

④同センター ☎03-5979-2855
(平日午前9時30分～午後6時、土曜日午前9時30分～午後4時、いずれも正午～午後1時を除く)、②同センター ☎03-5284-5055(平日午前9時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く)、土曜日午前9時30分～正午)、③同センター ☎03-5428-5587(平日午前9時～午後5時)へ

◆女性の権利相談
④所 毎週土曜日午後1時～4時=四谷法律相談センター
④同センター ☎03-5312-2818へ(平日午前9時30分～午後6時、土曜日午前11時～午後3時)

◆家庭法律相談
④所 月～土曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)=新宿総合法律相談センター
④同センター ☎03-5312-5850へ(月～土曜日午前9時30分～午後4時30分)

◆ドメスティックバイオレンス法律相談
④同センター ☎042-548-1190へ(平日午前9時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く))
※いずれも相談料金は30分5,000円(税抜き)。ドメスティックバイオレンス法律相談のみ初回は面接無料。2回目以降5,000円(税抜き)。



第21回ふじみ衛生組合安全衛生専門委員会の傍聴
④6月24日(月)午後7時から
④10人程度
④クリーンプラザふじみ
④当日会場へ(先着制)
④同組合 ☎042-490-5374

令和元年度第1回バリアフリーのまちづくり推進協議会の傍聴
「三鷹市バリアフリーのまちづくり基本構想2022(第2次改定)」についてなど。
④6月25日(火)午前11時から
④三鷹市公会堂さんさん館
④当日会場へ
④都市計画課 ☎内線2816

※「市からのお知らせ」は15面からご覧ください。

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
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。
※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。
④④ http://www.city.mitaka.tokyo.jp/または ☎76-2490へ ④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。

7月21日発行号
原稿締切日 **6月26日(水)**

8月4日発行号
原稿締切日 **7月10日(水)**
いずれも午後5時まで

催し

職人の感謝デー(包丁研ぎ・箸づくり体験・巣箱づくり体験(23日のみ))
④北多摩建設産業労働組合 ④6月16日(日)午前10時～午後2時30分、②23日(日)午前10時30分～午後2時
④④ 巣箱づくり10人 ④④ JA東京むさし牟礼支店、②井口コミュニティセンター ☎ 箸づくり200円、巣箱づくり500円 ④包丁1人3本まで ④当日会場へ(②巣箱づくりは先着制) ④同組合 ☎70-0771(平日)

みんなの保健室「おしゃべり会」
④暮らしの保健室 in 三鷹 ④6月17日(月)、7月15日(日)午後1時～3時 ④所 廣寿堂薬局(下連雀3-33-17) ☎100円(1回) ④当日会場へ ④同会 ☎44-6359

身体を動かし音を楽しむ親子でリトミック
④ぷりも・ももリトミック ④6月20・27日の木曜日①0・1歳児=午前9時40分～10時40分、②2・3歳児=午前9時40分～11時10分 ④平成28年4月2日～31年3月31日生まれのお子さんと母親15組 ④所 芸術文化センター ☎500円(1回) ④④ 渡部 ☎p.rhythmic@gmail.com(先着制)

「おしゃべりサロン」で、気分爽快になりましょう
④おむすび倶楽部友の会 ④6月20日(日)午前10時～正午 ④おむすびハウス(下連雀1-10-20) ☎100円 ④当日会場へ ④山野 ☎42-6558

懐かしい曲を皆で歌う会
④楽若会 ④6月21日、7月5日の金曜日午後1時30分～4時30分 ④所 芸術文化センター ☎600円(初回800円) ④④ 小林 ☎☎26-6825(当日参加可)

大島美枝子展一地二還ッタモノたちへ
④ぎやらりー由芽 ④6月22日(土)～7月7日(日)正午～午後7時 ④同画廊 ④期間中会場へ ④同画廊 ☎47-5241

発達障害と思春期の支援
④(社) 巣立ち会 ④6月22日(土)午後1時30分～3時30分 ④所 三鷹駅前コミュニティセンター ④④ 必要事項(15面参照)を同法人 ☎042-426-8099・☎042-444-3525・☎repose@sudachikai.eco.to・〒182-0026調布市小島町2-55-4社会福祉法人巣立ち会

勉強会の予定
④うつ友の会 三鷹 ④6月22日(土)

