

「こころの相談ダイヤル」 「こころの相談室」を ご利用ください

子育てや介護、夫婦・親子関係など、暮らしの中で
悩みのある方のご相談に専門のカウンセラーが応じま
す。お気軽にご相談ください。

こころの相談ダイヤル

☎29-9864(相談員直通)

☎毎月第2火曜日午後2時～4時、
第4火曜日午後6時～8時
(1回30分まで)

👤在学・在勤を含む市民

※女性向けの対面相談もあります。



こころの相談室

☎毎週木・土曜日午後1時～5時(祝日、年末年
始を除く。1回1時間まで)

👤在学・在勤を含む女性市民

🏠女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンブ
ラザ(公財)三鷹国際交流協会内)

📞事前に相談・情報課☎内線2215へ

市民活動

みんなの 掲示板

催し

元気ひろば おれんじの催し

☎①リンパ講座＝4月17日(火)午前
10時～11時30分、②iPadで脳若
トレーニング＝19日(水)午後1時30
分～2時45分、③ラフター(笑い)
ヨガ＝25日(水)午後2時～3時30分、
④フレイアート＝26日(木)午後1時
30分～3時 所 同会(中原3-1-65) 📞
①1,500円、②1,000円、③600円、
④1,200円 申 同会 ☎76-5940

「自分でする」リンパを流して日 頃の疲れをリフレッシュ

📞中川式健康療法の会 ☎4月17・
24日の火曜日午前10時20分～11
時50分 所 消費者活動センター 📞
500円(1回) 物 バスタオル(数物)、
フェイスタオル、飲み物、運動しや
すい服装 申 同会 ☎71-4104(午
後6時～8時)

「整膚」体メンテナンス体験(女性対象)

📞元気に百寿を目指す会 ☎4月18
日(火)午前10時～正午 所 おむすびハ
ウス(下連雀1-10-20) 📞500円 申
同会 ☎090-6022-0471

よもぎBOOKSの催し

☎①『じかんだよー!』絵本原画展
＝4月19日(水)～30日(木)午前11時～
午後6時、②大阪の絵本屋「リ
ール」の店主さんと「ミニチュア絵本
を作ろう!」ワークショップ開催＝
21日(土)午後2時～4時 人 ②15人 所
同店(下連雀4-15-33) 📞②900円
～1,000円(材料代(税別)) 申 同会 ①
期間中会場へ、②直接または電話、
電子メールで同店(辰巳) ☎050-
6870-6057・✉yomogiworks@
gmail.com(先着制)

しろがねGalleryの催し

☎①深瀬 諒 パステル絵画展＝4月
20日(金)～25日(水)、②Cross rhythm
アークセサリー展＝4月27日(金)～5月
2日(水)、いずれも午前11時～午後7
時(4月25日、5月2日は5時まで) 所
同画廊(下連雀3-29-1) 申 期間中会
場へ 同画廊 ☎43-3777

みたかふれあいサロンの催し

☎①タブレット講座「初心者でも今
日からすぐ使えるiPad」＝毎週金曜
日、毎月第2・4火曜日午後1時15
分～2時45分、②ICT(スマホ タブ
レット パソコン)あれ?それ!相談
会＝5月8日(火)午後3時45分～5時
45分 人 ②2人 所 三鷹産業プラザ 📞
①2,000円(1回)、②500円(30分。
別途材料代、教材代が掛かります)
申 同会 NPO法人 シニアSOHO普及
サロン・三鷹 ☎40-2663・FAX40-
2664(②は先着制)

NPO法人子育てコンビニの催し

☎①親子リズムらんど＝4月21日
(土)午前10時～11時30分、②FPが
教える投資の基礎知識＝24日(火)午
前10時～11時30分、③おうちで
英語講座＝24日午前10時45分～
11時30分 人 ③最少催行人数3組
所 ①③こつじ共育センター(北野
3-1-3)、②元気ひろば おれんじ(中

