

**シニアのための
スマートフォン個別相談会**

日 平成31年1月10日(木)午前10時から、11時から
人 60歳以上の市民各回5人
所 福祉センター
料 ¥500円
申 12月17日(月)～31年1月4日(金)に本人確認書類を三鷹市社会福祉協議会へ(先着制)
問 同協議会 ☎46-1108

**なつかしの歌声喫茶
(こもれび ほっと・サークル)**

ピアノ・アコーディオン・ギターの伴奏で、楽しく歌いましょう。
日 平成31年1月18日、2月15日、3月15日の金曜日午前10時～11時30分(全3回)
人 おおむね65歳以上の市民80人
所 福祉センター
料 ¥500円(1回)
申 12月29日(土)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀9-10-21NPO法人こもれび事務局」へ(先着制)
問 同事務局 ☎42-4471

障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

8～11月分の一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当を、12月25日(火)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。
問 障がい者支援課 ☎内線2617

催し

認知症介護者談話室

日 ①12月25日(火)、②平成31年1月22日(火)、いずれも午後1時～3時
人 介護者、介護経験者(認知症ではない方を介護している方も参加できます)
所 ①みたかボランティアセンター、②生涯学習センター
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

介護者ひろば

日 所 ①12月26日(水)、平成31年1月23

日(火)午前10時～正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②12月28日(金)、1月25日(金)午後1時～3時=みんなの家6丁目(下連雀6-13-10篠原病院敷地内)、③1月8日(火)午後1時30分～3時30分=特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)

人 介護者、介護経験者
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

**おとな絵本ラウンジ第46回
絵本を楽しむトークラウンジ**

テーマは「生きる」。
日 平成31年1月13日(日)午後2時～4時
所 三鷹ネットワーク大学
料 ¥200円(茶菓付き)
申 おとな絵本ラウンジホームページHP <https://otonaehon.jimdo.com/>
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

生活用品活用品

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 平成31年1月15・22日の火曜日午前10時～午後2時
所 消費者活動センター
申 当日会場へ
問 同センター ☎43-7874

**平成30年度多摩東人権啓発活動
地域ネットワーク協議会事業
「講演と映画のつどい」**

講演「あなたが変わっていく日本の未来」、映画『生命のことづけー死亡率2倍 障害のある人たちの3.11』、四中生による吹奏楽の演奏。
日 31年1月26日(土)午後1時30分～4時
人 250人、保育6人程度
所 芸術文化センター星のホール
講 株ユーディット会長兼シニアフェローの関根千佳さん
申 問 当日会場へ。保育希望者は1月11日(金)午後5時までに相談・情報課 ☎内線2215へ(いずれも先着制)

保育手話
講演「あなたが変わっていく日本の未来」、映画『生命のことづけー死亡率2倍 障害のある人たちの3.11』、四中生による吹奏楽の演奏。
日 31年1月26日(土)午後1時30分～4時
人 250人、保育6人程度
所 芸術文化センター星のホール
講 株ユーディット会長兼シニアフェローの関根千佳さん
申 問 当日会場へ。保育希望者は1月11日(金)午後5時までに相談・情報課 ☎内線2215へ(いずれも先着制)

スポーツ

**平成31年2月の小学校校庭開放
(団体貸し切り)の予約受け付け**

日 市ホームページでご確認ください
申 31年1月6日(日)～12日(土)に各コミュニティセンターへ
問 スポーツ推進課 ☎内線2934

卓球講習会

日 三鷹市卓球連盟
日 平成31年1月5日～26日の毎週土曜日午後3時～6時
人 在学・在勤を含む6歳以上の市民30人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 ¥200円
物 ラケット、ボール、室内履き
申 当日会場へ(先着制)
問 同連盟(柳沢) ☎43-3350

市民のための卓球教室

日 三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟
日 平成31年1月12日、2月16日、3月9日の土曜日午前9時～正午
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 ¥300円、中学生以下200円
物 ラケット、室内履き
申 当日会場へ
問 同連盟(八木) ☎44-4828

**三鷹市バドミントン協会
第58回総合選手権大会**

日 男女シングルス・混合ダブルス=平成31年1月14日(祝)、男女ダブルス=26日(土)、いずれも午前9時～午後7時
人 在学・在勤を含む高校生以上の市民および同協会登録員、各部門1～3部構成で各8組程度
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 ¥1,000円(同協会登録員は500円)
物 ラケット、シャトル、室内履き
申 12月31日(月)までに同協会(山下) ☎ s.yama250@gmail.comへ(先着制)
問 同協会(山下) ☎080-9824-8706

