

※詳しくは同事業団ホームページHP
https://www.mitaka.or.jp/ でご確認ください。
☎同事業団①②③☎44-5211、③～⑪☎24-8881



総合オンブズマン相談(5月)
☎2・9・23日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、16・30日=中村一郎さん(弁護士)、いずれも木曜日午後1時30分～

4時30分
☎相談・情報課(市役所2階)
☎☎政策法務課☎29-9165へ
三鷹商工会経営相談窓口
◆専用ダイヤル☎29-8630
面談は予約制。会員でない方も利用できます。
☎令和7年3月31日(月)までの平日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
☎三鷹商工会館(下連雀3-37-15)
☎同商工会☎49-3111

※「市からののお知らせ」は11面からご覧ください。

みたか井心亭

茶道体験教室「表千家(立礼)」

☎同施設☎0422-46-3922

椅子に座りテーブルでお茶をいただく立礼です。
☎6月23日(日)午後2時～4時 ☎小学3年生以上の茶道未経験者15人
☎講三鷹市茶道連盟の皆さん ☎¥700円 ☎物白足袋または白い靴下
☎5月24日(金)(消印有効)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀2-10-48みたか井心亭」、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(1人1通、1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)



休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

☎健康推進課☎0422-24-7145

三鷹市休日・夜間 診療所・薬局(新川6-35-28)

切り傷や骨折、やけどなどの外科的処置は行えません。

休日診療所(内科・小児科)	☎0422-24-6540	日曜日、祝日・年末年始	午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、6時～9時30分
小児初期救急 平日準夜間診療所(こども救急みたか)		平日	午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)
休日歯科 応急診療所 ※要電話	☎0422-46-3234	日曜日、祝日・年末年始	午前10時～午後0時15分、1時30分～4時
休日薬局	☎0422-49-7766		午前10時～午後4時30分、6時～9時30分

※必ず健康保険証などをお持ちください。
※混雑の際は、長時間お待たせする場合は、電話が繋がらないことがあります。

そのほかの医療機関案内(24時間)

- ◆三鷹消防署 ☎0422-47-0119
- ◆東京消防庁救急相談センター ☎#7119(プッシュ回線短縮ダイヤル) ☎042-521-2323(多摩地区)
- ◆東京都医療機関案内サービス(ひまわり) ☎03-5272-0303

市内救急指定病院

- ◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎0422-47-5511
- ◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎0422-47-4848
- ◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎0422-44-6161

市民活動

みんなの掲示板

「みんなの掲示板」は、市民や団体の皆さんの自主的な文化・サークル活動などを掲載するコーナーです。気軽に参加できる催し物を紹介する「催し」と、同好の仲間を募る「会員募集」(不定期掲載)、市内の医療・教育・公共機関などのお知らせを掲載する「伝言板」の3つの掲載欄を設けています。
※「催し」は市ホームページにも掲載しています。
◆掲載を希望する方へ
掲載基準(市ホームページで閲覧可)を必ず確認のうえ、各号の締切日午後5時(厳守)までに広報メディア課へお申し込みください。
※政治・宗教・営利目的(教室の生徒募集などを含む)の活動などは掲載不可。
☎同課☎29-9037



6月2日発行号
原稿締切日 5月8日(水)
6月16日発行号
原稿締切日 5月22日(水)

※市外局番0422は省略。

「広報みたか」5月5日発行号掲載分から掲載基準を変更しています。詳しくは市ホームページでご確認ください。



催し

元気ひろば おれんじの催し
☎①手作りアクセサリー教室=4月22日(月)午前10時30分～正午、②ラフターヨガ=24日(水)午後1時～3時、③セルフケアリンパ&アロマ=26日(金)午前10時～11時30分 ☎同会(中原3-1-65) ☎①③2,000円、②600円 ☎☎同会☎76-5940・☎genkiorange@azuma-group.co.jp

サロンきっかけ「おしゃべり会」
☎活躍きっかけ隊 ☎4月25日(木)午前10時～正午 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎¥100円 ☎当日会場へ ☎小笠原☎42-0935

ガレーゼール
☎(社)巣立ち会 巣立ち工房 ☎4月25日(木)午後1時30分～3時 ☎同工房(下連雀4-17-6ミタカサンライズマンション102) ☎当日会場へ ☎同法人☎☎FAX24-7739

NPOテニスレッスン
☎NPO法人テニスネットワーク ☎5月1日～6月26日の毎週水曜日午前9時～10時30分、午後1時～3時 ☎大沢総合グラウンドテニスコート ☎¥1回2,000円 ☎同法人ホームページHP https://tennis-net.jp/ ☎同法人(菊地)☎03-5314-3737