催し……主催者が市民・市内の団体／市内で開催／参加費(材料・教材代など)が1回3,000円以内
会員募集…主な会員が市民／市内で活動／入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内／新規または前回
の掲載から6カ月経過した団体を優先(紙面の都合で6カ月以上お待たせすることもあります)
伝言板……市内の医療・教育機関、公共機関などの催しやお知らせ

上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。

申 申 ☎http://www.city.mitaka.tokyo.jp/または ☎76-2490へ 申 秘書広報課☎内線2129

※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株文化工房)が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。

原3-1-65) 📞①③1,500円、②500
円 申 同法人 ✉info2@kosodate.
or.jp 申 同法人 ☎41-7021

第1回みたかエコカフェ日中 の環境問題を考える

📞NPO法人みたか市民協同発電
☎4月21日(土)午後2時～4時 所 沙羅
舎式番館(下連雀3-1-23) 📞500円
申 同法人(大谷内) ☎090-6049-
0203

第62回三鷹自分の死を考える集 い「今日が最期だったら誰に何を 伝えますか」

☎4月22日(日)午後2時～4時 所 市
民協働センター 📞1,000円 申 当日
会場へ 同会 ☎47-9384

中国語を楽しむ茶話会

📞中国語を楽しむ会 ☎4月22日(日)
午後3時～4時30分 人 中高年向け、
中級の方 所 三鷹駅前コミュニティセ
ンター 申 同会 ☎090-6487-5278

墨彩画グループ展

📞墨友会 ☎4月25日(水)～29日(祝)午
前10時～午後5時30分(29日は4時
まで) 所 三鷹市美術ギャラリー 申
同会 ☎48-7380

市備蓄の防災食を作って学食・ 社食と比べてみる&次回学食訪 問の説明会

📞三鷹市倶楽部 ☎4月25日(水)午前
10時30分～午後0時30分 所 生涯
学習センター 📞200円 申 同会 ☎090-1207-4196

つぎあてポッケワークショップ! ピアノに合わせてリズム遊び

📞NPO法人子ども生活・ゆめこ
うば ☎4月25日、5月23日の水曜日
午前11時～正午 所 フリースペース
つぎあてポッケ(大沢1-16-26) 📞
300円、お子さん200円 申 当日会
場へ 同法人(相川) ☎34-0040

サロンきっかけ「おしゃべり会」

📞活躍きっかけ隊 ☎4月26日(木)午
前10時～正午 所 三鷹市公会堂さん
さん館 📞100円 申 当日会場へ 同会
☎080-5496-9758

ふるしき市

📞三鷹市ボランティア連絡協議会
☎4月28日(土)午前10時～午後1時
所 市民センター議場棟下 📞500
円(1区画分) 申 同協議会 ☎76-
1271(申し込みは2区画まで)

井口新田 深大寺新田 野崎村の 歴史と文化財の講座

📞三鷹の歴史研究会 ☎4月28日(土)
午後1時30分～4時 所 井口コミュ
ニティセンター 📞300円 申 同会 ☎
48-5952

PRIEM WIND ENSEMBLE 第7 回演奏会

☎5月3日(祝)午後2時から 所 芸術文
化センター風のホール 📞1,000円
申 当日会場へ 同会 ☎080-5469-
8706・✉priem_concert@hotmail.
co.jp

ステップⅡ自由練習会

📞三鷹ダンスクラブ ☎5月4日～25
日の毎週金曜日午後0時15分～2時
45分 所 SUBARU総合スポーツセン
ター 📞カップル500円、シングル
300円 物 ヒールカバー 申 当日会場
へ 同会 ☎090-6018-9579

第156回井の頭かんさつ会「かい ぼり後の井の頭公園の野鳥」

📞井の頭かんさつ会 ☎5月6日(日)午
前10時～正午 所 井の頭公園 📞300
円 申 同会 ☎http://kansatsukai.
net 申 同会(高野) ✉inokashira.
joe@gmail.com

