

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☎0422-29-9235

地域の居場所づくりとして、おしゃべりや体ほぐしを通して交流できる「サロン」を開催しています。
①②③当日会場へ、④6月7日(水)から、⑤6月5日(月)から同課☎0422-29-9235へ

事業名(主催)	日時	会場	内容
①ひだまりサロン東部 (ケアネット・東部)	6月7日(水) 午後1時30分～2時30分	牟礼コミュニティ センター	ひだまり体操 ほか
②駅前 風のサロン (駅前周辺・ケアネット)	6月15日(木) 午後1時30分～3時	三鷹駅前コミュニティ センター	筋肉体操 ほか
③連雀サロン (連雀・ケアネット)	6月20日(火) 午後1時30分～3時	連雀コミュニティ センター	盆踊り ほか
④しんなかサロン (ケアネット・しんなか)	6月22日(木) 午後1時30分～2時30分	新川中原コミュニティ センター	七夕飾り作り ほか
⑤よってらっしゃい・にしみたか (ケアネット・にしみたか)	6月26日(月) 午後1時30分～2時30分	井口コミュニティ センター	ひだまり体操 ほか

全国瞬時警報システム (Jアラート) 情報伝達訓練

☎防災課☎0422-24-9102

地震や武力攻撃などの発生に備え、Jアラートを用いた情報伝達訓練を全国一斉に行います。市内の防災無線のすべてのスピーカーから、訓練用チャイムの後に一斉に試験放送を流します。

☎6月7日(水)午前11時ごろ

放送内容 「これは、Jアラートのテストです(3回繰り返し)。こちらは、防災三鷹です」

※当日の災害発生状況や気象状況により中止する場合があります。

※当日は、市ホームページ、市公式ツイッター、安全安心メールでも試験放送と同内容の情報を配信します。

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(材料代・教材費など)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(不定期掲載)

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。
※市外局番「0422」は省略。 ※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。
☎HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/>または ☎76-2490へ ☎広報メディア課☎29-9037

※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2日発行号

原稿締切日 6月8日(木)

7月16日発行号

原稿締切日 6月22日(木)

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&軽いウォ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) ☎三鷹駅前口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) ☎当日会場へ ☎同会☎080-3356-5617・HP <https://www.enchante-mitaka.tokyo/>

元気ひろば おれんじの催し
☎①子連れで行けるしろくまヨガ東京=6月8日(木)午前10時～11時30分、②己書翠月道場=13日(水)午後1時～2時30分、③アロマスプレー作り=14日(木)午後3時～4時 ☎同会(中原3-1-65) ☎①1,200円、②2,200円、③2,800円 ☎同会☎76-5940

職場体験・職業相談合同説明会
☎NPO法人文化学習協同ネットワーク ☎6月8日(木)午後3時～4時30分 ☎同法人ユースラボ ☎丸山☎70-5067・☎29-9571・☎musashinoys@npobunka.net

第11回「太宰はお好きですか」展
☎しろがね Gallery ☎6月9日(金)～21日(水)午前11時～午後7時(21日は3時まで) ☎同画廊 ☎期間中会場へ ☎同画廊☎43-3777(木曜日休み)

スタイリッシュなフラワーアレンジメント!
☎フラワー・プランティエ ☎6月9日(金)午後1時～3時 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎3,000円 ☎同会☎080-6871-1014

ふれあいバザーとフリマ(フードライブ同時開催)
☎三鷹市の福祉をすすめる女性の会 ☎6月10日(土)午前10時～午後1時 ☎市民センター議場棟下 ☎当日会場へ ☎同会☎47-6254

子育てコンビニひろば
☎NPO法人子育てコンビニ ☎6月12日(月)・28日(木)午前10時～正午 ☎元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) ☎同法人 ☎info2@kosodate.or.jp ☎同法人☎41-7021

健康で元気になるフラダンス
☎楽しいフラダンス ☎6月12・26日の月曜日午後1時～2時30分 ☎65～90歳の初心者の方 ☎牟礼地区公会堂 ☎500円(1回) ☎同会 ☎鈴木☎080-4953-3361(午後3時30分～6時30分)

行政書士による相続遺言「無料相談会」&「セミナー」
☎行政書士暮らしの相談センター ☎6月14日

(水)午前10時30分～午後4時(セミナーは1時～2時30分) ☎連雀コミュニティセンター ☎同センター(菅井)☎24-7069(当日参加も可)

お尻を強めて健康に! ロコモ予防講座(体操・座学)
☎ジョイフル健康研究会 ☎6月15日～7月6日の毎週木曜日午後2時～3時(雨天中止) ☎井の頭公園第二公園 ☎750円(1回) ☎同会 ☎080-3727-4015・☎joyfulkenko@gmail.com

津軽三味線「ジョージ・ジョンガラ」を楽しむ★
☎きらめき脳トレ教室 ☎6月18日(日)午後1時30分～3時30分 ☎生涯学習センター ☎窪田悦宏さん ☎同会 ☎きらめきライブ多摩(相原) ☎090-7830-0659

【小学生サッカー講座】三笠のドリブルをマスターせよ! 日本代表のフェイント講座
☎まなびば mimit ☎6月21日(水)午後6時40分～8時 ☎10人程度 ☎東台小体育館 ☎1,500円 ☎同会 ☎HP <https://mimit.link/report/>(先着制)

絵本のおしゃべり広場一よみきかせ、うた、ブックトークも行います
☎おはよう文庫 ☎6月23日(金)午前10時50分～11時40分 ☎0～3歳のお子さんと保護者 ☎みたかスペースあい(下連雀3-28-20) ☎同会 ☎ohayo.bunko@gmail.com

