



### ■国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の年金からの引き落としを口座振替に変更できます

■通帳またはキャッシュカードと届出印、保険証を納税課(市役所2階24番窓口)へ  
※8月の年金引き落とし分から変更したい方は、5月29日(水)までに申請してください。 問納税課☎0422-29-9218



### ■シニアのまるごと相談サロン

個別相談、血管年齢・握力測定(協力:ソフィアメディ(株))。  
日5月9日(木)午後2時~3時30分 所三鷹駅前コミュニティセンター 申当日会場へ 問三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

### ■くらしの情報交換会@北野「今知っておきたい! 避難所のこと・在宅避難のこと」

日5月22日(水)午前10時~11時30分 所北野地区公会堂 申当日会場へ 問東部地域包括支援センター☎0422-48-8855

### ■食べるちからチェック会

体重・握力・滑舌の確認と歯科衛生士・管理栄養士の講話。  
日①5月28日、6月4日、7月30日の火曜日、②7月5・12日、9月6日の金曜日、いずれも午後1時30分~3時(いずれも全3回) 人介護保険サービスを利用してない65歳以上の市民で全回参加できる方 所①三鷹駅前コミュニティセンター、②北野地区公会堂 申①5月7日(火)~24日(金)、②5月7日~6月28日(金)に直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎0422-24-8207 問同課☎0422-24-8207

### ■シニアのためのスマホ講座

LINEやGoogle レンズなどのアプリを自分のスマホにインストールして、より便利な使い方を学びます。  
日6月28日、7月12・26日、9月13・27日の金曜日午前10時~11時30分(全5回。事前相談会=6月14日(金)) 人在勤を含む60歳以上の市民で、高齢者福祉センター利用券をお持ちの方10人 ※利用券は、三鷹市社会福祉協議会窓口で発券できます。 所高齢者福祉センター ¥500円(社協会員は無料) 物スマートフォン 申5月7日(火)~31日(金)に同協議会(元気創造プラザ3階)へ(申込多数の場合は抽選) 問同協議会☎0422-46-1108

### シルバー人材センター入会説明会

日5月14日(火)午前10時~正午 申問同センター☎0422-48-6721へ

## 市民活動

# みんなの掲示板

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)

「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HP(右記QRコード)にも掲載しています。

◆掲載を希望する方へ 掲載基準(市HP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。 問同課☎29-9037 ※市外局番0422は省略。



ウェブ版  
「みんなの掲示板」催し

### 催し

**生花を使ってフラワーアレンジメント**  
日フラワー・プランティエ 日5月10・24日の金曜日午後1時~3時 所三鷹駅前コミュニティセンター ¥初回3,000円(2回目以降2,000円) 申問大西☎080-6871-1014

**頭の健康診断を! 5つの領域で行う認知機能検査「ファイブ・コグ」**  
日NPO法人鷹口コ・ネットワーク大衆 日5月11日(土)午前10時~11時30分 人20人 所三鷹産業プラザ ¥500円 申問同法人(林田) ☎24-7500・✉info@takaloco.jp(先着制)

**金澤英亮展**  
日5月11日(土)~26日(日)正午~午後7時(26日は5時まで) 所ぎやらりー由芽 日期間中会場へ 問同画廊☎47-5241(休木曜日)

**おむすびハウス「サタデーカフェとミニミニバザー」**  
日おむすびハウス三鷹 日5月11日(土)午後1時30分~4時 所同施設(下連雀1-10-20) 申当日会場へ 問藤原☎46-4117

**身近な樹木にヒントがあった! 「温暖化で熱い路面を20℃下げる方法」を街路樹の研究者に聞く**  
日ミライアクションみたか 日5月11日(土)午後2時~4時15分 人70人 所市民協働センター 申当日会場へ(先着制) 問同会 ☎miraiaction\_mitaka@googlegroups.com

**学習会「借地権について」・無料法律相談**  
日三鷹市借地人連絡会 日5月12日(日)午後3時から 所三鷹台地区公会堂 申当日会場へ 問津☎47-9687

**ふるしき市**  
日三鷹市ボランティア連絡協議会 日①5月25日、②7月27日、いずれも土曜日午前10時~午後0時30分(雨天中止) 所市民センター議場棟下 ¥500円(1区画分) 申問①5月7日(火)から、②7月8日(月)から同協議会☎76-1271(先着制)