不登校 親の会

📞フリースペース コスモ 親の会
☎5月6・27日の日曜日午後3時30
分～5時 所 NPO法人文化学習協同
ネットワーク(下連雀1-14-3) 申 同
法人(平岩) ☎47-8706

NPOテニスレッスン

📞NPO法人テニスネットワ
ーク ☎5月10日～6月28日の毎週木曜
日午前9時30分～午後3時 所 大沢
総合グラウンドテニスコート 📞
2,000円(1回) 申 同法人(下川)
☎03-5314-3737

写真整理ができるスクラップブ ッキングー簡単・可愛い手作りア ルバム

📞ル ヴァンヴェールー緑の風 ☎5
月10日(水)・11日(金)午前11時～午後0
時30分 所 ギャラリーカフェ「テラス」
(下連雀1丁目) 📞1,500円 物 写真5・
6枚 申 同会 ☎090-7429-3635・
✉na-chi-0514@u01.gate01.com
☎03-5314-3737

気楽に手作りの会(粘土アート・ 羊毛・トールペイント・つる& 藤・押し花・ビーズ編み)

☎5月10日(木)午後1時～3時30分 所
三鷹駅前コミュニティセンター 📞
初回1,200円 申 同会 ☎090-5301-
6818

繋がってつくる街ー森田洋之さ ん・澤登久雄さん・野崎伸一 さんをお迎えして講演会・対談

📞みんなのWa ☎5月18日(金)午後
6時45分～9時 所 三鷹市公会堂光
のホール 📞1,000円 申 当日会場
へ 同会 ☎70-3050・✉info@
minna-no-wa.com

親子のためのシュタイナー園一日体験

📞ヴァルドルフの森キンダーガル
テンなのはな園 ☎5月19日(土)午前10時
～11時30分 所 同園 📞会員2,000円、
一般2,500円 申 同園 ☎http://
www.nanohana-en.com/をご覧の
うえ、同園 ☎79-4598・✉oyako-
taiken@nanohana-en.com

連雀寄席／江戸小噺と落語で笑 えるひとときを

📞江戸小噺笑い広げ鯛 ☎5月19
日(土)午後1時30分～3時45分 所 三
鷹駅前コミュニティセンター 📞
100円 申 当日会場へ 同会 ☎080-
5976-9298

第2回ザッツ!エンターテイメント IN MITAKA

📞コレクション三鷹 ☎5月26日
(土)午後6時から 所 三鷹市公会堂光
のホール 📞2,500円 申 同会 ☎090-5776-0031・FAX43-8719

フリーマーケット出店者募集

📞三鷹市の福祉をすすめる女性の
会 ☎6月9日(土)午前10時～午後1時
所 市民センター議場棟下 📞1区画
(2×2m) 500円 申 5月15日(火)ま
でに往復はがきで必要事項(11面参
照)・希望区画数を「〒181-0013下
連雀4-22-17-803奈須野」 申 中野
☎49-0619

会員募集

FC北野(少年サッカー)

☎毎週火・木曜日午後4時～6時、
毎週土曜日午前11時～午後6時の
うち3～4時間(小学1年生＝土曜日、
小学2・3年生＝火・土曜日、小学4
～6年生＝火・木・土曜日) 所 北野小、
六中 📞月額1,000円～1,500円 申
同会 ✉ickitano.moms@gmail.
com

アーナダくらぶ(気功と脳トレ)

☎毎月第1・3木曜日午前10時～
11時30分 所 市営住宅集会所(大沢
6丁目) 📞750円(1回) 申 同会 ☎070-5013-8678・FAX32-9763

自主グループ泉の会(介護予防体操)

☎毎月第1・4月曜日午後2時～3
時 所 老人保健施設はなかいどう 📞
300円(1回) 申 同会 井の頭地域包括
支援センター(加藤) ☎44-7400・
FAX44-9772

めだか・らっこの会(親子で体を 使った遊び)