午後1時30分～4時 ④みたかボランティアセンター ☎100円 ④飲み物 ④当日会場へ ④高橋 ☎090-5209-4411

三鷹がん哲学外来カフェ：がんと生きる人々がわち合う対話と共感
④日本キリスト教団相愛教会 ④6月22日(土)午後2時～4時 ④所 同教会(牟礼4-3-46) ☎200円 ④当日会場へ ④宮本 ☎44-7518・☎taokomi.yamoto@gmail.com

講演会「私たちの憲法」を学ぼうーどこが大事?何が大切?★
④憲法を学ぶ会 ④6月22日(土)午後3時～5時 ④所 生涯学習センター ④弁護士伊藤真さん ☎200円(資料代) ④当日会場へ ④佐藤 ☎090-6183-3423

サロンきっかけ「おしゃべり会」
④活躍きっかけ隊 ④6月27日(日)午前10時～正午 ④所 三鷹市公会堂さんさん館 ☎100円 ④当日会場へ ④加藤 ☎080-5496-9758

みたかふれあいサロンの催し
④①楽しい俳句=6月27日(日)午前10時～正午、②タブレット・スマホ講座「もっと便利に活用の仕方」=毎月第2・4金曜日午後1時15分～2時45分 ④所 三鷹産業プラザ ☎1500円、②2,000円(1回) ④④ ①当日会場へ、②NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 ☎40-2663

元気ひろば おれんじの催し
④①心と体の癒しヨガ=6月28日(日)午後1時～2時、②マダムプロックリーチャリティバザー(雑貨・衣料品ほか)=29日(日)午前11時～午後4時、③大人の色育(いろいろ)=7月2日(火)午後1時30分～2時30分、④フラワーセラピー=5日(金)午後3時～4時 ④所 同会(中原3-1-65) ☎1,000円、③800円、④1,500円 ④④ ①③④同会 ☎76-5940、②当日会場へ

ザックパランに話そう会
④21世紀はあなたが主役 ④6月27日(日)午後1時30分～3時 ④所 女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎300円(茶菓代を含む) ④④ モリ ☎090-8625-2063・☎47-5033

「阿部アヤ日本画展」内ワークショップ 日本画材で描いてみよう
④アトリエコスモス ④6月28日(日)～7月1日(月)午後2時～4時 ④所 ぎやらりー由芽のつづき ④期間中会場へ ④片倉 ☎090-6174-9206

小羊お楽しみ会(参観、講演会、親子制作ほか)
④第二小羊チャイルドセンター ④6月29日(土)午前9時30分～午後2時 ④所 同センター本園(北野3-10-14) ④当日会場へ ④同センター ☎43-9754

社交ダンス講習会「ワルツ」★
④ダンスサークル・キララ ④6月30日(日)午後1時～3時 ④所 生涯学習センター ④JCF審査員で元プロA級の吉田亮一さん ④④ 宮本 ☎26-5164

教会やジブリ美術館の中にもあるフレスコ画技法の体験会
④フレスコ画の会 ④7月1日(月)午前10時～午後0時30分(見学可) ④くまちゃんハウス(牟礼5-12-26) ☎700円 ④④ 6月22日(土)までに河辺 ☎080-2679-5521

親子でリトミックと絵本の朗読の会
④sound color ④7月5日(金)午前10時40分から ④平成28年4月～30年3月生まれのお子さんと保護者 ④所 元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) ☎500円 ④④ 同施設 ☎76-5940

親子で学ぶアンガーマネジメント2019 in三鷹
④日本アンガーマネジメント協会南関東支部 ④7月7日(日)午前10時～午後4時 ④所 5歳～小学6年生 ④所 市民協働センター ☎500円 ④申込サイトHP https://ws.formzu.net/sfgen/S99806601/ ④安藤 ☎090-2941-3418

東京都作業療法学会セタイイベント
④東京都作業療法士会 ④7月7日(日)午後0時30分～3時10分 ④所 杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ④当日会場へ ④同実行委員会(田中) ☎090-5995-6999

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)
④7月11日(日)午後1時～3時30分 ④所 三鷹駅前コミュニティセンター ☎初回1,200円 ④④ 土生(はぶ) ☎090-4821-9511

タッピングタッチの体験会ー介護福祉と臨床心理士による心身のケアを!
④タッピングタッチを楽しむ会 ④7月14日(日)午前10時～11時30分 ④所 市民協働センター ☎300円 ④④ 6月23日(日)までにささき ☎090-4728-6927

