

電話でおしゃべりしませんか?

高齢者電話訪問事業

ボランティアの電話訪問員が毎週1回、ご希望の実施日(下記)にお電話します。
日毎週月・金曜日午前10時～正午・午後2時～4時、水曜日午前10時～正午のいずれか
人 おおむね65歳以上で、日中に一人で過ごしている市民
申 問 みたかボランティアセンター ☎76-1271・FAX 76-1273へ



高次脳機能障がい相談会

日 5月8日、7月10日、9月11日、11月13日、令和4年1月15日、3月12日の土曜日午前9時30分～11時20分(1回50分)
所 福祉センター
申 問 障がい者支援課 ☎内線2656へ

ペアレント・メンター相談会

お子さんの発達が気になる保護者の皆さんを対象に、発達障がい児(者)の子育てをしてきた親(ペアレント・メンター)から、その経験を生かしたお話を伺います。
日 ①個別相談会=5月13日、6月10日、7月8日、8月19日、9月9日の木曜日午前10時から、11時から、②グループ相談会(交流会)=5月19日、6月23日、7月14日、8月25日、9月29日の水曜日午前10時～正午
人 各日①2人、②8人
所 三鷹市公会堂さんさん館
申 必要事項(11面参照)を(-社)発達障がいファミリーサポートMarble FAX 76-2720・✉marble.soudan@gmail.comへ(先着制)
問 障がい者支援課 ☎内線2657



だれでもランチカフェ

所 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 5月8日(土)午後1時～3時
人 市民活動に興味のある方20人
所 オンライン会議アプリ[Zoom]
申 5月6日(木)までに市民協働センターホームページ HP https://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)
問 同センター ☎46-0048

おとな絵本ラウンジ 第64回 絵本を楽しむトークラウンジ(オンライン)

トークテーマは「風」。
日 5月9日(日)午後2時～4時
人 20人
所 オンライン会議アプリ[Zoom]
申 5月8日(土)午後5時までに同ラウンジホームページ HP https://otonaehon.jimdo.com/へ(先着制)
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

介護者ひろば

日 所 ①5月13日(木)午後1時30分～3時30分=元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②19日(水)午後1時30分～3時30分=みたかスペースあい(下連雀3-28-20三鷹中央ビル内)、③20日(木)午後1時30分～3時30分=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)

人 介護者、介護経験者①4人、②③6人
申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)
みなでつながる「老い支度」

日 5月18日(火)①午前10時～10時45分、②午前11時～11時45分
所 山中地区公会堂
物 室内履き、動きやすい服装、タオル
申 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

「第20回みたか市民活動・NPOフォーラム」説明会・座談会

同フォーラムは、地域で何かを始めたい人、地域の役に立ちたい人、自分たちの活動を知ってほしい人・広げたい人のための交流イベントです。9月18日(土)～26日(日)のフォーラムに参加を検討している団体・個人で集まり、やりたいことなどを話し合います。
日 5月24日(月)午後6時～8時
所 ①市民協働センター、②オンライン会議アプリ[Zoom]
申 5月14日(金)までに同センター ☎46-0048・HP https://kyodo-mitaka.org/へ(②はインターネット申込みのみ)
問 同センター ☎46-0048

初夏の植物観察会

武蔵境から玉川上水を歩き、武蔵野の自然と水を探ります。
日 6月1日(火)午前10時JR武蔵境駅集合～正午ごろJR三鷹駅解散予定(雨天中止)
人 15人
調 (-社)日本庭園協会会長の高橋康夫さん
物 ルーペ、筆記用具、雨具、歩きやすい服装
申 問 5月6日(木)～26日(水)にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081へ(先着制)



少林寺拳法初心者教室

日 5月8日～29日の毎週土曜日①午後4時～5時、②午後6時～7時
人 在学・在勤を含む市民(①小学生以下のお子さん、②中学生以上の方)
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 当日会場へ
問 三鷹市少林寺拳法連盟 ☎mitakach uodoin2@gmail.com

三鷹市サッカー協会の催し

日 ①第3回フットサル ONE DAY マッチ壮年&女子大会=5月15日(土)午前9時30分～11時30分、②第4回フットサル ONE DAY マッチ=29日(土)午後0時30分～2時30分
人 ①壮年(令和4年4月1日時点で40歳以上)または15歳以上の女性で構成されたチーム・個人、②在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成されたチームまたは個人、いずれも4チーム(1チーム5人以上、中学生不可)
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 チーム2,000円、個人500円
物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
申 問 同協会 HP https://mitakafa.jp/へ(先着制)

少年・少女相撲教室

所 三鷹市相撲連盟
日 5月15・22日の土曜日午後3時30分～5時
人 市内の5歳～小学生10人

所 SUBARU総合スポーツセンター
申 問 各開催日の前日までに必要事項(11面参照)・学校名・性別・保護者氏名を同連盟 ☎mitaka-sumo@outlook.comへ(先着制)