☎毎週月曜日①8カ月～1歳＝午前
10時10分～11時、②2歳前後＝午前
11時～午後0時20分 所 連雀コミュ
ニティセンター 📞入会金2,000円
(保険料を含む)、月額1,500円 申 同
会 ☎090-8341-7133

ベッセルスポーツクラブ(硬式テニス)

☎毎週火曜日正午～午後2時、毎
週金曜日午前10時～正午 所 新川テ
ニスコート 📞入会金1,000円、3カ
月3,000円 申 同会 ☎080-5419-
6136・FAX79-3453

女性のためのストレッチ&リズ ム運動 ままっくず

☎毎週火曜日午前10時～11時30分
所 連雀コミュニティセンター 📞
1,000円(1回) 申 同会 ☎090-9848-
4166・✉yamakei.mamax@gmail.
com

ガーデン倶楽部(コーラス)

☎月2回水曜日午前10時～11時30
分 所 三鷹駅前コミュニティセンター
📞入会金1,000円、月額2,000円 申
同会 ☎大矢 ☎FAX32-6904

みたかカルトビーYou(初心者向 けパッチワーク)

☎毎月第1・3木曜日午前10時～正

5月20日発行号

原稿締切日 4月23日(月)

6月3日発行号

原稿締切日 5月10日(木)

いずれも午後5時まで

午(8月を除く) 所 消費者活動セン
ター 📞入会金1,000円、月額2,500
円 申 同会 ☎090-7406-3537(午
後6時以降)

NPO法人鷹ロコ・ネットワーク 大衆(シニアアダダンス)

☎毎週火曜日午後2時～3時 所 三
鷹駅前コミュニティセンター 📞月
額4,000円 申 同会 ☎24-7500・
FAX24-7070

三鷹・武蔵野マーマール(女 声合唱)

☎毎週金曜日午前10時10分～午
後0時10分 所 三鷹駅前コミュ
ニティセンター 📞月額3,500円 申 同
会 ☎080-1215-0126

パォーン(親子のためのリト ミック)

☎毎月3回水曜日午前10時15分～
11時 人 1・2歳のお子さんと保護者
所 連雀コミュニティセンター 📞月
額2,000円 申 同会 ☎藤本 ✉fujimoto.
ritopi@gmail.com

ヨガサークル「フレッシュヨガ」

☎毎週水曜日午前10時30分～正
午 所 新川中原コミュニティセン
ター 📞月額4,000円(月4回開催時)
申 同会 ☎大岡 ☎FAX46-4947・✉
fresh_yoga_mitaka@yahoo.co.jp

東台バドミントン倶楽部(初・中 級)

☎毎週日曜日午前9時～午後3時 所
東台小 物 シャトル1個(1回) 申 同
会 ☎久間 ☎FAX47-5380

ダンスサークルみどり会(初級向 け社交ダンス)

☎毎週水曜日午後4時～6時30分
所 三鷹駅前コミュニティセンター
📞入会金1,000円、月額3,000円
申 同会 ☎090-8511-0706

いきいき太極拳Bグループ

☎毎月3回木曜日午後2時45分～
4時15分 所 元気創造プラザ 📞月
額1,500円 申 同会 ☎本木 ☎45-0510(午
後4時以降)

伝言板

学生とランチを一緒に!食DE絆

☎第5期地域福祉ファシリテーター
修了生・ルーテル学院大学学生有志
☎4月18日(水)午前11時～午後1時
所 同大学学生食堂 📞昼食代実費 申
当日会場へ 同大学コミュニティ
人材養成センター ☎31-7920

ICU宗教音楽センターの催し

☎①公開講演会「空気感を録る」＝
5月11日(金)午後6時～7時、②オル
ガン演奏会＝12日(土)午後3時から
所 同大学 📞②2,000円 申 当日会
場へ 同センター ☎33-3330

むさしのふれあい赤十字デー

📞武蔵野赤十字病院 ☎5月12日(土)
午前10時～午後3時 所 同病院 申
当日会場へ 同病院医療社会事業課
☎32-3111