新春ダンスの集い

ダンスタイム、ミキシング、トライアル。飲み物付き。
日 三鷹市ダンススポーツ連盟
日 平成31年1月20日(日)午後1時～4時
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 ¥700円
物 ダンスシューズ(ヒールカバー付き)
申 当日会場へ
問 同連盟(羽根田) ☎44-1099

なぎなた初心者講習会

礼法・体さばきの後、なぎなたの型を練習して実際の打撃を行います。
日 三鷹市体育協会、三鷹市なぎなた連盟
日 平成31年1月21日～2月18日の毎週月曜日午後6時30分～8時(2月11日(祝)を除く全4回)
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民
所 一中

申 当日会場へ
問 同連盟(野村) ☎43-3204

講座

よくわかる・役立つ!パソコン教室

日 三鷹市シルバー人材センター
日 ①初めてのエクセル=平成31年1月4日～25日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、②初めてのパソコン=1月7日～28日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)、③スマホ・タブレット教室=1月10日～31日の毎週木曜日午後1時～2時30分(いずれか1日)、④初めてのワード=1月の毎週月・水・金曜日午前10時～正午または月・金曜日午後1時～3時(希望の曜日・時間帯を選択、いずれも月4回)、⑤基礎じっくり教室=1月～3月の毎週月・水・金曜日午前10時～正午または月・金曜日午後1時～3時(希望の曜日・時間帯を選択、いずれも月4回)
人 ①④文字入力ができる方、②パソコンを始めた方、③スマートフォン初心者、⑤ワード・エクセルを基礎からじっくり学びたい方、各8人
料 ①②④8,000円、③2,000円、⑤月額5,000円(3カ月前分納)
※⑤のみ別途教材代が掛かります。
物 USBメモリー、③スマートフォンまたはタブレット端末
申 12月25日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・お持ちのOSを「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)
問 同センター ☎48-6721

高齢者電話訪問事業 勉強会“電話での見守り活動について知る”一利用者へ寄り添い、支え合うために

日 平成31年1月10日(木)午前10時～11時
人 在勤・在活動を含む市民10人
所 みたかボランティアセンター
申 問 1月7日(月)までに同センター ☎76-1271へ(申込多数の場合は抽選)

介護ってどうするの? 家族のための介護講座

病気や障がいとうまくつきあいながら、制度やサービスをうまく利用するための方法を学びます。
日 連雀地域包括支援センター
日 平成31年1月10・24日、2月7・21日の木曜日午後2時～4時(全4回。フォ

チケットインフォメーション

公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団 ☎47-5122 [HP http://mitaka-sportsandculture.or.jp/](http://mitaka-sportsandculture.or.jp/)

**CINEMA SPECIAL 世界の名優
オードリー・ヘプバーン**
芸術文化センター 星のホール 全席指定
平成31年2月9日(土) 各回1本立て/昼夜入れ替え制
昼の部 午後1時/夜の部 午後4時上映開始

チケット発売中
各回 会員=450円 一般=500円 学生=400円

『シャレード』
(1963年/アメリカ/113分/カラー/Blu-ray)
協力: (株)東京現像所

二転三転するストーリーに、思わず息をするのも忘れてしまうサスペンスコメディの一大傑作!

「シャレード」
©1963 UNIVERSAL PICTURES, INC. & STANLEY DONEN FILMS, INC. ALL RIGHTS RESERVED.

ワーヘリ
芸術文化センター 風のホール 全席指定
平成31年2月23日(土) 午後3時開演 (保育)

チケット発売中
会員=S席3,600円・A席2,700円
一般=S席4,000円・A席3,000円
U-23(23歳以下) & O-70(70歳以上)=2,500円

【出演】外圍祥一郎(ユーフォニアム)、次田心平(チューバ)、松本望(ピアノ)
【曲目】チャールダーシュ(モンティ/金井信 編曲)、ハンガリー狂詩曲第2番(リスト/松本望 編曲) ほか

世界遺産(ワールド・ヘリテージ)級の金管低音楽器デュオによる演奏です。
※同財団ホームページに、外圍祥一郎さんのインタビューを掲載しています。

財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺などの「チケットパートナーショップ」協力店でさまざまなサービスが受けられます(サービス有効期間は公演日から7日間)。

**チケット
お求め方法**

- 電話予約 10:00～19:00
芸術文化センター ☎47-5122
- インターネット予約 (要事前登録)
HP <https://mitaka-art.jp/ticket>

- 窓口販売 10:00～19:00
芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー

※U-23、O-70、学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。
※発売中のチケットについて、販売状況により完売となった場合はご了承ください。

12月29日(土)～1月4日(金)および月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)

保育 料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む)
※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

友の会「マークル」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)、芸術文化センター・三鷹市公会堂レストランでの飲食代金10%オフなど。