

経営課 ☎ 29-9032、または申し込みフォーム(QRコード)へ
◆電話相談 ☎ 29-9864 (相談員直通)
☎ 5月2日以降の毎月第1金曜日午後5時30分～8時30分(初回は45分程度、2回目以降は1回30分程度。(休)祝日)
☎ 同課 ☎ 29-9032

専門職相談員による介護者のための「介護なんでも相談室」

☎ 4月25日、5月23日、6月27日の金

曜日午後2時～2時50分、3時～3時50分(1人50分)
☎ 市内の介護者
☎ 福祉センター
☎ 各開催日の3日前までに三鷹市社会福祉協議会 ☎ 79-3505へ

総合オンブズマン相談(5月)



☎ 1・8・22日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、8・15・29日=中村一郎さん(弁

護士)、いずれも木曜日午後1時30分～4時30分
☎ 相談・情報課(市役所2階)
☎ 政策法務課 ☎ 29-9165へ

相続・空き家問題等住教育セミナー&無料相談会

☎ 市、(-社)全国空き家アドバイザー協議会東京支部
☎ 5月11日(日)①セミナー「終活としての空き家対策」=午前9時45分～11時

20分、②個別相談会=午前11時30分～正午
☎ ①30人
☎ 三鷹産業プラザ
☎ ①同協議会東京支部長の麻生正紀さん
☎ ①当日会場へ、②必要事項(7面参照)を同協議会 ☎ 0120-540-569・☎ 047-373-7900・☎ tafne2000@gmail.comへ



ほねつぎ健康倶楽部

少人数制の転倒予防講座(全12回)を通年開催しています。
☎ 65歳以上の市民 ☎ 運動できる服装、タオル、飲み物
☎ 平日午後3時～7時30分に、しばた整骨院 ☎ 0422-47-8580へ(初参加者を優先して先着制)

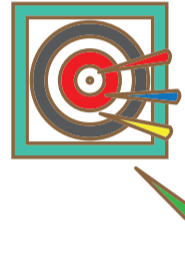
場所	曜日・時間	定員
しばた整骨院(新川6-36-37)	水曜日・午後1時～2時	5人
三鷹衛生堂接骨院(井口5-1-4)		
新川鍼灸整骨院(新川5-9-7)	月曜日・午後1時30分～2時30分	4人
武蔵中央接骨院(下連雀3-42-6)	水曜日・午後1時～2時	5人
南浦整骨院(下連雀6-18-7)	木曜日・午後1時～2時	3人
三鷹台整骨院(牟礼2-11-16)	水曜日・午後1時～2時	
たかはし接骨院(牟礼1-8-7)	土曜日・午前9時30分～10時30分	2人
さかい接骨院(井の頭3-28-11)		
和田接骨院(中原1-28-1)	木曜日・午後0時30分～1時30分	3人
井口武蔵境通り接骨院(井口1-10-7 1F)	水曜日・午後1時～2時	

相談サロン 暮らしの情報交換会@北野「今の生活に+α一骨を大切にする方法」

(株)明治の協力による骨の元気度チェックや骨を大切にする方法など。
☎ 4月23日(水)午前10時～11時30分 ☎ 北野地区公会堂
☎ 当日会場へ ☎ 東部地域包括支援センター ☎ 0422-48-8855

シニアのための“スポーツ吹き矢教室”

☎ 5月21日、6月4・18日、7月2・16・30日の水曜日午前10時～正午(全6回) ☎ 在勤を含む60歳以上の市民で、高齢者福祉センター利用券をお持ちの方16人 ☎ 高齢者福祉センター ¥2,000円(社協会員は1,000円) ☎ 運動できる服装、タオル、飲み物 ☎ 5月2日(金)までに直接または申し込みフォーム(QRコード)で同センターへ(申込多数の場合は抽選) ☎ 三鷹市社会福祉協議会 ☎ 0422-46-1108
※利用券は、同協議会窓口で発券できます。



シルバー人材センター入会説明会

☎ 5月7日(水)午前10時～正午 ☎ 同センター ☎ 0422-48-6721へ

市民活動

みんなの掲示板

6月1日号

原稿締切日 5月7日(水)

6月15日号

原稿締切日 5月21日(水)

「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。
☎ 同課 ☎ 29-9037
※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

未来を拓く!小中学生のための楽しい中国語学習会

☎ 中国語学生会 ☎ 5月4日(日)午前10時15分～11時30分 ☎ 8人(保護者同伴可) ☎ 消費者活動センター ☎ 同王 ☎ 080-7822-9201・☎ info@kagocle.com(先着制)

学び合い、語り合うまごころプロジェクト第6回勉強会(戦後80年・平和を願うフィールドワーク)

☎ 大沢地区の未来を考える会 ☎ 5月6日(火・休)午前10時羽沢小正門前集合(荒天中止) ¥100円 ☎ 歩きやすい靴 ☎ 当日会場へ ☎ 菊地 ☎ 090-2021-6280

障害者と家族のための障害年金教室

☎ 暮らしのお金を学ぶ会 ☎ 5月11日(日)午前10時～11時30分 ☎ 20人 ☎ 生涯学習センター ¥200円 ☎ 5月9日(金)までに伊

達 ☎ kurashi.okane.mtk@gmail.com(先着制) ☎ 伊達 ☎ 050-3570-1357

審判講習会

☎ 三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 ☎ 5月17日(土)午前9時～午後5時 ☎ SUBARU総合スポーツセンター ¥300円 ☎ 4月28日(月)までに相原 ☎ 45-1659

健康ストレッチ教室

☎ 体笑会 ☎ 5月24日(土)午後1時15分～3時30分 ☎ 60歳以上の方30人 ☎ 杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ¥500円 ☎ 5月8日(木)までに同会 ☎ taisho hkai@yahoo.co.jp(先着制)

会員募集

フラ・キエレ(フラダンス、三鷹市ベッセルスポーツクラブ)

☎ 毎月第1～3火曜日午後1時～3時 ☎ SU

BARU総合スポーツセンター ¥入会金1,000円、月額1,000円 ☎ 石井 ☎ 080-5055-4296

女声合唱「にじ」

☎ 毎週火曜日午前10時～午後0時30分 ☎ 井の頭コミュニティセンター ¥月額5,000円 ☎ おのぞ ☎ 090-1423-5862

井口少年少女空手道育成会

☎ 毎月3回日曜日午前10時～10時50分(5月は体験月) ☎ 井口小またはSUBARU総合スポーツセンター ¥月額2,500円 ☎ 松本 ☎ 090-3232-1067

囲碁洗心会

☎ 毎週火～日曜日午後1時～5時 ☎ 新川中原コミュニティセンター ¥年額3,000円 ☎ 小田 ☎ 090-6002-7572

伝言板

第45回アジア研究所公開講座 共通テーマ「急変する韓国情勢」(各回別内容)

☎ 亜細亜大学アジア研究所 ☎ 5月17日～6月7日の毎週土曜日午後2時～3時30分 ☎ 同大学武蔵野キャンパス=各日100人、オンライン会議アプリ「Zoom」=各日400人 ☎ 各開催日の5日前までに同団体HP(いずれも先着制) ☎ 同研究所事務局 ☎ koza@asia-u.ac.jp

第11回杏林医学会市民公開フォーラム「元気に長生き!健康寿命アップ講座」

☎ 5月24日(土)午後2時～4時 ☎ 100人 ☎ 杏林大学三鷹キャンパス大学院講堂 ☎ 同団体HP(先着制) ☎ 同団体事務局 ☎ 47-5511

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

