

地域ケアネットワーク主催の サロンに参加しませんか

☎地域福祉課☎内線2662

地域ケアネットワークでは、地域の方の居場所づくりのための茶話会や体ほぐしの時間など、みなさんが気軽に楽しく交流できるサロンを開催しています。お近くのコミュニティセンターへぜひお立ち寄りください。

◆地域ケアネットワークのサロン(3月) ☎いずれも当日会場へ

日時	会場(コミュニティセンター)	サロン名と主な内容
5日(火)	井の頭	「ふれあいサロン・井の頭」寸劇と茶話会
6日(水)	牟礼	「ひだまりサロン・東部」歌声喫茶
14日(木)	三鷹駅前	「駅前 風のサロン」手もみマッサージと歌声サロン
19日(火)	連雀	「連雀サロン」アコーディオンと歌おう
25日(月)	井口	「よってらっしゃい・にしみたか」アコーディオンと歌おう
27日(水)	大沢	「サロン大沢」輪投げなど
28日(木)	新川中原	「しんなかサロン」当日のお楽しみ

市民活動 みんなの 掲示板

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

※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。
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。
☎HP <http://www.city.mitaka.tokyo.jp/> または ☎76-2490 ☎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。

4月7日発行号
原稿締切日 3月13日(水)
4月21日発行号
原稿締切日 3月27日(水)
いずれも午後5時まで

催し

**からだもあたまも気持ちもスッキリ
日曜日! 駅前ラジオ体操&軽いウ
オーキングとごみ拾い&朝カフェ!**
☎つながりのはじめまして ☎毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) ☎三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) ☎当日会場へ(雨天時は同会 ☎HP <http://enchante-de-connect.wix.com/enchante> で確認) ☎同会 ☎080-3356-5617

ひなまつり
☎アリスみたか(三鷹市ひとり親家庭福祉会) ☎3月3日(日)午前11時30分~午後3時 ☎生涯学習センター ☎幼児100円、小学生以上200円(会員は小学生以上100円) ☎☎ふるたに ☎090-4713-5210

みたかふれあいサロンの催し
☎①まるごと基礎講座インターネットやワード・エクセルなど=毎週月曜日午後1時15分~2時45分、②iPadを使って脳をイキイキ・ワクワク「脳若トレーニング」=3月9日~23日の毎週土曜日午前10時30分~正午 ☎三鷹産業プラザ ☎①1,500円、②500円(いずれも1回) ☎☎NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 ☎40-2663 ☎FAX 40-2664 (②は当日参加可)

キッズサロン「絵本と親子ふれあい遊び」
☎おむすび倶楽部友の会 ☎3月5日(火)午前10時~11時30分 ☎おむすびハウス(下連雀1-10-20) ☎200円(保険料を含む) ☎☎近藤 ☎46-4117 ☎☎omusubimitaka@gmail.com

みたか・みんなの広場の催し
☎①お茶と雑談:市民の集いの場「みたか・みんなの広場」=毎週木・金・土曜日午後、②ノルディックウォーク友の会=毎週土曜日午前10時から、③タロット教室=3月16日(土)午後1時30分~3時、④市民リレートーク:のがわの家運営委員会代表の本郷浩之さん「のがわの家」的仲間づくり=25日(月)午後1時30分~3時30分、⑤包丁研ぎ講習会=毎月第1・3月曜日午後、⑥パソコン個人指導=時間応相談 ☎①③~⑥同会(下連雀4-5-19みたかの家内)、②市民協働センター ☎①④⑤200円、③500円、⑥応相談 ☎☎包丁、あれば砥石(といし) ☎☎①~④当日会場へ、⑤⑥なりきよ ☎080-1362-5359

元気ひろば おれんじの催し
☎①初めてのペーパークイリング=3月8日(金)、②暮らしに役立つアロマとハーブ=12日(火)、③トールペイント=13日(水)、いずれも午前

10時~11時30分 ☎同会(中原3-1-65) ☎①500円、②2,000円、③1,500円 ☎☎同会 ☎76-5940 (②3月8日まで、③3月8日午後3時まで)

3月おはなしの森一昔話や文学小品を語りで「くぎスープ」「雪むすめ」ほか
☎わたげの会 ☎3月9日(土)午後2時30分~4時 ☎中学生以上の方 ☎西部図書館 ☎当日会場へ ☎米屋 ☎33-9011

みたか防災マルシェ2019
☎同実行委員会 ☎3月10日(日)午後1時から ☎三鷹中央通り ☎一部有料 ☎当日会場へ ☎山崎 ☎mitaka.bm@gmail.com ☎HP https://peraichi.com/landing_pages/view/mitakabm

