



■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19日(木)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16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く3月31日(火)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

■くらしの情報交換会@北野「楽しく食べて、健康に！」

日 3月25日(水)午前10時～11時30分 人 40人 所 北野地区公会堂  
講 キューピー(株)の皆さん 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

日 4月1日(水)午前10時～正午 申 問 同センター ☎0422-48-6721へ



〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313

講座案内

開館時間  
火～日曜日午前9時30分～午後9時30分  
(入館は9時まで/日曜日は5時閉館) (休)月曜日、祝日

申 3月17日(火)午前9時30分から  
オンライン講座=■ オンライン同時開催=▲  
※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学HPをご覧ください。



人生100年時代を考える「人生100年時代の賢い資産形成術一次世代への『リレー投資』及び投資詐欺防止策」■

日 4月15日(水)午後3時～4時30分  
講 エムエムウェイ(同)顧問でファイナンシャルプランナー(CFP)の荒武誠さん

サイエンスカフェみたか  
「フライドチキンがフライド恐竜!? 骨に残る生命の歴史」■

日 4月23日(木)午後7時～8時30分  
講 いしかり砂丘の風資料館学芸員の志賀健司さん

大人のための音読講座  
「三鷹ゆかりの作家・作品たち—太宰治『思ひ出』(その2)」

日 4月25日(土)午前10時30分～午後0時30分  
講 朗読家の原きよさん

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学

日 4月25日(土)午後2時～4時  
講 ピア・カウンセリング研究会主宰の酒井久実代さん

市民活動

みんなの掲示板

4月19日号 原稿締切日 3月25日(水)  
5月3日号 原稿締切日 4月7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

オンライン「人生100歳時代を生きる体づくり」★

日 笑ってげんき会オンライン 日 3月21・28日の土曜日午前10時～11時30分 人 各日25人 所 オンライン会議アプリ「Zoom」  
講 並木富士子さん 申 問 近藤 ☎keikon.do2266@gmail.com(先着制)

佐藤淳・中島早知子 2人展

日 3月21日(土)～4月5日(日)正午～午後7時(5日は5時まで) 所 ギャラリー由芽 申 期間中会場へ 問 同画廊 ☎47-5241(木曜日)

大人の寺子屋・三鷹 第16回「実家の片づけ」—片づけのプロがアドバイス!

日 3月24日(火)午後2時～3時45分 人 所 ①みたかボランティアセンター=20人、②オンライン会議アプリ「Zoom」 申 問 3月21日(土)までに参加方法を同会 ☎tera.koya3new@gmail.com(①先着制)

絵を布で描く コットンアート展

日 コットンアート教室 日 3月25日(水)～29日(日)午前11時～午後6時(29日は4時まで)

所 三鷹市美術ギャラリー 申 期間中会場へ 問 木村 ☎42-2383

スロージョギング体験会

日 井の頭公園スロージョギングクラブ 日 3月28日(土)午前9時30分～11時 人 ランニング初心者5人 所 同公園西園 ¥500円 申 3月26日(木)までに鈴木 ☎inogasirasjc@gmail.com(先着制) 問 鈴木 ☎090-7191-4709

小さなパステルアート展(ショーウィンドー展示)

日 パステルの会 日 3月28日(土)午前10時～4月1日(水)午後5時 所 みたか多世代のいえ(上連雀4-10-14) 申 期間中会場へ 問 長坂 ☎090-6022-0471

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28日、4月25日、5月30日、6月27日、7月18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

シニアのためのボイストレーニング★

日 グループ「音ライン」 日 3月31日(火)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 講 平野裕子さん ¥300円(資料代) 申 問 3月28日(土)までに近藤 ☎090-7173-6425・☎otolinex@gmail.com(先着制)

朗読発表会

日 虹の会 日 4月21日(火)午後1時～4時30分 人 50人 所 三鷹図書館(本館) 申 当日会場へ(先着制) 問 宮嶋 ☎48-0455

NPOテニスレッスン

日 NPO法人テニスネットワーク 日 ①5月7日～6月25日の毎週木曜日午後1時～3時、②5月13日～6月24日の毎週水曜日午前9時～11時 人 ①各日8人、②各日16人 所 大沢総合グラウンド ¥1回2,000円 申 問 同法人 ☎03-5314-3737・HP(先着制)

会員募集

THOMAS英会話 日 毎月第1・3水曜日午前10時30分～正午 所 井口コミュニティセンター ¥月額2,000円(見学1回無料) 申 問 島田 ☎shima@sd.dcn.ne.jp

女性のためのライフステージ心理学を学ぶ会(NPO法人日本人間関係心理士協会)

日 毎月第2・4水曜日午前10時～正午 人 中年期以上の女性 所 みたかボランティアセンターほか ¥1回300円 申 問 小林 ☎1000haru13@gmail.com

サクラダンスサークル(社交ダンス)

日 毎週金曜日午後7時～8時20分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ¥入会金1,000円、月額4,000円 申 問 井上 ☎une.bi.ki-1925@ymobile.ne.jp

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

三鷹パッハ同好会(パッハ作品について合唱・演奏・探究・交流)

日 毎月1～2回日曜日午後1時30分～4時30分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ¥年額1円 申 問 同会HP