



■「自動通話録音機」を無料で貸し出します

電話の着信時に警告メッセージが流れ、応答時から通話内容が自動で録音されます。振り込め詐欺などの被害防止に役立ちます。

人 おおむね65歳以上の方が居住する市内の世帯（三鷹警察署または市からすでに貸与されている場合や、迷惑電話対策機能付き電話機を使用中の世帯を除く） 申 電話連絡のうえ、本人確認書類（代理の場合は代理人の分も）を安全安心課（元気創造プラザ5階）へ（1世帯1台。なくなり次第終了） 問 同課 ☎0422-45-1116

■「敬老のつどい」の動画を配信します

9月14・15日に開催した「敬老のつどい」の様子を、YouTube「三鷹市公式動画チャンネル」で公開します。

日 10月10日（木）～11月8日（金） 問 高齢者支援課 ☎0422-29-9271



■東京都シルバーパス新規購入のご案内

都内民営バスや都営交通などで利用できる「東京都シルバーパス」を、満70歳の誕生月の初日（1日が誕生日の方は前月の初日）から購入できます（有効期限は令和7年9月30日）。

人 ¥ ①6年度住民税が非課税、または5年中の合計所得金額が135万円以下の方＝1,000円、②①以外の方＝20,510円 物 本人確認書類（マイナンバーカードなど）、①は所得金額などを確認できる書類（6年度介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書、6年度住民税課税（非課税）証明書、生活保護受給証明書〈生活扶助の記載があるもの〉のいずれか） 申 必要書類と代金を最寄りの小田急バスの営業所または案内所へ 問 （一社）東京バス協会（シルバーパス専用電話） ☎03-5308-6950（平日午前9時～午後5時）

■三鷹駅周辺・シニアまると相談サロン

個別相談と特別講座「野口先生の歩行力アップエクササイズ」。

日 10月10日（木）午後2時～3時30分（受付開始1時45分） 人 35人 所 三鷹駅前コミュニティセンター 申 当日会場へ（先着制） 問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

シルバー人材センター 入会説明会 日 ①10月11日（金）、②15日（火）、いずれも午前10時～正午 人 ①女性 申 問 同センター ☎0422-48-6721へ

■山中老い支度 講話「みんなのお墓ってどんなもの？—最近のお墓・葬儀事情」と体操

日 10月15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

■連雀だれでも相談サロン

生活の中でのお困りごとなど、気軽にご相談ください。

日 10月18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

■相談サロン 暮らしの情報交換会@北野「からだの健康はお口から—いつまでもお口でおいしく食べるために」

日 10月23日（水）午前10時～11時30分 所 北野地区公会堂 講 岡崎歯科の江連徹さん 申 当日会場へ 問 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

■老いじたく講座「わたしの老後とその先のこと」

日 ①10月29日（火）午後2時～4時、②11月20日（水）午前10時30分～午後0時30分 人 各30人 所 ①井の頭コミュニティセンター、②新川中原コミュニティセンター 申 問 ①井の頭地域包括支援センター ☎0422-44-7400、②新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204へ（先着制）

■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 所 ①11月1・8日、令和7年1月10日＝連雀コミュニティセンター、②12月6・13日、7年2月7日＝大沢コミュニティセンター、いずれも金曜日午後1時30分～3時（全3回） 人 介護保険サービスを利用していない65歳以上の市民 申 問 10月7日（月）～30日（水）（②は11月29日（金）まで）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へ

チケットインフォメーション



公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

問 同財団 ☎0422-47-5122・HP <https://mitaka-sportsandculture.or.jp/>



MITAKA "Next" Selection 25th THE ROB CARLTON 18F『THE STUBBORNS』作・演出：村角太洋

芸術文化センター 星のホール 10月4日（金）～14日（月・祝） 全13公演

チケット発売中（全席自由（日時指定・整理番号付き））

会員＝前売り2,700円・当日3,200円

一般＝前売り3,000円・当日3,500円

U-数え年27歳＝前売り・当日とも2,000円（平成10年1月1日以降生まれの方）

高校生以下＝前売り・当日とも1,000円

※未就学児は入場できません。



17F『Meilleure Soirée』2023年6月／ABCホール／撮影：今西徹

★早期観劇割引公演・☆平日昼割引公演は、すべて500円引き

	10/4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	14 (月・祝)
14:00		★ 保育	★	休演日		☆		☆	●	●	●
18:00		★							●		
19:30	★				●		●	●			

さんゆうていけんこう

三遊亭兼好 独演会 **保育**

芸術文化センター 星のホール 12月1日（日） 午後2時開演

チケット発売日（全席指定）

会員＝10月13日（日） 一般＝10月17日（木）

会員＝2,700円 一般＝3,000円 高校生以下＝1,000円

【出演】三遊亭兼好、ふくろうじ（パントマイム）ほか



三遊亭兼好

ファミリーコンサート in 星のホール

絵本と音楽のコンサート **保育**

芸術文化センター 星のホール 12月22日（日） 午後2時開演

チケット発売中（全席指定）

会員＝1,600円 一般＝1,800円 小学生以下＝500円

（0歳から入場可。座席不要の2歳以下無料）

【出演】鷺木絵里（ソプラノ・朗読）、國末貞仁（サクソ）、中川賢一（ピアノ）



チケット
お求め
方法

●電話予約 10:00～19:00
芸術文化センター ☎0422-47-5122

●インターネット予約（要事前登録）
HP <https://mitaka-art.jp/ticket/>

●窓口販売 10:00～19:00

芸術文化センター／三鷹市公会堂さんさん館／三鷹市美術ギャラリー
※発売初日は電話とインターネット受付のみで、窓口販売はありません。

（休）月曜日（月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館）

※学生券、U-数え年27歳券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。

保育 料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人（公演の2週間前までに申し込む）

友の会「マール」会員募集中！ 年会費／2,000円 会員特典／チケットの優先予約・割引（1公演2枚まで）・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付（口座会員のみ）など。