ジュニア育成地域推進事業 春季ジュニアソフトボール教室

所 東京都、(公助)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟
日 5月29日、6月5・12日の土曜日午前9時～正午(雨天中止)
人 市内の小中学生女子
所 大沢総合グラウンド
物 グローブ(貸しグローブあり)、タオル、防暑グッズ
申 問 同連盟 ☎090-2252-1576・HP https://mitakasoft.jimdofree.com/へ
50歳以上の初心者水泳講習会
所 三鷹市水泳連盟
日 6月2日～23日の毎週水曜日午前9時～11時(全4回)
人 在学・在勤を含む50歳以上の市民10人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 4,000円
物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代・靴箱代各100円(返還式)
日 5月10日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同連盟 ☎45-3755(夜間のみ)・✉wabisabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

三鷹市野球連盟夏季大会

日 6月27日以降の毎週日曜日
人 在学・在勤を含む16歳以上の都民(学校の野球部在籍者を除く。チーム所在地・責任者の所在は市内)
所 大沢総合グラウンド
日 6月5日(土)午後4時～6時30分に一般・壮年の部とも申込書(選手登録名簿12～20人)・大会参加料1チーム12,000円・年間登録料1チーム10,000円、一般の部は東京都登録用紙(東京都軟式野球連盟ホームページ HP http://www.tnbb.or.jp/で入手)、東京都登録料1人600円をSUBARU総合スポーツセンター地下1階へ
※申込書を5月18日(火)から三鷹市体育協会(同センター内)で配布します(春季大会参加チームは郵送します)。
※抽選会議を6月18日(金)午後6時から生涯学習センターで開催します。
問 同連盟 ☎33-5080(日中のみ)



スマホ・タブレット教室

所 三鷹市シルバー人材センター
日 ①月1回木曜日午後1時～2時30分、②月4回木曜日午後2時30分～4時
人 ①4人、②3人

料 ①2,000円(1回)、②6,000円(4回分)
申 往復はがきで必要事項(11面参照)・お使いの機種を「〒181-0004新川16-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ
問 同センター ☎48-6721

みたか健康づくりセミナー 「フレイル予防でキラリ健康長寿」

日 ①5月19日、②26日、③6月2日、いずれも水曜日午後1時30分～3時
人 市民20人
所 井の頭コミュニティセンター
物 ③動きやすい服装
申 5月6日(木)から直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)
問 健康推進課 ☎内線4225

市民講師デビュー講座「乳がん早期発見の大切さ—その方法とがんに対する正しい知識の習得」

日 5月22日(土)午後2時～3時30分
人 16歳以上の方14人
所 生涯学習センター
講 セミナー講師の遠藤清子さん
申 問 5月2日(日)午前9時から直接または電話で同センター ☎49-2521へ(先着制)
女性活躍推進のポイントと実践事例
所 東京都労働相談情報センター国分寺事務所
日 6月17日(木)・28日(月)午後2時～4時
人 事業主、企業の人事・労務管理担当者、テーマに関心のある方50人
所 国分寺労政会館(国分寺市南町3-22-10)
講 社会保険労務士の二瓶美紀子さん
申 問 同事務所 ☎042-323-8511・FAX 042-323-8512・HP https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/(TOKYOはたらくネット)へ(先着制)



都営住宅入居者(東京都全体)

◆募集住戸 ①世帯向け(一般募集住戸)=2,750戸、②若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅)=750戸、③居室内で病死などがあつた住宅=330戸
◆申込書・募集案内 5月6日(木)～14日(金)に都市計画課(市役所5階52番窓口)、市政窓口、都庁、東京都住宅供給公社募集センター・窓口センターなどで配布(三鷹駅前市政窓口は8日(土)・9日(日)午前9時～午後5時も配布。同公社ホームページ HP https://www.to-kousya.or.jp/でも入手可)
申 5月19日(水)(必着)までに申込書を郵送
問 同公社募集センター ☎0570-010-810(募集期間外は☎03-3498-8894)

みたか野菜クラブ 野菜宅配会員

三鷹市都市農業市民交流協議会が、市内でとれた旬の野菜(約9種類)をお届けする会員制宅配サービスです。
人 市民、周辺居住者15人
※エリアによっては配達できない地域があります。

クールビズに代わり「Mitaka快適ビズ」を始めます 問 職員課 ☎内線2235

市では、これまでのクールビズに代わり、夏季に限らず1年を通して動きやすい服装での勤務を推奨する「Mitaka快適ビズ」を、5月1日から実施しています。ネクタイと上着の着用については、社会通念上必要とされる場を除き、通年で自由化しました。皆様のご理解をお願いします。

