



■国民健康保険の高額療養費(70歳以上・年間合算)

7月31日時点で高額療養費の所得区分が「一般」または「住民税非課税」の70歳以上の方で、過去1年間(令和5年8月1日～6年7月31日)の外來医療費の自己負担額が144,000円を超えた場合、超過額を申請により支給します。
申 市が送付する申請書を、直接または郵送で「〒181-8555保険課」(市役所1階9番窓口)へ 問 同課 ☎0422-29-9215

■シニアのための音楽会

ー4人のプレイヤーによるサクソファンサンプルの世界
日 12月14日(土)午後2時～3時 人 50人 所 三小 ¥300円 物 室内履き
申 問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ(先着制)

■おいじたく講座ーわたしの老後とその先のこと

日 12月16日(月)午後1時30分～3時30分 人 30人 所 連雀コミュニティセンター
申 問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ(先着制)

■山中老い支度 講話「高齢者施設ってどんなところ?ー施設の種類の実際」と体操

日 12月17日(火)午前10時～11時30分 所 山中地区公会堂 物 室内履き
申 問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635

■カミニミュージックサロン

日 12月17日(火)午後2時～3時30分 人 おおむね65歳以上の方30人 所 上連雀新道北地区公会堂 ¥300円
申 問 みたかボランティアセンター ☎0422-76-1271へ(先着制)

■連雀だれでも相談サロン

日 12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

■SOMPO暮らしの保健室

日 12月20日(金)午後2時～3時 所 そんぼの家三鷹新川(新川5-6-30)
申 当日会場へ 問 新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204

■こもれび ほとと・サークル「歌声」

日 令和7年1月17日、2月21日、3月21日の金曜日午前10時～11時30分(4月以降も継続) 人 おおむね65歳以上の方30人
所 福祉センター(元気創造プラザ3階) ¥1回500円 申 往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-0012上連雀9-1-21NPO法人こもれび事務局」へ(先着制) 問 同事務局 ☎0422-42-4471(当日は ☎080-3384-6994)

■むらさき学苑体験講座

日 7年2月4・18日、3月4日の火曜日午後1時30分～3時30分
人 60歳以上の市民80人(6年度三鷹市民大学受講生を除く)
所 生涯学習センター(元気創造プラザ4階) 申 問 直接または電話で同センター ☎0422-49-2521へ(先着制)

シルバー人材センター入会説明会

日 12月17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

令和7年1月19日号 2月2日号
原稿締切日 12月17日(火) 原稿締切日 1月7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」「伝言板」は市HPにも掲載。

◆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

中谷欣也展 In・outー描く
日 11月30日～12月15日(日)正午～午後7時(15日は5時まで) 所 ぎやらりー由芽 期間中会場へ 問 同画廊 ☎47-5241(木曜日)

義務教育学校のメリットとデメリットを知らう!ーまごころプロジェクト第3回
日 大沢地区の未来を考える会 日 12月1日(日)午後1時20分～3時30分 所 大沢コミュニティセンター ¥200円(資料代) 申 当日会場へ 問 菊地 ☎midorei@icloud.com

月曜開催・裸足かけっこ教室
日 子どもあそび三鷹 日 12月2日(月)午後3時15分から 人 15人 所 SUBARU総合スポーツセンター ¥2,000円 申 問 白石 ☎090-3503-5027、申し込みフォーム http://forms.gle/MPQC9PrfEJWtCDgh6(先着制)

みたかキャンドルナイト2024
日 第一小学校区おやじの会(グディ・ベアの会) 日 12月7日(土)午後4時30分～6時30分(荒天時は8日(日)に延期) 所 一小 申 当日会場へ(自転車・自家用車での来場不可) 問 同会 ☎dba.mitaka@gmail.com

頭の健康診断(ファイブコグ)をしてみませんか?
日 NPO法人鷹口コ・ネットワーク大楽 日 12月8日(日)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 ☎24-7500・☎info@takaloco.jp(先着制)

