長の川越宣明さん
申11月2日㈪から申し込みフォーム（QRコード）、または健康推進課☎24-8207へ（先着制）
問同課☎24-8207

認知症とともに生きる人の口腔ケアと「食べる・飲み込む」

主福祉Laboどんぐり山、㈳三鷹市社会福祉協議会
日12月4日㈮午後1時30分～3時15分、オンデマンド配信＝12月10日㈭～令和9年1月11日㈪・祝
人家族介護者、市民50人
所福祉Laboどんぐり山（送迎バスあり）
講歯科医師の枝広あや子さん
申市HP、または同施設☎24-7350・Fax24-7363へ（先着制）
問同施設☎24-7350

冬の寄せ植え講習会

日12月5日㈯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
¥1,000円（材料代）
物作業に適した服装
申11月16日㈪（必着）までに必要事項（7面参照）・性別を往復はがきで郵「〒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

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7・14日の月曜日午後5時30分～7時30分（全2回）
人市内および近隣地域でホームヘルパーとして勤務している方30人
所福祉センター
講障がい者自立支援センターゆー・あいの松井聡子さん、精神障がい者在宅生活支援事業担当の高橋慶充さん
申11月2日㈪～30日㈪に申し込みフォーム（QRコード）、または㈳三鷹市社会福祉協議会☎79-3509・Fax71-2053へ（先着制）
問同協議会☎79-3509

みたか健康づくりセミナー「高血圧にご用心!!」

日12月9日㈬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
申11月2日㈪午前9時から申し込みフォーム（QRコード）、または健康推進課☎24-8207へ（先着制）
問同課☎24-8207

西多世代交流センター「実践！家庭でできるおいしいカレーの作り方講座」

日12月12日㈯午前10時30分～午後1時30分
人16歳以上の男性16人
所井口コミュニティセンター
講「高橋商店」店主の高橋一朗さん
¥800円（材料代）
物エプロン、三角巾、マスク
申11月2日㈪～23日㈪・祝に市HPへ（申込多数の場合は抽選。結果は11月27日㈮までに通知）
問西多世代交流センター☎32-8765

市民健康講座「腎臓から考える健康づくりと食生活」

日12月12日㈯午後3時～4時30分
人在学・在勤を含む市民30人
所大沢コミュニティセンター
講三鷹あまの内科・腎クリニック院長の天野博明さん
申問11月5日㈭～12月11日㈮に同センター窓口・☎32-6986へ（先着制）

家族介護者サポート講座 ―毎日のケアに役立つ実技を学ぶ

日排泄介助＝12月15日、移乗・移動介助＝令和9年1月19日、身だしなみ・清潔ケア＝2月16日、食事介助＝3月16日、いずれも火曜日午後1時30分～2時30分
人家族介護者など各回10人
所福祉Laboどんぐり山（送迎バスあり）
申市HP、または同施設☎24-7350へ（先着制）
問同施設☎24-7350

歴史資料学講座 江戸時代史特論

東北大学東北アジア研究センター上廣歴史資料学研究部門との共催。
日領主財政のしくみ―公金は何に使われたのか？＝令和9年1月19日、農村と都市の関係―下肥取引を中心に＝2月16日、商人たちの明治維新―経済からみた変革＝3月16日、いずれも火曜日午後1時30分～3時30分（全3回）
人16歳以上の方40人
所生涯学習センター
講東北大学災害科学国際研究所教授の荒武賢一朗さん
¥3,000円（3回分）
申12月14日㈪（必着）までに元気創造プラザ講座申込システム、または必要事項（7面参照）、この講座を何で知ったかを往復はがきで郵「〒181-0004新川6-37-1生涯学習センター」へ（申込多数の場合は市民を優先して抽選）
問同センター☎49-2521

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。

所井の頭地区公会堂
武術太極拳　シニア講習会（60歳以上）◎
日11月11日㈬午後3時15分～4時45分
問三鷹市武術太極拳連盟☎090-6349-6320（日中のみ）

所大沢総合グラウンド
野球　学童軟式野球連盟四年生大会（小学4年生）
日11月22日㈰午前7時～午後5時
問三鷹市学童軟式野球連盟✉mitaka.syounanren@gmail.com

所SUBARU総合スポーツセンター
卓球　第85回連雀大会
日12月6日㈰午前9時～午後6時
問三鷹市卓球連盟☎090-7720-7032

所新川テニスコート
ソフトテニス　親睦納会大会
日12月6日㈰正午～午後4時
問三鷹市ソフトテニス連盟☎090-2191-4530

◆市民スポーツ大会
申し込みを開始しています。

所連雀コミュニティセンター
インディアカ　（16歳以上）
日11月8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

東京都、㈶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＝◎
※市民スポーツ大会は、市、市教育委員会、㈶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

電子メール・ファクス・はがきによる申し込みは、7面上部「申し込みの記入例」の必要事項を必ず記載してください。