

第193回 太宰治作品朗読会
『お伽草紙』より『舌切雀』



所 同太宰治文学サロン ☎0422-26-9150


朗読は、朗読家で俳優の原きよさん(写真)。
 日 5月15日(金)午後6時～6時50分
 人 25人
 申 4月27日(月)(必着)までに必要事項(10面参照)・参加者氏名(2人まで)を往復はがきで 郵 [〒181-0013 下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹1階太宰治文学サロン]へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



天文・科学情報スペース企画展
それぞれの宙を見上げて

所 同施設 ☎0422-26-9951

第6回「星空フォトコンテスト2025—それぞれの宙を見上げて」(主催：株式会社ビクセン)の入賞作品を展示します。
 日 4月17日(金)～6月14日(日)午前11時～午後6時30分(※月・火曜日、祝日)
 申 期間中会場へ




シニア News ニュース

※地域包括支援センターは、4月から高齢者なんでも相談センターという愛称になりました。

東京都シルバーパス新規購入のご案内

都内民営バスや都営交通などで利用できる「東京都シルバーパス」を、満70歳の誕生月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から購入できます(有効期限は令和8年9月30日)。

人 ¥①8年度住民税が非課税、または7年中の合計所得金額が135万円以下の方=1,000円、②①以外の方=6,000円 物 本人確認書類(マイナンバーカードなど)、①は所得金額などを確認できる書類(8年度介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書、8年度住民税課税(非課税)証明書、生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)のいずれか。8年度の書類が発行されるまでは7年度の書類で代用可) 申 必要書類と代金を最寄りの小田急バスの営業所または案内所へ
 問 (一社)東京バス協会 ☎03-5308-6950 (平日午前9時～午後5時)

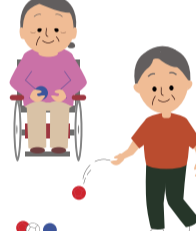


SOMPO暮らしの保健室

「爪のケア」についての講話と生活・医療・介護に関する相談会。
 日 4月17日(金)午後2時～3時 所 そんぼの家三鷹新川(新川5-6-30)
 講 高山医院医師の宮内弘子さん 申 当日会場へ
 問 新川中原高齢者なんでも相談センター ☎0422-40-7204


相談サロン 暮らしの情報交換会@北野 春の運動会「ポッチャやってみない？」

日 4月22日(水)午前10時～11時30分 人 30人 所 北野地区公会堂 物 タオル 申 当日会場へ(先着制)
 問 東部高齢者なんでも相談センター ☎0422-48-8855



デジタル相談サロン

スマートフォンの操作や困りごとなどを、市民デジタル相談員がサポートします。
 日 午後2時～2時50分、3時～3時50分 人 各回2人 所 各コミュニティセンター 物 お持ちのスマートフォン・タブレットなどの機器 問 (株)まちづくり三鷹 ☎0422-72-7151
 ※日程や会場、予約方法など、詳しくは市HPでご確認ください。




やまなか健康教室

体操とミニ講話「外出中の体調不良に備えよう」。
 日 4月23日(木)午前10時～11時 人 15人 所 山中地区公会堂
 物 室内履き 申 当日会場へ(先着制)
 問 連雀高齢者なんでも相談センター ☎0422-40-2635


三鷹駅周辺・シニアのまるごと相談サロン 春の健康体操 目指せマイナス10歳

日 4月9日(木)午後2時～3時30分 人 50人 所 三鷹駅前コミュニティセンター 講 さくら整骨院の野口侑弥さん 申 当日会場へ(先着制)
 問 三鷹駅周辺高齢者なんでも相談センター ☎0422-76-4500



終活セミナー 最近のお葬式・お墓事情 「自分らしい終い方」

日 4月25日(土)午後2時～4時 人 40人 所 高齢者センター けやき苑 講 (株)日典葬祭ディレクターの内田有亮さん
 申 問 西部高齢者なんでも相談センター ☎0422-34-6536 へ(先着制)




シルバー人材センター入会説明会

日 4月14日(火)午前10時～正午
 申 問 同センター ☎0422-48-6721 へ

①西むらさき学苑、②東むらさき学苑、③むらさき学苑

日 ①③5月12日～令和9年3月9日、②5月12日～令和9年3月16日、いずれも毎週火曜日午前10時～正午(①全27回、②隔週開催、全17回、③全30回。夏期・冬期休みあり)
 人 在学・在勤を含む60歳以上の市民①54人、②44人、③126人
 所 ①西多世代交流センター、②東多世代交流センター、③生涯学習センター 申 問 ①②4月6日(月)～13日(月)午前9時～午後5時に申し込みフォーム(QRコード)、または①西多世代交流センター窓口・☎0422-32-8765、②東多世代交流センター窓口・☎0422-46-0408、③4月13日午後5時までに元気創造プラザ講座申込システム、または生涯学習センター窓口(元気創造プラザ4階)・☎0422-49-2521 へ(いずれも申込多数の場合は抽選。①～③の重複受講は不可。②定員に満たない場合は追加募集あり)



連雀おひとりさまのおしゃべり会&個別相談会

日 4月17日(金)午後1時～3時 人 10人程度
 所 連雀コミュニティセンター 申 当日会場へ(先着制)
 問 連雀高齢者なんでも相談センター ☎0422-40-2635