ふるしき市
☎三鷹市ボランティア連絡協議会 ☎6月24日(土)午前10時～午後0時30分(雨天中止) ☎市民センター議場棟下 ☎500円(1区画) ☎同会 ☎6月5日(月)から同協議会☎76-1271(先着制)

皆さんで楽しく歌いましょう(要予約)
☎三鷹一日うたごえ ☎6月24日(土)午後1時30分～4時30分 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎1,000円 ☎同会 ☎藤井☎48-4688

講演会「どうする、日本の食料危機」★
☎新日本婦人の会三鷹支部 ☎6月24日(土)午後2時～4時 ☎市民協働センター ☎NPO法人アジア太平洋資料センター共同代表の内田聖子さん ☎500円(資料代) ☎当日会場へ ☎同会(長尾)☎47-6902

第191回太宰治の足跡案内
☎みたか観光ガイド協会 ☎6月25日(日)午前9時50分集合(雨天決行)。三鷹駅前口デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間 ☎当日集合場所へ ☎こやの ☎090-8302-2858

第93回三鷹雑学大学講義 野川にホテルを再生した37年の歩み
☎三鷹雑学大学 ☎6月25日(日)午前10時～正午 ☎消費者活動センター ☎当日会場へ ☎近藤 ☎090-8492-3066

井の頭公園ガイドツアー(主に公園の歴史や見どころをご案内)
☎井の頭公園ガイドボランティア「あか井の」 ☎6月25日(日)午後1時30分～2時30分 ☎10人 ☎同公園 ☎同会ホームページ ☎HP <https://www.akaino.net/>(先着制。定員に空きがある場合は当日参加も可) ☎渡邊☎080-1044-3786

へやであそぼう!
☎東京学芸大学まんまる ☎6月25日(日)午後2時から ☎UR新川・島屋敷通り1号棟1階集会所(新川14-25-1) ☎当日会場へ ☎同会 ☎080-3733-5366

山田教授による ひきこもり、うつ、神経症等への各種心理療法習得セミナー
☎NPO法人日本人間関係心理士協会 ☎7月1日(土)午後1時～5時 ☎心に疾患を持つ方とその家族15人 ☎上連雀分庁舎 ☎2,000円 ☎同法人 ☎☎57-6547・☎jahrmicenter@jcom.zaq.ne.jp

健康ストレッチ教室★
☎体笑会 ☎7月8日(土)午後1時30分～3時30分 ☎60歳以上の方20人 ☎杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ☎杏林大学准教授の榎本雪絵さん ☎500円 ☎同会 ☎6月15日(木)までに同会 ☎taishohkai@yahoo.co.jp(先着制)

【お土産付き】知って得する! 管理栄養士の食生活講座「夏を元気にのりきる食事! (夏バテ対策)」
☎食のくらす ☎7月14日(金)午前10時～11時30分 ☎元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) ☎2,000円 ☎同会 ☎元気ひろば おれんじ☎76-5940・☎genkiorange@azuma-group.co.jp

会員募集

元FC東京の選手がロールモデルコーチのフットサルチーム FALCOEIRO(ファルコエイロ)
☎2月隔週水曜日午後6時40分～8時 ☎東台小、北野小ほか ☎月額3,000円 ☎同会 ☎contact@mimit.link

健康体操部(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)
☎3月3日(木)午後1時30分～3時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,000円、月額1,000円 ☎同会(あずま)☎26-7178

THOMAS 英会話(初回見学無料)
☎毎月第1・3水曜日午前10時30分～正午 ☎井口コミュニティセンター ☎月額2,000円 ☎同会 ☎島田☎49-6122

ウクレレ同好会 ホアロハ
☎毎週土曜日午前10時～正午 ☎連雀コミュニティセンター ☎月額3,000円 ☎同会 ☎鈴木☎49-9466

女声合唱「にじ」
☎毎週水曜日午前10時～午後0時30分 ☎井の頭コミュニティセンター ☎入会金1,000円、月額4,000円 ☎同会 ☎小笠原(おのでら) ☎☎41-3676

ポッチャ部(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)
☎3月3日(木)午後6時～8時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,000円、月額1,000円 ☎同会 ☎同会 ☎090-5201-4324

自由画会
☎毎月第1・3日曜日午前9時30分～正午 ☎上連雀地区公会堂 ☎同会 ☎ほろわた ☎090-6034-7698

美しい韓国語
☎2月2日(火)午前10時30分～11時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎月額3,000円 ☎同会 ☎石井☎090-6044-0774

みたか子どもの食と未来を守る会
☎月1・2回程度(秋のオーガニックマルシェ開催に向けた打ち合わせ) ☎オーガニック、環境活動、マルシェ開催に興味のある方 ☎市内各所 ☎同会 ☎同会 ☎080-5569-6699

パドルテニス(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)
☎①毎週金曜日午後7時～9時、②毎週日曜日正午～午後3時 ☎高山小体育館 ☎入会金1,000円、月額1,000円 ☎同会 ☎石井☎☎49-5182

鷹の子ママの子育て会(子育て心理学研究会)
☎毎月第2・4水曜日午前10時～正午 ☎消費者活動センターほか ☎1回500円 ☎同会 ☎小林☎090-4814-8787

伝言板

がんと共にすこやかに生きる 患者サロン
☎杏林大学医学部付属病院がんセンター ☎6月24日(土)午後2時～3時30分 ☎同病院外来治療センター ☎同病院 ☎HP https://www.kyorin-u.ac.jp/hospital/introduction/info/news_detail/7705/ ☎同センター☎47-5511