日本人&中国人ママ同士の育児交流サロン(お子さん連れ可)
☎沖☎5月1日(水)午前10時～11時 ☎三鷹駅

前地区公会堂 ☎☎4月28日(日)までに沖 ☎tentenworld2024@gmail.com

健康な身体をゆっくりを目標に初心者、高齢者のフラダンス
☎楽しいフラダンス ☎5月2・16日の木曜日午後1時30分～2時50分 ☎65～90歳の方 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎¥1回600円 ☎☎鈴木☎080-4953-3361(午後3時30分～6時30分)

身近な食材で薬膳料理を作りましょう
☎みたか薬膳料理の会 ☎5月8日(水)午前10時15分から ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎¥2,500円 ☎5月2日(木)までにヨシヤ ☎marikoe1952@gmail.com ☎☎ヨシヤ☎090-6011-6097

外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「外国人ママのところに寄り添う一不安なこと心配なこと聞かせて」 保育 ☎Mama Tomo Cafe(ピナットー外国人支援ともだちネット) ☎5月9日(木)午前10時～11時30分 ☎①外国籍・国際結婚の母親、②交流会をサポートするボランティア(女性) ☎生涯学習センター ☎☎①当日会場へ、②同会 ☎pinattomitaka@gmail.com(初参加の方は、4月24日(水)に事前説明会(有料)あり)

みんなで楽しくパンを作ませんか? 黒ごまチーズ食パン(とかち野群母)
☎手ごねパンの会 ☎5月9日(木)午後0時40分～3時30分 ☎生涯学習センター ☎¥2,600円 ☎☎同会☎090-7816-7741・☎tegone.pain@gmail.com

気楽に手作りの会(粘土アート・つる&藤・押し花・トールペイント)
☎5月9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 ☎☎土生(はぶ)☎090-4821-9511

審判講習会
☎三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 ☎5月12日(日)午前9時～午後5時 ☎市内の家庭婦人で記録受講を希望する方 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎¥300円 ☎☎4月29日(月・祝)までに志藤☎042-338-3750

パートの働き方と年収の壁
☎くらしのお金を学ぶ ☎5月12日(日)午前10時～11時30分 ☎20人 ☎生涯学習センター ☎¥200円 ☎☎5月10日(金)までに伊達☎050-3570-1357・☎kurashi.okane.mtk@gmail.com(先着制)

第15回彩友会絵画展
☎5月14日(火)～19日(日)午前10時～午後5時(14日は正午から、19日は4時まで) ☎三鷹市美術ギャラリー ☎期間中会場へ ☎鈴木☎76-5101

ひだまりイベント「駄菓子と紙芝居」
☎NPO法人こもれび ☎5月18日(土)午前10時～午後3時 ☎幼児～小学生(小学2年生以下は保護者同伴) ☎同会(上連雀9-1-21) ☎¥駄菓子代は実費 ☎当日会場へ ☎同法人☎42-4471

第104回三鷹雑学大学講義 元記者の退屈しない思い出話①事件取材編グロコ事件ほか
☎三鷹雑学大学 ☎5月26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

会員募集

ハンドベルサークル(愉快的仲間と楽しくベルを奏でながらの健康づくり。未経験者可)
☎毎月第1・2・3金曜日午後1時30分～3時 ☎牟礼コミュニティセンター ☎¥月額1,000円 ☎☎石井☎080-5055-4296

3B体操(ストレッチ、筋トレなど健康体操)
☎毎週水曜日午前10時15分～11時45分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎¥入会金1,000円、月額3,000円 ☎☎桑原☎090-3512-1540・☎FAX042-587-6338

井口少年少女空手道育成会(年長児から)
☎月3回日曜日午前10時～10時50分(5月は体験月) ☎井口小またはSUBARU総合スポーツセンター ☎¥月額2,300円 ☎☎遠藤☎090-1730-8444

自由画の会(水彩画など自由に描きませんか)
☎毎月第1・3日曜日午前9時30分～正午 ☎上連雀地区公会堂 ☎☎☎ホロワタ☎090-6034-7698

伝言板

市民公開フォーラム「フレイルについて知ろう」
☎杏林医学会 ☎5月18日(土)午後2時から ☎杏林大学三鷹キャンパス大学院講堂 ☎同会ホームページHP https://www.kyorin-u.ac.jp/univ/user/kyorinms/ または申し込みフォームHP https://forms.office.com/r/i30pwEh4u9 ☎同会☎47-5511(内線3314)

肝臓病教室「肝がんの治療と新しい制度の話」
☎武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター ☎5月20日(月)午後2時30分～4時 ☎会場40人 ☎同病院またはオンライン会議アプリ[Zoom] ☎☎同センター☎32-3135(平日午前9時30分～午後4時)・HP https://kan-kyoten-musashino.jp/(先着制)