

## 高齢者を対象にした給食サービスの調理・配達ボランティアを募集中!

☎高齢者支援課 ☎0422-29-9271

◆給食ボランティアの名称・活動場所・活動日

グループ名	活動場所	活動日
あかねボランティアグループ	井の頭 コミュニティセンター	毎週火・土曜日 (いずれも夕食)
赤とんぼ	連雀 コミュニティセンター	毎週月・金曜日 (いずれも夕食)
そよ風※	三鷹駅前 コミュニティセンター	毎週火・木曜日 (火曜日:夕食、木曜日:昼食)

※そよ風は配達ボランティアのみ。



高齢で買い物や炊事が困難な方を対象に、市内のボランティアグループの皆さんが手作りの食事を週2回お届けしています。見学もできますので、気軽にお問い合わせください。

## 市民活動

# みんなの掲示板

2月16日号

原稿締切日 1月21日(火)

3月2日号

原稿締切日 2月4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。 ※★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。  
☎同課 ☎29-9037  
※市外局番0422は省略。



ウェブ版

### 催し

#### からだもあたまも気持ちもスッキリ日曜日! 駅前ラジオ体操&軽いウォーキングとごみ拾い&朝カフェ!

☎つながりのはじめまして ☎毎週日曜日 午前6時25分から(雨天中止) ☎三鷹駅前口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) ☎当日会場へ ☎同会 ☎080-3356-5617・HP

#### 2025年新春小品展

☎1月20日(月)~2月2日(日) 正午~午後7時(2日は4時まで) ☎ぎやらりー由芽、ぎやらりー由芽のつづき ☎期間中会場へ ☎同画廊 ☎47-5241(休木曜日)

#### ラフターヨガ インターナショナル

☎東京三鷹の森 笑いヨガ ☎1月22・29日、2月12日の水曜日 午前10時~正午 ☎各日10人 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎¥1回500円 ☎モリ ☎44-7772(初回のみ申込。先着制) ☎ハラ ☎090-3902-9691

#### 沖縄から見えるもの★

☎辺野古に基地はいらないin三鷹 ☎1月25日(土)午後2時~4時 ☎¥50人 ☎市民協働センター ☎「基地のそばで暮らすということ」語り部の明有希子さん ☎¥500円(資料代) ☎当日会場へ(先着制) ☎同会 ☎nobasehenoko\_in\_mitaka@yahoo.co.jp

#### 心不全動ける講座

☎FCハートネット ☎1月26日(日)午前10時~11時30分 ☎¥30人 ☎三鷹産業プラザ ☎同渡邊 ☎090-3138-3462(先着制)

#### 包丁とぎ・職人の感謝デー

☎北多摩建設産業労働組合 ☎1月26日(日) 午前10時~午後2時 ☎コインランドリー黒門(井の頭4-21-13) ☎¥1本500円 ☎当日会場へ ☎平日=同組合 ☎70-0771、土・日曜日=タカヤ ☎090-2255-1002

#### 学習会「三鷹の水って大丈夫なの? 記者が語る・調査報道「PFASを追う」から見てきたこと」★

☎安全な水を求める市民の会 三鷹 ☎1月26日(日)午後2時~4時 ☎¥100人 ☎生涯学習センター=100人、②オンライン会議アプリ「Zoom」 ☎東京新聞社会部記者の松島京

太さん ☎①500円(資料代) ☎同①当日会場へ(先着制)、②藤井 ☎090-3451-6432・☎nopfas.mitaka@gmail.com

#### ザックパランに話そう会(お一人暮らしの方大歓迎)

☎21世紀はあなたが主役 ☎1月28日(火)、2月19日(水)、3月19日(水)午後1時~4時30分 ☎女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎¥1回500円 ☎同モリ ☎090-8625-2063(初回のみ申込)

#### フレイル予防でいきいき健康体操講座★

☎リフレッシュ体操 ☎1月31日(金)午後1時30分~2時45分 ☎¥15人 ☎おむすびハウス三鷹(下連雀1-10-20) ☎健康運動指導士で介護予防運動指導員の鈴木明美さん ☎同小山 ☎40-6383(先着制)

#### ベランダで堆肥づくり 手軽にできるダンボールコンポスト★

☎はっぱの会 ☎2月1日(土)午後1時~3時 ☎¥20人 ☎三鷹台団地第1集会所 ☎エコサイクル・みたか代表の山田和美さん ☎¥500円(資料代。希望者はコンポスト材料代1,200円(当日購入不可)) ☎同小笠原 ☎090-1214-8044・☎tombo@ab.bb-east.ne.jp(先着制。空きがあれば当日参加可)

