


<b>栄養料理教室特別講座 「適塩生活のための 知識と調理のコツ」 (健康づくり推進委員会)</b>	高血圧予防のための講座です。試食があります。(調理実習ではありません。講義です。)	<b>9/13(日)</b> 午前10時30分～正午	一般市民	下記QRコードへより (窓口・TEL可) 	会場：センター2階 大会議室 定員：先着30名 申込開始：6月29日(月)午前10時より 講師：三鷹地域活動栄養士会 管理栄養士 奈良理香子氏、早川宏子氏 持ち物：筆記用具、水分補給用飲み物
<b>コカリナコンサート (文化部会)</b>	コカリナの生演奏でなじみのある曲を	<b>9/27(日)</b> 午後2時～3時 開場：午後1時30分	一般市民	申込み不要、当日直接会場へ	会場：センター2階 大会議室 定員：先着60名 出演：南多津子氏(コカリナ「クローバー」代表)
<b>タイルのデコパージュ 講習会 (文化部会)</b>	タイルの壁飾り作成	<b>10/3(土)</b> 13時～16時	一般市民	窓口受付(オンライン・電話可) 	会場：センター2階 大会議室 定員：先着15名 申込期間：9月1日(火)10:00～9月15日(火)20:30 講師：大谷一江氏(連雀地区住民協議会文化部会委員) 費用：600円(当日会場にて支払い) 持ち物：はさみ、えんぴつ、木工ボンド

## 令和8年度 「みたかふれあい支援員」(認定ヘルパー) 養成研修 Bコース 参加者募集のおしらせ



ヘルパーの資格をお持ちでなくても、この研修を受講して市の認定を受けると、「みたかふれあい支援員」として三鷹市の訪問型サービスに従事することができます。地域で役立つ仕事を始めたい方、介護のお仕事を始めたい方、ぜひお気軽にお申し込みください。この講座には認知症サポーター養成講座が含まれています。

**日時** Bコース(全4回)  
7月15日(水)、16日(木)、22日(水)、23日(木)  
13時～16時(16日15時40分、22日15時30分まで)

**会場** 三鷹市市民協働センター2階 第2研修室

**講師** 三鷹市内介護事業所職員、他

**対象** 全回受講できる18歳以上の方(高校生を除く)

**定員** 30名(定員を超えた場合は抽選)


**費用** 無料

**お申し込み** 二次元コードから

**締切** 締切7月6日(月)  
Googleフォーム、お電話(0422-24-7350)でお申し込みください。

**その他** 受講者には、「みたか地域ポイント」100ポイントを差し上げます。

**お問い合わせ** 三鷹市福祉Labo どんぐり山  
三鷹市介護人財育成センター 小形(0422-24-7350)

申し込みフォーム 


### 各種行事の 協力員募集!

☎ 0422-45-5100

連雀地区住民協議会(連雀コミュニティ・センター)では、連雀コミュニティまつり、連雀地区総合防災訓練をはじめさまざまな行事を行っています。住協の活動に興味がある、子どもたちの笑顔が見たいなど、活動や行事にご協力をいただける方を募集しています。コミュニティまつりは、当日のみ、あるいは準備、片付けのみのお手伝いでもかまいません。連雀コミュニティ・センター窓口にお問い合わせください。

### 連雀住区であなたの力を発揮してみませんか! 住協委員募集(一般公募)

地域のコミュニティ活動に興味のある方、参加してみたいと思っている方を募集しています。

詳しくはこちらをご覧ください → 

### おひとりさまのおしゃべり会 & 個別相談会

一人暮らしならではの悩みや不安・楽しみを皆さんで語り合しましょう。後半は個別の相談も受け付けています。

**日時** 毎月 第3金曜日、  
おしゃべり会：午後1時～2時30分  
個別相談会：午後2時30分～3時(要予約)  
7/17(金)、8/21(金)、9/18(金)

**会場** 連雀コミュニティ・センター 1階 図書室

**費用** 無料

**申込** 不要

**定員** 10名程度

**問い合わせ** 三鷹市連雀地域包括支援センター  
電話 0422-40-2635

### あの三鷹の跨線橋(陸橋)の本が発行されました。

三鷹跨線人道橋 94年の記憶と記録

三鷹・吉祥寺の書店で購入できますが、直接当社やネットからもご注文いただけます。

株式会社 文伸  
三鷹市上連雀1-12-17  
Tel.0422-60-2211 Fax.0422-60-2200

定価:3,300円(税込)



### 家族を争族としないために 相続と遺言 想いをつなぐ相談室

相続・遺言書・遺産分割の専門相談室  
想いをつなぐ相談室 検索

行政書士 星川総合法務事務所

ご相談は無料です。(☎ 0422-24-9762)  
三鷹市下連雀3丁目33-17 グラシアス三鷹205号室  
(三鷹駅南口徒歩3分・銭湯「春の湯」斜め向かい)

### 株式会社 大竹工務店

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3丁目28番3号  
電話 0422 (46) 1641

### 岡田ピアノ調律 0422-49-7019

安心 いていねい

ピアノの調律・修理  
ピアノ用品・ピアノの運搬

◆はじめての場合、  
アップライト1万円代

### メガネライフ

ビルメンテナンス 清掃・管理

TLS GROUP

有) 東京ライフサービス

フリーダイヤル 0120-68-3131

〇〇メガネ・コンタクトレンズ  
補聴器の事なら  
お近くのメガネライフへ  
三鷹 ☎ 0422(43)8811  
武蔵境 ☎ 0422(33)1021

けやき特別メガネ一式 10% 割引券  
ご来店時こちらをご持参ください

### 快適な暮らしのためのお手伝い おまかせ下さい!

当店では、どのメーカーでも修理承ります。

0120-39-6664

株式会社 (株)かとうてんき

●エアコンクリーニング  
●エアコンの取付  
●移設・取り外し工事  
●インターホン取付工事  
●照明器具の取付

### 創業60年の信頼と実績 株式会社 AZUMA 東葬祭

AZUMA club 会員募集中

入会金1000円 年会費無料

無料事前相談承ります

0120-66-5940  
https://www.azuma-group.co.jp

### 安全・安心を運んで44年 アズマ 民間救急サービス

全国どこへでも 患者様のいろいろなご要望にお応えいたします

0120-81-9931  
https://www.minkyu.co.jp