一人で悩まないために…相続・遺言セミナーと無料相談会
☎行政書士暮らしの相談センター ☎3月12日(火)午前10時30分~午後4時30分(セミナーは1時30分~3時) ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎☎行政書士暮らしの相談センター(菅井) ☎24-7069 ☎FAX 24-7441 (当日参加可)

歌声サロンの催し
☎①歌声サロン中原=3月12日(火)午後1時~4時、②歌声サロン三鷹=20日(水)午後1時~3時 ☎①新川中原コミュニティセンター、②元気創造プラザ ☎当日会場へ ☎金子 ☎49-8899

おしゃべり広場「マイ眼鏡ひも作り」
☎三鷹市の福祉をすすめる女性の会 ☎3月13日(水)午前10時~正午 ☎福祉センター ☎300円 ☎☎針、糸、はさみ ☎☎フルタニ ☎090-4713-5210

ママの応援サイトmiccu-fanまつり
☎3月13日(水)午前11時~午後3時 ☎元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) ☎体験コーナーなど一部有料 ☎当日会場へ ☎栢沼 ☎76-5940

花粉症にも、マスクにも「アロマスプレーワークショップ」
☎ゴールドフィンガー ☎3月13日(水)午後2時~3時30分 ☎おむすびハウス(下連雀1-10-20) ☎700円 ☎☎近藤 ☎080-5696-0687 ☎☎omusubimitaka@gmail.com

気楽に手作りの会(粘土アート・トールペイント・つる&藤・押し花)
☎3月14日(木)午後1時~3時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎初回1,200円 ☎☎荒牧 ☎080-6531-7766

子育てコンビニひろば一復職直前! ワーキングマザーと座談会
☎NPO法人子育てコンビニ ☎3月15日(金)午前10時30分~11時30分 ☎元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) ☎☎同法人 ☎☎kosodatenet@mitaka.ne.jp ☎☎同法人 ☎41-7021

高齢者と薬…注意しなければならないこと★
☎三鷹・高齢社会をよくする会 ☎3月16日(土)午後3時~5時 ☎生涯学習センター ☎三鷹市薬剤師会の田村祐輔さん ☎100円(資料代) ☎当日会場へ ☎新井 ☎31-8889

第166回井の頭かんさつ会「早春の草花」
☎井の頭かんさつ会 ☎3月17日(日)午前10時~正午 ☎井の頭公園 ☎300円 ☎☎同会 ☎HP <http://kansatsukai.net/> ☎☎同会(村上) ☎kentax.high@gmail.com

日米地位協定を考える★
☎辺野古に基地はいらないin三鷹 ☎3月17日(日)午後2時~4時30分 ☎生涯学習センター ☎法政大学法学部教授の明田川融さん ☎500円(資料代) ☎当日会場へ ☎☎同会 ☎☎nobasehenoko_in_mitaka@yahoo.co.jp

不登校 親の会
☎フリースペースコスモ親の会 ☎3月17日(日)午後2時~5時 ☎NPO法人文化学習協同ネットワーク(下連雀1-14-3) ☎☎同法人(本田) ☎47-8706

ティータイム広場 障がいのあるわが子を語ろう
☎三鷹市心身障害者(児)親の会 ☎3月18日(月)午前10時~正午 ☎同会(下連雀1-8-22HYビル3階) ☎当日会場へ ☎愛沢 ☎24-7888

楽しい「ポッチャ」をやってみませんか★
☎ポッチャの輪つくり会 ☎3月20日(水)午前9時30分~11時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎杏林大学准教授の一場友実さん ☎100円 ☎☎三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271 ☎FAX 76-1273 ☎☎近藤 ☎090-7173-6425

職場体験説明会→進路・就職に悩む若者またはご家族の皆さんへ
☎NPO法人文化学習協同ネットワーク ☎3月20日(水)午後2時~3時 ☎☎同法人(下連雀1-14-3) ☎☎丸山 ☎70-5067

弾いてうたって脳活性!「健康ピアノ」シニア初心者の集い
☎みたか健康キーボードの会 ☎3月22日(金)午前9時30分~10時30分 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎

500円 ☎あればキーボード ☎☎安田 ☎090-4295-5867

ふるしき市
☎三鷹市ボランティア連絡協議会 ☎3月23日(土)午前10時~午後1時 ☎市民センター議場棟下 ☎500円(1区画分) ☎☎同協議会 ☎76-1271 (申し込みは2区画まで)

