



国民健康保険税仮徴収額決定通知書を発送します

世帯主を含むすべての加入者が65～74歳の世帯の国民健康保険税は、原則として年金からの特別徴収となっています。4月以降も引き続き年金からの特別徴収となる世帯へ、3月21日(金)に仮徴収額決定通知書を発送します。

問 保険課 ☎0422-29-9216

高齢者無料入浴券の申し込み(1人30枚)

入浴券は4月末ごろに送付します。

人 65歳以上の市民で住民税非課税世帯の方 申 3月17日(月)から申込書を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ(市内公衆浴場への申し込みも可(3月31日(月)まで)) 問 同課 ☎0422-29-9271

高齢者等訪問理美容サービスの利用申し込み

人 理美容店に行けない要介護3～5の方(施設入所または入院中の方を除く) ¥1回600円(年度4回まで利用可) 申 申込書(高齢者支援課(市役所1階12番窓口)または市HP)で入手)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」へ 問 同課 ☎0422-29-9271



相談サロン 暮らしの情報交換会@北野「消防署のみなさんに教わる応急救護—多くの人の力で大切な命を助ける方法」

救護者発見から救急車到着までの応急救護について、実際に救助にあたる消防署の皆さんから教わります。

日 3月26日(水)午前10時～11時30分 所 北野地区公会堂 講 三鷹消防署牟礼出張所の皆さん 申 当日会場へ 問 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

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 4月7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 問 新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204へ(先着制)

こもれび ほっと・サークル「たのしいフラダンス」

ハワイアンのリズムにあわせて、一緒に気持ちよく体を動かしましょう。

日 毎月第4金曜日午前10時30分～11時45分 人 おおむね65歳以上の方15人 所 みたかボランティアセンター ¥1回600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)

シルバー人材センター入会説明会

日 4月2日(水)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

4月20日号

原稿締切日 3月26日(水)

5月4日号

原稿締切日 4月8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。 問 同課 ☎29-9037 ※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

一ノ瀬智恵子展 時の交差 2

日 3月22日(土)～4月6日(日)正午～午後7時(6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)

柴田智明展 Take On Me, Oyster

日 3月22日(土)～4月6日(日)正午～午後7時(6日は5時まで) 所 ぎやらりー由芽のつづき 申 期間中会場へ 問 ぎやらりー由芽 ☎47-5241(休木曜日)

心不全動ける講座

日 FCハートネット 日 3月23日(日)午前10時～11時30分 人 30人 所 三鷹産業プラザ 申 岡渡邊 ☎090-3138-3462(先着制。空きがあれば当日参加可)

健康な身体をゆっくりを目標に初心者・高齢者のフラダンス

日 楽しいフラダンス 日 3月27日、4月3日の木曜日午後1時30分～3時 人 65～90歳の方 所 三鷹駅前コミュニティセンター ¥1回600円 申 問 鈴木 ☎080-4953-3361(午後3時30分～6時)

断捨離でシンプルに生きる

日 三鷹断捨離会 日 3月29日(土)午前10時～11時30分、4月24日(水)午後2時～3時30分 人 各日12人 所 市民協働センター 申 問 同

会(たけやま) ☎070-7781-0501(先着制。空きがあれば当日参加可)

人生100年時代の「笑ってげんきな体づくり」★

日 笑ってげんき会 日 3月29日(土)午前10時～正午 人 30人 所 生涯学習センター 申 介護予防運動指導員の並木富士子さん ¥300円(資料代) 申 問 近藤 ☎090-7173-6425・☎keikondo2266@gmail.com(先着制)

皆さんで楽しく歌いましょう

日 三鷹一日うたごえ 日 3月29日、4月12日、5月31日、6月21日、7月19日の土曜日午後1時30分～4時30分 所 三鷹市公会堂さんさん館 ¥1回1,000円 申 当日会場へ 問 藤井 ☎48-4688

「60周年演奏会」懐かしい曲を聴きに来ませんか(バンドゥーラ奏者のミニステージあり)

日 女声合唱みたかブルーコーラス 日 3月29日(土)午後2時から 所 芸術文化センター風のホール 申 当日会場へ 問 同会 ☎080-5084-1092

楽しく元気になる詩吟 きいてみよう たってみよう

日 三鷹市吟詠連盟(詩吟伯峯流) 日 4月6日(日)午後2時～4時30分 人 100人 所 生涯学

習センター 申 当日会場へ(先着制) 問 山田 ☎080-5049-8133

社交ダンス入門講座(4回コース)

日 ダンスサークル・ペガサス 日 4月6・20日、5月11・25日の日曜日午後3時～4時 人 各日25人 所 三鷹駅前コミュニティセンター ¥1回500円 申 当日会場へ(先着制) 問 大内 ☎31-8656(留守電可)

初めての健康マージャン(全2回)

日 健康マージャン「めだかの学校」 日 4月7・21日の月曜日午後3時45分～5時15分 人 初心者の方12人 所 生涯学習センター ¥2,000円(2回分) 申 問 原 ☎080-5532-4290(先着制。SMSでの申し込みも可)

税理士・司法書士による相続無料個別相談会

日 なんでも相続案内 日 4月9日(水)午後1時15分から、2時から、2時45分から、3時30分から、4時15分から(各回30分) 人 5組 所 三鷹市公会堂さんさん館 申 問 小関 ☎88-0038・☎koseki@nagi-office.com(先着制)

外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「子連れでの旅」(保育)

日 Mama Tomo Cafe(ピナットー外国人支援とみだちネット) 日 4月10日(水)午前10時～11時30分 人 ①外国人・国際結婚の

母親、②交流会をサポートするボランティア(女性) 所 生涯学習センター 申 問 ①当日会場へ、②同会 ☎pinattomitaka@gmail.com(初参加の方は、3月26日(水)に事前説明会(有料)あり)

会員募集

ソフトバレーボール部(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)

日 毎週火曜日午前10時～正午 所 SUBARU総合スポーツセンター ¥入会金1,000円、月額1,000円 申 問 塩田 ☎42-8532

釉の会(陶芸作品作り)

日 毎週月曜日午前9時～午後3時30分 所 生涯学習センター ¥入会金1,000円、月額10,000円 申 問 中村 ☎090-1603-6271・☎tuyosi@coral.ocn.ne.jp

ダンベル体操

日 毎週木曜日午前10時30分～11時30分(第5木曜日を除く) 所 大沢コミュニティセンター ¥月額3,000円 申 問 鍛冶 ☎080-1021-4139

しんなか男のサロン(高齢男性の居場所づくり)

日 毎月第3月曜日午後1時30分～3時30分 所 新川宿地区公会堂 申 問 成清 ☎080-1362-5359・☎knarikiyo@gmail.com

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