#### お金の貯め時と使い時が分かる! ライフプランの作り方を学ぼう

☎くらしのお金を学ぶ会 ☎2月2日(日)午前10時~11時30分 ☎¥20人 ☎生涯学習センター ☎¥200円 ☎同1月31日(金)までに伊達 ☎050-3570-1357・☎kurashi.okane.mtk@gmail.com(先着制)

#### ラテンダンス種目ルンバ・チャチャチャ(基礎編)★

☎ダンスサークルペガサス ☎2月2日(日)午後1時30分~3時 ☎¥25人 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎ダンス教師の木下聡明さん ☎当日会場へ(先着制) ☎同大内 ☎31-8656(午前9時15分まで)

#### 未来を開く! 大学生向け中国語学習会(入門、初級)中国語発音、単語と会話の勉強

☎中国語学生会 ☎2月4日(火)午後6時30分~9時 ☎¥10人 ☎三鷹駅前地区公会堂 ☎同王 ☎080-5209-1688・☎seminar@gakujm.com(先着制)

#### 介護予防のための体操★

☎たんぽぽの会 ☎2月5日(水)午後1時30分~3時30分 ☎¥20人 ☎下連雀地区公会堂 ☎看護師で介護予防運動指導員の大島果苗さん ☎同川尻 ☎090-4702-6507(先着制)

#### 2025年医療生協 新春のつどい

☎北多摩中央医療生活協同組合・三鷹ブロック ☎2月7日(金)午後2時~4時 ☎¥100人 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎¥2,000円 ☎当日会場へ(先着制) ☎同柳沢 ☎080-1322-2928

#### 親睦大会

☎三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 ☎2月9日(日)午前9時~午後6時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎¥300円 ☎同1月27日(月)までに相原 ☎45-1659

#### 「俳句の楽しさ9」『鷹』編集長の講演と全句講評

☎三鷹俳句会 ☎2月15日(土)午後1時~4時 ☎¥30人 ☎市民協働センター ☎¥500円 ☎1人2句 ☎同根岸 ☎43-0416(先着制)

#### 高齢者のための社交ダンス講習会「ルンバ」(全2回)★

☎ダンスサークル・キララ ☎2月19・26日の水曜日午後1時~3時 ☎各日30人 ☎生涯学習センター ☎JCF審判員の吉田亮一さん ☎当日会場へ(先着制。1回のみ参加可) ☎同宮本 ☎080-8289-1173

#### サロンきっかけ「おしゃべり会」

☎活躍きっかけ隊 ☎2月27日、3月27日、4月24日の水曜日午前10時~正午 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎¥1回100円 ☎当日会場へ ☎同小笠原 ☎42-0935

### 会員募集

#### REVEL(ダンス、エクササイズ)

☎エクササイズ=毎週月曜日、ダンス=毎週水曜日、いずれも午前10時~10時50分、11時~11時50分 ☎北野地区公会堂ほか ☎入会金1,000円、1回800円 ☎同織田 ☎080-2880-3799・LINEアプリで同会公式アカウント@179pedinを友だちに追加

#### 水墨画交流会

☎毎週木曜日午後1時30分~3時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎¥1回1,200円 ☎同陳 ☎090-8489-5906

#### ポッチャ部(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)

☎毎週木曜日午後6時~8時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,000円、月額1,000円 ☎同岸川 ☎090-5201-4324

#### 将棋部(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)

☎月3回土曜日午前9時~正午、または午後1時~3時 ☎生涯学習センター ☎入会金1,000円、月額1,000円(小・中学生はいずれも500円) ☎同申し込みフォーム ☎HP https://x.gd/bshogiq

#### MCC三鷹コミュニティクラブ(クラス別コーチ付きスイミング)

☎毎週日曜日午前9時~11時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,000円、月額2,000円 ☎同宮崎 ☎mitaka.communty.club@gmail.com

#### それいゆ(社交ダンス)

☎毎週土曜日午前10時~午後0時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎¥月額3,500円 ☎同渡辺 ☎43-2573

### 伝言板

#### もの忘れが気になったらー認知症ってどんな病気?

☎東京都認知症疾患医療センター ☎2月4日(火)午前10時30分~11時30分 ☎¥10人 ☎杏林大学医学部付属病院 ☎同病院もの忘れセンター ☎47-5511(内線25660。先着制)

#### 令和6年度 第3回「アジア・ウォッチャー」ASEAN新時代ー中国はどう変えるか

☎亜細亜大学アジア研究所 ☎2月22日(土)午後2時~4時 ☎¥100人 ☎同大学武蔵野キャンパス=100人、②オンライン会議アプリ「Zoom」=400人 ☎2月17日(月)までに申し込みフォーム ☎HP https://www.asia-u.ac.jp/research/asian-institute/seminar.html(先着制) ☎同研究所 ☎koza@asia-u.ac.jp

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