五感であそぶ ちびくまアート「粘土であそぼう! はらぺこあおむしと一緒に」
☎くまちゃんハウス ☎3月23日(土)午前10時30分~正午 ☎2歳以上の未就学児と保護者 ☎☎同会(牟礼5-12-26) ☎1,500円(お子さん2人目以降は500円追加) ☎3月20日(水)までにお子さんの氏名・年齢・参加人数を同会 ☎☎kumachanhouse5@gmail.com ☎☎同会 ☎050-3708-2749

おむすび寄席
☎おむすび寄席席亭 ☎3月23日(土)午後2時~3時30分 ☎おむすびハウス(下連雀1-10-20) ☎300円 ☎☎近藤 ☎090-7173-6425 ☎☎omusubimitaka@gmail.com

第176回太宰治の足跡案内
☎みたか観光ガイド協会 ☎☎3月24日(日)午前9時50分集合(雨天決行)。三鷹駅南口デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間40分。希望者は朗読を聞きながら昼食も ☎当日集合場所へ ☎☎こやの ☎44-0981

鉛筆デッサン講習会 テーマ「鉢植えの花を描く」★
☎三鷹デッサン会 ☎3月24日(日)午前10時~午後0時40分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎創形美術学校講師の高橋輝夫さん ☎☎井戸原 ☎080-1055-9109

国際テックコンのパパ・ママ・こども交流・友達・仲間づくりの会
☎国際テックコンフレンズ ☎3月24日(日)午前11時30分~午後1時30分 ☎井の頭東部地区公会堂 ☎当日会場へ ☎☎楠 ☎090-6405-5120 ☎☎Intl.Friends123@gmail.com ☎☎同会 ☎HP <http://intl-friends.blog.jp/>

終活講座「ゲーム」で考えよう! “あなたにとって大切なもの”
☎Café丸池(認知症カフェ) ☎3月26日(火)午後2時~4時 ☎終活に関心のある方 ☎☎そんな家S三鷹丸池公園(新川3-21-12) ☎100円(飲み物代) ☎当日会場へ ☎☎同施設 ☎40-1171

健康マージャン入門講座の説明会&体験会
☎健康マージャン「めだかの学校」

☎4月8日(月)午後1時~3時 ☎生涯学習センター ☎500円 ☎当日会場へ ☎☎原 ☎080-5532-4290

伝言板

一汁一菜カフェ 子どもも大人もおにぎり具だくさんみそ汁で交流会
☎ルーテル学院大学第9期地域福祉ファシリテーター修了生 ☎3月9日(土)午前11時~午後2時 ☎上連雀堀合地区公会堂 ☎100円 ☎当日会場へ ☎☎みたかボランティアセンター ☎76-1271

西武・武蔵野パートナーズの催し
☎①ダイエットに! リラックスに! 疲労回復に! パークストレッチ教室=3月11・25日の月曜日午前10時30分~11時30分、②早春の緑道を歩こう! 玉川上水ノルディックウォーキング教室(幸橋~宮下橋)=13日(火)午前10時~正午 ☎各15人 ☎☎①野川公園、②井の頭公園 ☎①200円、②500円(保険料を含む) ☎☎直接または電話で野川公園サービスセンター ☎31-6457 (先着制)

武蔵野の森公園 サイクルinむさ森ーオリンピックがやってくる
☎同公園 ☎3月17日(日)午前10時~午後4時 ☎☎同公園 ☎当日会場へ
◆親子自転車安全教室
☎午前10時~正午・午後1時~3時 ☎小学生以上の親子各15組30人 ☎200円 ☎☎直接または電話で同公園サービスセンター(林) ☎042-365-8435 (先着制。午前9時~午後5時)

みたか知り隊ウォーク
☎杏林大学 ☎3月23日(土)午前9時~午後3時 ☎15人 ☎☎三鷹市内(大沢地区) ☎2,000円(昼食代を含む) ☎☎3月11日(月)までに同大学地域交流課 ☎47-8052 (先着制。平日午前9時~午後5時)

第14回明星学園和太鼓部定期演奏会
☎3月27日(水)午後1時30分~(1時開場)、5時から(4時30分開場) ☎三鷹市公会堂光のホール ☎当日会場へ ☎☎同校(干) ☎48-6221

わがまちジャーナル3月号 地上11chで放送中
チーム「あか井」による井の頭恩賜公園ボランティアガイドほか
NPO法人むさしのみたか 市民テレビ局 ☎☎FAX 79-1434 ☎☎mmctv@jcom.zaq.ne.jp ※ご意見、情報をお寄せください。