

**東多世代交流センターの講座**



日①手作りの会「羊毛フェルトのおひなさま」=2月9日(日)午前10時~正午、  
 ②おうち時間を楽しくするコーヒー講座=15日(土)午前10時~正午  
 人①小学4年生以上の方10人、②在学・在勤を含む18歳以上の市民20人  
 講①めいぶる工房手芸部の竹本由紀子さん、②TINY PONTA COFFEEの諏訪安政さん  
 料②500円  
 物室内履き、①ハンドタオル  
 申①1月20日(月)午前10時から直接または電話で同センター☎46-0408へ(先着制)、②1月20日午前9時~2月9日午後5時に直接または電話、申し込みフォーム(上記QRコード)で同センター☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選。結果は2月12日(水)までに通知)

**FPフォーラム三鷹・武蔵野2025**



個別無料体験相談とセミナーを開催します。  
 日 NPO 法人日本ファイナンシャル・プランナーズ協会東京支部  
 日 2月9日(日)午前10時30分~午後3時30分  
 人 在学・在勤を含む市民  
 所 三鷹産業プラザ  
 申 相談希望者は申し込みフォーム(上記QRコード)へ、セミナーは当日会場へ(いずれも先着制)  
 問 同支部☎03-5403-9590

**オープンダイアログ入門講座**



オープンダイアログを学び、対話の手法として活用しましょう。  
 日 2月12・19日の水曜日午後1時30

分~3時30分

人 20人

所 みたかボランティアセンター

申 2月6日(木)までに同センター☎76-1271、または申し込みフォーム(左記QRコード)へ(先着制)

**更年期からの健康づくり  
—快適に、自分らしく過ごすためにできること**



日 2月13日(木)午後1時30分~3時

人 在学・在勤を含む更年期前後の女性市民

所 総合保健センター

講 杏レディースクリニック院長の井澤朋子さん

申 1月20日(月)から申し込みフォーム(上記QRコード)へ

問 子ども家庭課☎46-3254

**みたか健康づくりセミナー**

「しなやかな血管ではつつつ生活・賢い血圧管理の方法」

生活習慣を見直し、高血圧の予防につなげます。

日 ①2月13日、②20日、いずれも木曜日午後1時30分~3時

人 市民30人

所 牟礼コミュニティセンター

講 ①三鷹さくらクリニック院長の古川秋生さん、②東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長の植田拓也さん

物 ②動きやすい服装

申 必要事項(8面参照)を直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階)☎24-8207・Fax 46-4827へ(先着制)

**「海馬」を育ててみませんか?**

**スマホを使ったヘルスケアプログラムのモニター募集**

問 高齢者支援課☎0422-29-9271

東北大学発のベンチャー企業(株)CogSmart社と福祉Laboどんぐり山の協働研究の一環として、期間限定で実施します。スマホアプリを活用して脳の海馬の育成につながる運動を6カ月にわたって実施し、認知機能や生活の質の変化を評価します。

人 75~89歳の方10人 日 1月31日(金)までに同社☎03-6272-8000・donguri@cogsmart-global.comへ(先着制)



**手話通訳者・筆談ボードを配置しています**



問 障がい者支援課☎0422-29-9232・

Fax 0422-47-9577・shien@city.mitaka.lg.jp

**◆手話通訳者**

毎週金曜日に同課(市役所1階16番窓口)へ配置しています。市役所などでの事務手続きや相談などで手話通訳を希望する方は、各窓口到手話通訳者が伺います。ご利用の窓口でお申し出ください。

市が主催する講座やイベント、審議会の傍聴などには、無料で手話通訳者を配置します。参加する事業の担当課へお申し出ください。

**◆筆談ボード**

市役所の各窓口を設置しています。



**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**

4月分から変更したい方は、1月28日(火)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、保険証を市税総合窓口(市役所2階)へ 問 納税課☎0422-29-9218

**中高年のための簡単健康体操**

日 市、井の頭地区住民協議会 日 1月25日、2月1日の土曜日午後1時30分~3時30分 人 おおむね60歳以上の市民30人 所 井の頭コミュニティセンター 講 フィットネスインストラクターの清水武さん 物 タオル 申 同センター☎0422-44-7321へ(先着制)

**三鷹いきいきプラスiPad 無料体験会**

日 1月27日(月)・30日(木)午前9時30分~11時30分(全2回) 人 おおむね55歳以上の市民でiPad未経験者または初心者10人 所 市民協働センター 申 1月20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)

**◆おひとりさまの会**

一人暮らしで感じていることを語り合しましょう。

日 2月3日(月)午後1時30分~2時30分 人 10人 所 元気ひろばおれんじ(中原3-1-65) 申 新川中原地域包括支援センター☎0422-40-7204へ(先着制)

**シルバー人材センター入会説明会**

日 2月5日(水)午前10時~正午 申 同センター☎0422-48-6721へ

**3月1日(土)リニューアルオープン さくら通り第2駐輪場 新規利用者募集**

詳しくはこちらから



問(株)まちづくり三鷹☎0422-40-9669

同駐輪場(下連雀3-21-30)で、自転車定期利用の新規利用者(415台)を募集します。注意事項など、詳しくは同社HPでご確認ください。

**◆募集内容**

区画(いずれも屋根なし)	対象車両
1A 上段ラック(177台)	タイヤサイズ22~28インチ、重量25kgまで、タイヤ幅55mmまで
2A 下段ラック(177台)	タイヤサイズ22~28インチ、重量30kgまで、タイヤ幅55mmまで ※後ろカゴ付き子ども乗せシート不可
3A 平置き(40台)	子ども乗せ自転車や後ろカゴ付きなどの大型車両限定、スタンド必須
4A 平置き(21台)[思いやりゾーン]	車種制限なし、スタンド必須

**◆利用料金(税込み)**

区画	定期(月ぎめ)利用	
	市内在住者	左記以外
1A 上段ラック	1,700円	1,900円
2A 下段ラック	2,000円	2,200円
3A 平置き	2,300円	2,500円
4A 平置き		

※学生等割引料金は300円引きです。

日 2月3日(月)(必着)までに所定の申込書を直接または郵送で「〒181-8525下連雀3-38-4三鷹産業プラザ2階(株)まちづくり三鷹」、または申し込みフォームへ(申込多数の場合は抽選) ※申込書は同社、都市交通課(市役所5階)、市政窓口で配布。 ※申し込みフォームでの申し込みは2月3日正午まで。