ブリランテ・コンサートVol.7ー Duoの未来.新たな時代を音楽と共に
④グループ・ブリランテ ④7月18

日(日)午後7時から ④芸術文化センター風のホール ☎2,000円 ④当日会場へ ④村井 ☎42-9554

こころの病に対する心理療法の方法ー演習編
④NPO法人日本人間関係心理士協会 ④7月20日、8月3日、9月14日の土曜日午後1時～5時 ④所 統合失調症、うつ、ひきこもり、神経症、発達障害などの当事者、家族15人 ④所 みたかボランティアセンター ☎3,000円(1回) ④④ 7月16日(火)までに同法人 ☎57-6547・☎jahp-micenter@jcom.zaq.ne.jp

物語がテーマの2日間サマープログラム第5回「おと・ことば・かたち」
④キャラワークスジャパン ④8月1日(休)・2日(金)午前9時～午後5時 ④所 小学3～6年生で全回参加できる方 ④所 三鷹市公会堂さんさん館 ☎4,000円(2回分) ④④ 同会HP http://charaworks.jp/ ④同会(西岡) ☎77-9330

会員募集
詩吟三鷹教室
④毎月第1・3月曜日午後2時～4時 ④所 天神前地区公会堂 ☎月額1,200円 ④④ 島崎 ☎090-4600-3471

絵画クラブエコーランド井ノ頭
④毎月第3火曜日午後1時～4時 ④所 井の頭公園 ☎月額500円 ④④ 高野 ☎090-3513-2534

ほたるの里・三鷹村(子どもたちと米作りやホタルの育成ボランティア)
④不定期開催 ④所 大沢の里公園 ☎年額1,000円 ④④ 海老澤 ☎090-4617-4000

プバルピカケ(フラダンス)
④毎週火曜日午後1時30分～3時 ④所 連雀コミュニティセンター ☎入会金1,000円、月額2,000円 ④④ 稲井 ☎30-2381

三鷹アートサークル(絵画・人物中心)
④毎週木曜日午前10時～午後5時 ④所 東多世代交流センター ☎月額5,000円 ④④ 廣瀬 ☎44-1632

楽水会(水泳)
④毎週木曜日午前9時～11時(体験可) ④所 一種目25m以上泳げる65歳までの女性 ④所 SUBARU総合スポーツセンター ☎3カ月6,000円 ④④ 林 ☎42-5647(午後8時まで)

エーデル(フォークダンス)
④毎週金曜日午前10時～午後0時30分 ④所 井口コミュニティセンター ☎月額1,000円 ④④ 深澤 ☎31-8316

愛唱歌を楽しむ会
④毎月第1・2木曜日午前10時15分～正午または午後1時～3時 ④所 三鷹駅前コミュニティセンター ☎月額3,000円 ④④ 飯野 ☎090-9821-4711

三鷹市ベッセルスポーツクラブラウエア(フラダンス、初心者歓迎)
④毎週木曜日午前10時～11時30分 ④所 SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,000円、月額1,000円 ④④ 田久保 ☎47-9654

MCC三鷹コミュニティクラブ(クラス別コーチ付きスイミング)
④毎週日曜日午前9時～11時 ④所 SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,000円、月額2,000円 ④④ 坂田 ☎090-8740-4693

英会話トマトの会(初心者歓迎)
④毎月第2・3・4土曜日午後1時15分～3時15分 ④所 生涯学習センター ☎月額5,000円 ④④ 川越 ☎49-6532

フォト連雀写真クラブ(初心者歓迎)
④毎月第2土曜日午後1時15分～4時 ④所 三鷹駅前コミュニティセンター ☎月額1,000円 ④④ 佐藤 ☎☎44-1318

みゆきクラブ(中高年の体操教室)
④毎週水曜日午後3時～4時30分 ④所 SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,000円、月額2,000円 ④④ 羽田 ☎☎43-9444

伝言板

学生とランチを一緒に!食DE絆
④地域福祉ファシリテーター第5期修了生・ルーテル学院大学学生有志 ④6月19日、7月17日の水曜日午前11時～午後1時 ④所 同大学 ☎昼食代実費 ④当日会場へ ④同大学コミュニティ人材養成センター ☎31-7920

公開講演会「高齢者の腰痛 坐骨神経痛、腰曲がり」
④杏林大学 ④6月22日(土)午後1時30分～3時 ④所 杏林大学病院大学院講堂 ④当日会場へ ④同大学広報・企画調査室 ☎44-0611