



シニアNews



■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27日(火)までに申請してください。

■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

■納税課 ☎0422-29-9218

■国民健康保険に加入中の70歳になる方へ

医療機関に「マイナ保険証」または「資格確認書」と「高齢受給者証」を併せて提示することで、正しい自己負担割合(2割または3割)で医療を受けることができます。マイナ保険証をお持ちの方には「資格情報のお知らせ」を、お持ちでない方には「高齢受給者証」を70歳になる月の月末に郵送し、翌月1日から適用となります(1日生まれの方はその月から有効)。

■保険課 ☎0422-29-9216

■「自動通話録音機」を無料で貸し出します

電話機に取り付けることで、着信時に警告メッセージが流れ、応答時から自動で録音されます。振り込め詐欺などの特殊詐欺や消費者詐欺の被害防止に役立ちます。

■人 おおむね65歳以上および配慮を要する方が居住する市内の世帯
※三鷹警察署または市からすでに貸与されている場合や、迷惑電話対策機能付き電話機を使用中の世帯を除く。

■電話連絡のうえ、本人確認書類(代理の場合は代理人の分も)を安全安心課(元気創造プラザ5階)へ(1世帯1台。なくなり次第終了)

■同課 ☎0422-45-1116

■お口から始める健康づくり

■1月28日(水)午前10時～11時30分 ■人 30人 ■所 北野地区公会堂

■講 杏林大学の寺島涼子さん ■申 当日会場へ(先着制)

■問 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

■シルバー人材センター入会説明会

■2月4日(水)午前10時～正午 ■申 問 同センター ☎0422-48-6721へ

■三鷹いきいきプラス らくらくスマホ無料講習会

講習会で使用するスマートフォンは、事務局が用意します。

■2月16日(月)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

■人 おおむね55歳以上の市民各回16人

■所 三鷹産業プラザ

■申 問 1月19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)



市民活動

みんなの掲示板

2月15日号

原稿締切日 1月20日(火)

3月1日号

原稿締切日 2月2日(月)

「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

2026年新春小品展

■ぎやらりー由芽 ■1月17日～2月1日(日) 正午～午後7時(1日は4時まで) ■所 同画廊、ぎやらりー由芽のつづき ■期間中会場へ ■問 ぎやらりー由芽 ☎47-5241(※木曜日)

ザックバランに話そう会(お一人暮らしの方歓迎)

■21世紀はあなたが主演 ■毎月第3水曜日午後1時30分～4時30分 ■所 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 ■申 問 毛利 ☎090-8625-2063(初回のみ申込)

サロンきっかけ(おしゃべり会)

■活躍きっかけ隊 ■毎月第4木曜日午前10時～正午 ■所 三鷹市公会堂さんさん館 ■¥1回100円 ■申 当日会場へ ■問 多田 ☎090-5531-7285

人生100年時代の「笑ってげんきな体づくり」★

■笑ってげんき会 駅前 ■1月22日(水)午前10時30分～正午 ■人 30人 ■所 三鷹駅前コミュニティセンター ■並木富士子さん ■¥300円(資料代) ■申 当日会場へ(先着制) ■問 西田 ☎090-9476-6070

ふろしき市

■三鷹市ボランティア連絡協議会 ■①1月24日、②3月28日、いずれも土曜日午前10時～午後0時30分(雨天中止) ■所 市民センター議場棟下 ■¥500円(1区画分) ■申 問 同協議会 ☎76-1271(先着制。②は3月9日(月)から受付)

学習会「三鷹の水って大丈夫なの？公共の上下水道事業とPFAS汚染などから『命の水』を守る展望」★

■安全な水を求める市民の会 三鷹 ■1月24日(土)午後2時～4時 ■人 所 ①生涯学習センター=80人、②オンライン会議アプリ「Zoom」 ■所 NPO法人アジア太平洋資料センター(PARC) 共同代表の内田聖子さん ■¥①500円(資料代) ■申 問 ①当日会場へ(先着制)、②藤井 ☎090-3451-6432・✉nopfas.mitaka@gmail.com