**健幸ストレッチ教室**  
日体笑会 日5月25日(土)午後1時15分~3時30分 人60歳以上の方30人 所杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ¥500円 申問5月13日(月)までに同会✉taishohkai@yahoo.co.jp(先着制)

**皆さんで楽しく歌いましょう**  
日三鷹一日うたごえ 日5月25日、6月29日、7月27日の土曜日午後1時30分~4時30分 所三鷹市公会堂さんさん館 ¥1,000円(1回) 申当日会場へ 問藤井☎48-4688

**太宰治の足跡案内**  
日みたか観光ガイド協会 日所5月26日、6月23日の日曜日午前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30分 申当日集合場所へ 問こやの☎090-8302-2858

**ウォーキングフットボール体験会(女性、シニア、ファミリー歓迎)**  
日三鷹ウォーキングフットボールクラブ 日5月26日(日)午後1時~2時30分 所大沢総合グラウンド ¥500円 申必要事項(7面参照)を石川✉m.football.club2023@gmail.com 問石川☎080-8156-5780

**Mitakanowa梅の会—梅仕事を体験してみませんか(梅シロップ・梅酒づくり)**  
日Mitakanowa 日5月26日(日)午後1時30分~3時 人30人 所DIY STORE三鷹(新川2-9-3) ¥3,000円 申問升井☎080-3472-6485・✉mitakanowa@gmail.com(先着制)

**2024パドルテニスみたか交流大会**  
日三鷹市パドルテニス協会 日6月1日(土)正午~午後6時 人50人 所SUBARU総合スポーツセンター ¥1,000円(ジュニア500円) 物室内履き 申問申込書(同協会HPで入手)を同協会(鈴木)☎42-1203・✉mitakapt@gmail.com(先着制)

1,000円、月額1,000円 申問佐野☎48-8216

**ポロネーズ(フォークダンス)**  
日毎週水曜日午前9時30分~正午 所生涯学習センターほか ¥月額1,000円 申問飯田☎080-9486-2046

**HULA LAUA'E(フラ・ラウアエ)**  
日3回日曜日①子ども=午後2時30分~3時30分、②大人=3時30分~4時45分 所新川中原コミュニティセンター ¥月額①4,000円、②4,500円 申問日誌☎71-4802・✉hulalauae17@gmail.com

**朗読研究会**  
日毎月第1・3水曜日午後0時20分~2時25分 所連雀コミュニティセンター ¥月額2,000円 申問原☎090-7833-1260

**カナリーズ(バドミントン)**  
日毎週月曜日午後0時40分~3時 所牟礼コミュニティセンターほか ¥入会金1,000円、月額1,000円 申問北之口☎080-5427-2252

### 会員募集

**アザレア(脳トレ)**  
日毎月第2・4金曜日午後1時30分~3時 所サロン・ド・アザレア(中原1-9-7) ¥1回100円 申問川又☎090-9230-1838・☎03-6356-5590

**フラ・キエレ(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)**  
日毎月第1~3火曜日午後1時~3時 所SUBARU総合スポーツセンター ¥入会金

### 伝言板

**がんと共にすこやかに生きる ミニ講座・患者交流会「自分らしく過ごすためのアピランス(外見)ケア」**  
日杏林大学医学部付属病院 日5月11日(土)午後2時~3時30分 所同病院 申申し込みフォーム HP https://forms.office.com/r/aEaHSe3vXx 問同病院がん相談支援センター☎47-5511

相談先のご案内は 市民相談専用電話 ☎0422-44-6600  
あなたのご意見を 市民の声専用FAX ☎0422-48-2810  
子どもを見守る 安全安心メールの登録 ✉maam@req.jp(空メールを送信)  
いつでも無料で 防災無線の内容確認 ☎0120-119-921(フリーダイヤル)

●「みる・みる・三鷹」 J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル) 放送時間/月~日曜日 9:00 12:15 20:00 22:15  
※同番組はYouTube「三鷹市公式動画チャンネル」でも配信しています。  
●「おはよう!三鷹市です」 むさしのFM 78.2MHz 放送時間/月~金曜日 10:20~10:25  
●「三鷹くちこみテレフォン」 むさしのFM 78.2MHz 放送時間/木曜日 9:45~9:55