コンビニひろば クリスマス会
日 NPO法人子育てコンビニ 日 12月9日(月)午前10時～正午 所 元気ひろばおれんじ(中原3-1-65) ¥羊毛オーナメント製作希望者は600円(材料代) 申 当日会場へ 問 同法人 ☎41-7021

一人で悩まないためにー行政書士による相続遺言「無料相談会」&「セミナー」
日 行政書士暮らしの相談センター 日 12月14日(土)午前9時30分～午後4時30分(セミナーは午後1時30分～2時30分) 所 三鷹市公会堂さんさん館 申 問 12月12日(木)までに菅井 ☎24-7069・☎24-7441(当日参加可)

クリスマス「おさがりランド」おさがりを交換しよう
日 (社)こひつじ会 日 12月14日(土)午前10時～午後3時 所 同センター(北野3-1-3) 申 当日会場へ 問 藤重 ☎26-9034

連雀文化祭「笑顔満祭ー連雀ジョイナスフェス」
日 連雀ジョイナス(連雀学園地域学校協働本部) 日 12月14日(土)午前11時30分～午後4時 所 連雀コミュニティセンター 申 当日会場へ 問 同会 ☎egaomansai2024@gmail.com

年末大集会ボーイスカウト体験
日 ボーイスカウト三鷹1団 日 12月15日(日)午前10時～午後1時 人 10人 所 国立天文台すばる棟(大沢2-21-1) 申 問 阿部 ☎090-

9343-0144・☎mitaka_boyscout_1st@googlegroups.com(先着制)

包丁とぎ・職人の感謝デー
日 北多摩建設産業労働組合 日 12月15日(日)午前10時～午後2時 所 問 川量店(上連雀6-15-21) ¥1本500円 申 当日会場へ 問 平日=同組合 ☎70-0771、土・日曜日=トイカワ ☎090-9316-9003

クリスマスダンスの集い(社交ダンスダンスタイム・ミキシング・トライアルほか)
日 ダンス・コパン 日 12月15日(日)午後0時45分～4時 人 60人 所 SUBARU総合スポーツセンター ¥500円 物 ダンスシューズ(女性は新品革製のヒールカバー付き) 申 当日会場へ(先着制) 問 松浦 ☎090-7631-7413

お子様歓迎! 少年少女合唱団クリスマスコンサート
日 カントルムみたか少年少女合唱団 日 12月15日(日)午後1時30分～3時 所 明星学園小いちょうのホール 申 当日会場へ 問 岡村 ☎080-2956-5050

中華文化を楽しむ 中国語時代劇講座(ドラマセリフ、歴史背景の解説)
日 中文映画クラブ 日 12月15日(日)午後1時30分～3時 人 8人 所 消費者活動センター 申 問 王 ☎090-6487-5278・☎info@gakujm.com(先着制)

「みたか街かど自立センター」ガレージセール
日 12月18日、令和7年1月15日、2月19日の水曜日午後0時30分～2時 所 同センター(上連雀4-1-8) 申 当日会場へ(物品提供(冬物衣類と新品の食器、タオルのみ)は各開催日の前日までの平日午前9時～午後5時に受付) 問 同センター ☎48-0648

ふるしき市
日 三鷹市ボランティア連絡協議会 日 12月21日、②令和7年1月25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 ①12月2日(月)から、②7年1月6日(月)から同協議会 ☎76-1271(先着制)

しんなかクリスマスフェスタ2024
日 NPO法人しゃべくりシネマ 日 12月21日(土)午後3時～9時、22日(日)午前11時～午後7時 所 新川あおやぎ公園 申 期間中会場へ 問 同法人(斎藤) ☎s.xmas.festa@gmail.com

会員募集

下連雀トリム体操クラブ(ストレッチと筋力アップ)
日 毎週水曜日午前10時15分～正午 所 三鷹駅前コミュニティセンター ¥入会金1,000円、月額2,500円 申 問 堀井 ☎41-5377