包丁とぎ・職人の感謝デー

■北多摩建設産業労働組合 ■1月25日(日)午前10時～午後2時 ■所 コインランドリー黒門(井の頭4-21-13) ■¥1本500円 ■申 当日会場へ ■問 高谷 ☎090-2255-1002

シニアのためのボイストレーニング★

■グループ「音ライン」 ■1月28日(水)午前10時30分～正午 ■人 30人 ■所 三鷹駅前コミュニティセンター ■関 平野裕子さん ■¥300円(資料代) ■申 問 1月26日(月)までに近藤 ☎090-7173-6425・✉otolinx@gmail.com(先着制)

講演会「日本人の知恵とこころ―江戸に観る自然との共生から」★

■みんなのみたか ■1月31日(土)午後1時～3時 ■人 24人 ■所 生涯学習センター ■関 和暦研究家でLUNAWORKS主宰の高月美樹さん ■申 問 高野 ☎080-5502-4621・✉mayumi.takano11@gmail.com(先着制)

ヨガのほぐし遊びと招き猫の絵付けワークショップ

■ヨガとアートもおーしゃ ■2月1日(日)午

前10時～11時30分 ■人 年中児～小学生20人(未就学児は保護者同伴) ■所 芸術文化センター ■¥500円 ■申 申し込みフォーム(<https://forms.gle/4AVmYQx4GoDFte8QA>) (先着制) ■問 同会 ✉moochat2024@gmail.com

ピラティス 体改善しましょう!★

■三鷹ZEIRO Pilates ■2月4日(水)午前10時～正午 ■人 20人 ■所 生涯学習センター ■関 (一社)HARAPPA代表理事の田中恵美さん ■申 問 鈴木 ☎090-5107-8486(先着制)

講演会「人権問題としての気候変動―司法はどう裁くのか」★

■NPO法人みたか市民協同発電 ■2月7日(土)午後4時30分～7時 ■人 100人 ■所 生涯学習センター ■関 弁護士でNPO法人気候ネットワーク代表の浅岡美恵さん ■¥500円(資料代) ■申 当日会場へ(先着制) ■問 山田 ☎090-6013-1978・✉mitakahatsuden@gmail.com

親睦大会

■三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 ■2月8日(日)午前9時～午後6時 ■所 SUBARU総合スポーツセンター ■¥300円 ■申 問 1月26日(月)までに相原 ☎45-1659

はじめての英語おやこあそび「絵本と歌でハッピーバレンタイン!」

■英語であそぼうの会 ■2月11日(水・祝)午前10時～11時30分 ■人 25人 ■所 市民協働センター ■¥500円 ■申 問 同会 ✉withmusic.kt@gmail.com(先着制)

第1回三鷹オープンパドルテニス大会

■三鷹市パドルテニス協会 ■2月21日(土)

午前9時～午後6時 ■人 80人 ■所 SUBARU総合スポーツセンター ■¥1,500円(ジュニアは500円) ■申 1月31日(土)までに鈴木 ✉mitakapt@gmail.com(先着制) ■問 鈴木 ☎090-3819-2020

会員募集

三鷹断捨離会

■毎月第3木曜日午前9時30分～11時30分 ■所 市民協働センター ■申 問 武山 ☎070-7781-0501

藤とつるの会(かご作り)

■毎月第2木曜日午後1時～3時30分 ■所 三鷹駅前コミュニティセンター ■¥月額1,200円 ■申 問 土生 ☎090-4821-9511

さつき会(話し方教室)

■毎月第2木曜日午後6時～8時 ■所 消費者活動センター ■¥月額1,000円 ■申 問 竹内 ☎090-9130-1243

ゴスペル・クワイア Be Glad(ビーグラッド)

■毎週木曜日午後4時～6時 ■所 三鷹駅前コミュニティセンター ■¥月額5,000円 ■申 問 同会 ✉beglad2025mitaka@gmail.com

楽しいフラダンス

■毎月第1・3木曜日午後1時～2時45分 ■人 60～90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)