



■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

令和8年2月分から変更したい方は、11月26日(水)までに申請してください。

■申請 通帳またはキャッシュカードと届出印、資格確認書(保険証)または資格情報のお知らせを市税総合窓口(市役所2階24番窓口)へ ■問い合わせ 納税課 ☎0422-29-9218

■「高齢者等紙おむつ代助成金」の交付申請を受け付けています

■対象 同助成金の対象者認定を受け、市から申請書が届いた方のうち、令和7年7～10月入院分の紙おむつ代の支払いをした方(認定を受けられるのは、要介護4以上かつ住民税非課税世帯の方です) ■申請 11月30日(日)(消印有効)までに交付申請書・医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)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 ■問い合わせ 同課 ☎0422-29-9271

■三鷹駅周辺・シニアのまると相談サロン「今日から活かせるヨーグルトセミナー」

■日程 11月13日(木)午後2時～3時30分 ■人数 35人 ■場所 三鷹駅前コミュニティセンター ■講師 雪印メグミルク(株)管理栄養士の皆さん ■申請 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ(先着制)

■山中老い支度 講座「もしバナゲーム」と軽体操

■日程 11月18日(火)午前10時～11時30分 ■場所 山中地区公会堂 ■当日会場へ ■問い合わせ 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635

■シルバー人材センター入会説明会

■日程 11月18日(火)午前10時～正午 ■申請 同センター ☎0422-48-6721へ

■連雀おひとりさまのおしゃべり会&個別相談会

■日程 11月21日(金)午後1時～3時 ■人数 10人 ■場所 連雀コミュニティセンター ■当日会場へ ■問い合わせ 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635

■三鷹いきいきプラス講演会「シニアのための健康ボイストレーニング―ジャズのリズムで歌ってみよう」

■日程 12月1日(月)午前10時～11時30分(9時30分開場) ■人数 おおむね55歳以上の市民100人 ■場所 生涯学習センター ■講師 ジャズシンガーのダイナ・ミキさん ■申請 11月5日(水)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)

■健康見える化測定会―カラダの声を聞こう！

体成分分析装置「Inbody」で筋肉量や体水分量などを詳しく測定し、健康づくりをサポートします。



■主催 福祉Labo どんぐり山 ■日程 12月4日(木)午後1時30分～3時30分(1時三鷹台駅ロータリー発の送迎バスあり)、5日(金)午前9時30分～11時30分(9時新川中原コミュニティセンター発の送迎バスあり)、5日午後1時30分～3時30分(1時半礼コミュニティセンター発の送迎バスあり) ■人数 在勤・在活動を含む65歳以上の市民各回15人 ■場所 同施設 ■申請 11月4日(火)～21日(金)に同施設 ☎0422-24-7099へ(先着制)

■食べるちからチェック会

体重・握力・滑舌の確認と歯科衛生士・管理栄養士の講話。

■日程 12月5・12日、令和8年2月13日の金曜日午後1時30分～3時(全3回) ■人数 介護保険サービスを利用していない65歳以上の市民で全回参加できる方 ■場所 総合保健センター(元気創造プラザ2階) ■申請 11月4日(火)午前9時から直接または電話で健康推進課 ☎0422-24-8207へ(先着制)

市民活動

みんなの掲示板

12月7日号

原稿締切日 11月11日(火)

12月21日号

原稿締切日 11月21日(金)

「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。■問い合わせ 29-9037 ※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

SDGsアクションみたかエコマルシェ

■NPO法人みたか市民協同発電 ■日程 11月9日(日)午後1時～5時 ■場所 三鷹中央通り商店街 ■当日会場へ ■お問い合わせ ☎090-6049-0203

ジャズタイムボーカルコンサート2025

■日程 11月12日(木)午後1時30分～4時30分(1時開場) ■人数 250人 ■場所 芸術文化センター星のホール ■当日会場へ(先着制) ■問い合わせ ☎24-9401

朗読講座「朗読の楽しさを学ぼう！」★

■主催 やよい会 ■日程 11月12日(木)午後1時30分～3時30分 ■人数 15人 ■場所 三鷹駅前コミュニティセンター ■講師 音声表現学苑講師の田中洋子さん ■当日会場へ(先着制) ■問い合わせ ☎48-3541

2025三鷹母親大会 記念講演「子どもの権利条約30年と子どもたちの今」

■同大会連絡会 ■日程 11月15日(土)午後1時30分～4時30分 ■場所 三鷹市公会堂さんさ

ん館 ¥500円(高校生以下は無料) ■当日会場へ ■問い合わせ 同会(前山) ☎090-9963-8917

学びの本質を解きほぐすpart1★

■放課後の子どもたち ■日程 11月16日(日)午後1時30分～4時 ■人数 30人 ■場所 生涯学習センター ■中央大学教授の池田賢市さん ■資料代 ¥300円(資料代) ■当日会場へ(先着制) ■問い合わせ ☎080-6520-3091

ダンスで健康・笑顔の輪を広げる！チャチャチャ講習会(全2回)★

■それいゆ ■日程 11月22・29日の土曜日午前10時30分～午後0時30分 ■各日 30人 ■場所 三鷹駅前コミュニティセンター ■全日本ダンス協会連合会認定教師の想田徳彦さん ■動きやすい服装、運動靴またはダンスシューズ ■当日会場へ(先着制。1回のみ参加可) ■問い合わせ ☎43-2573

名画と音楽を楽しむ「現代音楽と絵画」芸術とは何ぞや？★

■西洋美術史を学ぶ会同窓会 ■日程 11月26日(火)午後1時～3時 ■人数 60人 ■生涯学

習センター ■指揮者でピアニストの高山美佳さん ■当日会場へ(先着制) ■問い合わせ ☎42-7392

中国語学習会(入門・初級)中国語の発音、基本単語と日常会話を学ぶ

■華語の友 ■日程 11月28日(金)午後7時30分～9時30分 ■人数 5人 ■場所 三鷹駅前地区公会堂 ■問い合わせ ☎090-3451-6209・✉dazhongweb@outlook.com(先着制)

哲学対話@生涯学習センターフェスティバル

■哲学するかい・三鷹市民大学 ■日程 12月6日(土)・7日(日)午前10時から、午後1時から、2時30分から ■各回12人 ■同センター ■問い合わせ ☎070-4190-8198・✉nobu-w@soleil.ocn.ne.jp(先着制。空きがあれば当日参加可)

三鷹市管弦楽団第64回定期演奏会

■日程 12月21日(日)午後2時～4時 ■人数 550人 ■場所 芸術文化センター風のホール ■料金 ¥1,000円 ■当日会場へ(先着制) ■問い合わせ ☎090-4222-0662

会員募集

みたかペンくらぶ(ペン習字、筆ペンの練習)

■毎月第4金曜日午前10時～11時45分 ■消費活動センター ■入会金1,000円、月額1,000円 ■問い合わせ ☎070-3175-5535

吟道秀明流(詩吟)新川教室

■毎週木曜日午後1時～3時、3時～5時 ■新川三丁目地区公会堂 ■入会金1,000円、月額1,000円 ■問い合わせ ☎090-9671-8702

伝言板

コグニサイズ―頭と体を動かして認知機能の低下を防ごう

■杏林大学医学部付属病院もの忘れセンター ■日程 11月20日(木)午後2時～3時 ■人数 8人 ■同センター ■問い合わせ ☎47-5511(先着制)