



■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

12月分から変更したい方は、9月26日(木)までに申請してください。
申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 問納税課☎0422-29-9218

■三鷹駅周辺・シニアまると相談サロン

個別相談と資生堂ジャパン(株)の講座「今日からできる頭皮ケア&ハンドケア」。
日9月12日(木)午後2時~3時30分 人35人 所三鷹駅前コミュニティセンター 申問9月2日(月)から三鷹駅周辺地域包括支援センター☎0422-76-4500へ(先着制)

■三鷹いきいきプラス らくらくスマホ無料講習会

スマートフォンは事務局で用意したのを使います。
日9月19日(木)午前10時~正午、午後1時30分~3時30分 人おおむね55歳以上の市民各回12人 所三鷹産業プラザ 申問9月2日(月)以降の月・水・金曜日午前10時~午後4時に同会事務局☎0422-70-5753へ(先着制)

■市民向けZoom講習会(第2期)

初めてのZoom参加体験=9月19日、Zoom会議の主催者体験=10月10日、使えるZoom機能学習=10月24日、木曜日午後6時30分~8時30分 人各日6人 所市民協働センター 物お持ちの機器(パソコン・タブレット・スマートフォン)、マイク付きイヤホン(ヘッドセット) 申各開催日の1カ月前から市HPへ 問まちづくり三鷹☎0422-40-9669



シルバー人材センター入会説明会 日9月17日(火)午前10時~正午 申問同センター☎0422-48-6721へ

■連雀だれでも相談サロン 終活—おひとりさまの備え

日9月20日(金)午後1時~3時 所連雀コミュニティセンター 申当日会場へ 問連雀地域包括支援センター☎0422-40-2635

■山中老い支度 講話「ひとりで判断できなくなったときの備え」と体操

日9月24日(火)午前10時~11時30分 所山中地区公会堂 物室内履き 申当日会場へ 問連雀地域包括支援センター☎0422-40-2635

■三鷹市老人クラブ連合会 初心者向けスマホ教室

日10月2・9日の水曜日、10月3・10日の木曜日午後1時15分~3時15分(全2回) 人スマートフォンを所有している、60歳以上の市民各5人 所福祉センター 申問9月2日(月)~13日(金)にみたかボランティアセンター☎0422-76-1271へ(先着制)

■バス研修「沼津御用邸記念公園、柿田川公園の散策と三嶋大社の見学」

日三鷹いきいきプラス 日所10月15日(火)午前7時45分市役所集合~午後5時10分市役所解散 人おおむね55歳以上の市民40人 ¥4,000円(入場料、昼食代、駐車場代など) 申9月20日(金)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(7面参照)を「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラザ310号三鷹いきいきプラス」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選) 問同会事務局☎0422-70-5753

市民活動

みんなの掲示板

10月6日号

原稿締切日 9月10日(火)

10月20日号

原稿締切日 9月24日(火)

「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にも掲載。 ※★は生涯学習課の講師派遣事業。

◆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

催し

エクササイズ体験会(簡単なリズムダンス、筋トレ、ストレッチ)

日D-REVEL 日9月2~23日の毎週月曜日 午前10時~10時50分、11時~11時50分 人40~69歳の女性各回10人 所北野地区公会堂(16日は牟礼地区公会堂) ¥1回500円 申問各開催日の前日までに同会 ☎m.c.revel2020@gmail.comまたはLINEアプリで同会公式アカウント@179pedinを友だち追加(先着制)

三輪展覧

日9月7日(土)~22日(日・祝) 正午~午後7時(22日は5時まで) 所ぎやらりー由芽 申期間中会場へ 問同画廊☎47-5241(休木曜日)

コンビニひろば

日NPO法人子育てコンビニ 日9月9日(月)・26日(木)、10月24日(木)午前10時~正午 所元気ひろばおれんじ(中原3-1-65) 申同法人☎info2@kosodate.or.jp 問同法人☎41-7021

卓美会 卓球を楽しもう!★

日井口卓美会 日9月10日(火)午前10時~午後0時30分 人25人 所井口コミュニティセンター 問日本スポーツ協会公認卓球コーチの金井公則さん 申問小関☎33-0210(先着制)

わくわく夕涼み会

日NPO法人MJOわくわくつむぐ会 日9月15日(日)午後3時~5時 所三鷹みずほ幼稚園 申当日会場へ 問同会☎wakuwaku.tsumugu.kai@gmail.com

2025年の干支土鈴 巳のプレート飾りを作ろう

日かごの会 日9月17日(火)午後1時~3時 人20人 所生涯学習センター ¥800円(材料代) 物工作用はさみ、洗濯ばさみ 申問9月8日(日)までに横山☎48-6369(先着制)

はばたけ秋まつり

日アクティビティセンターはばたけ 日9月21日(土)午前11時~午後2時30分 所同センター(野崎3-17-9) 申当日会場へ 問同センター(久保田)☎32-3234

太宰治の足跡案内

日みたか観光ガイド協会 日所9月22日、10月27日、11月24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

「共同親権」について知ろう—まだ知らないことがいっぱい★

日放課後の子どもたち 日9月22日(日・祝)午後1時30分~4時 人50人 所生涯学習センター 問弁護士石井小夜子さん ¥

300円(資料代) 申当日会場へ(先着制) 問田中☎42-5120

「昔話を聴いてみよう!」—小学校で語られるお話を中心に★

日おはなしあずきの会 日9月27日(金)午前10時30分~11時45分 人30人 所三鷹図書館(本館) 問くにたちお話の会語り手の円谷恭子さんほか 申問9月15日(日)までに同会☎ohanashiazuki@gmail.com(先着制)

学校へ行きづらい、行けないなどの子どもの保護者のおしゃべり会

日まなbe(まなびー) 日9月28日(土)午後1時30分~4時 人15人 所みたかボランティアセンター 申当日会場へ(先着制) 問月岡☎manabemanabi@gmail.com

三鷹市民混声合唱団フォーゲル第10回定期コンサート

日9月28日(土)午後2時~4時(1時30分開場) 人40人 所芸術文化センター風のホール 申当日会場へ(先着制) 問常行☎31-8680

健幸ストレッチ教室★

日体笑会 日10月5日(土)午後1時30分~3時30分 人30人 所杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) 問杏林大学保健学部准教授の榎本雪絵さん ¥500円(教材費・保険料) 申問9月20日(金)までに同会☎taishohkai@yahoo.co.jp(先着制)

おうちで伝える性のおはなし「こころとからだの教室」特別企画

日みたかこどもアドボカシー 日10月12日(土)午前10時30分~正午 人50人 所三鷹市公会堂さんさん館 申問同会☎kodomoadvocacymitaka@gmail.com(先着制)

会員募集

井の頭マジック

日毎月第1・3水曜日午前10時~正午 所井の頭地区公会堂 ¥月額1,000円 申問進藤☎49-6621

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「明日からできる!体力を落とさないコツ」

日杏林大学医学部付属病院 日9月7日(土)午後2時~3時30分 人20人 所同病院 申申し込みフォーム☎https://forms.office.com/r/MhJx3fHTXD(先着制) 問同病院がん相談支援センター☎47-5511

ICUオルガン演奏会

日ICU宗教音楽センター 日10月12日(土)午後3時~4時30分 人300人 所同大学礼拝堂 ¥2,000円 申当日会場へ(先着制。未就学児は入場不可) 問同センター☎33-3330