

高齢者に向けた給食サービスの調理・配達ボランティアを募集中！

☎高齢者支援課 ☎0422-29-9271

高齢で買い物や炊事が困難な方のために、見守りも兼ねて手作りの食事をお届けしています。週1回だけの活動や、配達だけの方も歓迎しています。まずは右記活動日に見学にお越しください。

グループ名	活動場所	活動日
あかねボランティアグループ	井の頭コミュニティセンター	毎週火・土曜日(いずれも夕食)
赤とんぼ	連雀コミュニティセンター	毎週月・金曜日(いずれも夕食)
そよ風(配達のみ募集)	三鷹駅前コミュニティセンター	毎週火曜日(夕食)・木曜日(昼食)



市民活動

みんなの掲示板

10月18日号
原稿締切日 9月17日(木)

11月1日号
原稿締切日 10月6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。
☎同課 ☎29-9037
※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

宮下圭介展「面位」
☎9月12日(土)～27日(日)正午～午後7時(27日は5時まで) ☎ぎやらりー由芽 ☎期間中会場へ ☎同画廊 ☎47-5241(※木曜日)

発達デコボコカフェ おしゃべりしませんか
☎ゆる～く ☎毎月第2土曜日・第3木曜日午後2時～4時 ☎みたかボランティアセンター ☎¥1回100円 ☎当日会場へ ☎同センター ☎76-1271

エコクラフト手芸講座一紙バンドで来年の干支物「羊のプレート」を作ります★
☎かごの会 ☎9月15日(火)午後1時～3時 ☎A20人 ☎生涯学習センター ☎夢民工房主宰の浜中睦美さん ☎¥500円 ☎☎9月13日(日)までに兼子 ☎48-1854(先着制)

井の頭シャッタークラブ 第30回写真展
☎9月15日(火)～20日(日)午前11時～午後6時(15日は1時から、20日は3時まで) ☎三鷹市美術ギャラリー ☎期間中会場へ ☎☎ ☎46-1086

ザック balan 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 ☎9月16日(水)午後1時30分～4時30分 ☎女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎¥500円 ☎☎ ☎090-8625-2063(初回のみ申し込み)

【体験会】のべ40万人を健康に導いたシニア世代専門のプロが教える「いつでも元気に動けるカラダづくり」★
☎どんぐり ☎9月18日、10月2日の金曜日午前10時～11時30分 ☎A65歳以上の方各日5人 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎健康運動指導士でシニア専門体操インストラクターの禰津久子さん ☎☎各開催日の1週間前までに高橋 ☎090-7307-4280(申込多数の場合は抽選)

運動習慣のないシニア男性のためのストレッチ教室★
☎笑ってげんき会 ☎9月19日(土)午前10時～11時30分 ☎A40人 ☎生涯学習センター ☎介護予防運動士の並木富士子さん ☎¥500円 ☎☎近藤 ☎keikondo2266@gmail.com ☎☎090-7173-6425(先着制)

学習会 三鷹の水って大丈夫なの？「水だけじゃなかった、PFAS汚染。オリンピックで選手失格?!」★
☎安全な水を求める市民の会 三鷹 ☎9月19日(土)午後2時～4時 ☎A☎①生涯学習センター=80人、②オンライン会議アプリ「Zoom」 ☎ジャーナリストで元日本経済新聞LA支局長の猪瀬聖さん ☎¥500円 ☎☎①当日会場へ(先着制)、②藤井 ☎nopfas.mitaka@gmail.com ☎☎090-3451-6432

笑いヨガ、ラフターヨガ(インターナショナル)
☎東京三鷹の森 笑いヨガ ☎9月24日(木)午前10時30分～午後0時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎¥500円 ☎☎ ☎090-8625-2063 ☎☎44-7772(初回のみ申し込み)

語りを楽しむひととき
☎おはなしあずきの会 ☎9月25日(金)午前10時30分～正午 ☎A50人 ☎三鷹図書館(本館) ☎☎9月20日(日)までに同会 ☎ohanashiazuki@gmail.com(先着制)

ふるしき市
☎三鷹市ボランティア連絡協議会 ☎①9月26日、②10月24日の土曜日午前10時～午後0時30分(雨天中止) ☎市民センター議場棟下 ☎¥500円(1区画分) ☎☎①9月7日(月)、②10月5日(月)から同協議会 ☎76-1271(先着制)

太宰治の足跡案内
☎みたか観光ガイド協会 ☎☎9月27日、10月25日、11月22日の日曜日午前9時50分集合(雨天決行)。三鷹駅南口デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間30分 ☎当日集合場所へ ☎☎ ☎090-8302-2858

第48回みたか子どもまつり
☎みたか子どもまつり実行委員会 ☎9月27日(日)午後1時～4時 ☎市民センター中庭・議場棟下 ☎当日会場へ ☎☎ ☎090-9963-8917

第11回定期コンサート
☎三鷹市民混声合唱団フォーゲル ☎9月27日(日)午後2時～4時 ☎芸術文化センター風のホール ☎当日会場へ ☎☎ ☎090-3474-3963

井の頭公園ノルディック・ウォーク★
☎三鷹ノルディックウォーク大楽 ☎10月3日(土)午前9時30分～正午 ☎同公園西園 ☎(一助)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員の中田一美さん ☎☎ ☎kaorino1.28.20.0916@docomo.ne.jp ☎☎090-3144-5779(当日参加可)

楽しく運動しましょう！社交ダンス・ワルツ講習会★
☎それいゆ ☎10月3日(土)午前10時30分～午後0時30分 ☎A30人 ☎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) ☎☎ ☎43-2573

健幸ストレッチ教室
☎体笑会 ☎10月3日(土)午後1時15分～3時30分 ☎A60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 ☎☎9月17日(木)までに同会 ☎taishohkai@yahoo.co.jp(先着制)

外国人住民サポーター養成講座in三鷹(全3回)
☎ピナットー外国人支援ともだちネット ☎☎10月13日＝すぺーすはちのこ(野崎3-22-16)、10月27日、11月17日＝オンライン会議アプリ「Zoom」、いずれも火曜日午後7時～8時30分(希望者は11月9日(月)午後7時30分～9時に活動見学可) ☎A8人 ☎☎ ☎pinatto.mitaka@gmail.com(先着制)

第19回三鷹市長杯パドルテニス大会
☎三鷹市パドルテニス協会 ☎10月31日(土)午前9時～午後6時 ☎A50人 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎¥1,000円(ジュニアは500円) ☎☎10月17日(土)までに鈴木 ☎mitakapt@gmail.com ☎☎090-3819-2020(先着制)

会員募集

三鷹バッハ同好会(カンタータ合唱、器楽演奏、鑑賞会、バッハ深掘りセミナー、定例茶話会、ネット交流など)
☎毎週日曜日、活動＝午後1時30分～5時、茶話会＝5時から ☎A同好会＝どなたでも参加可、合唱部門＝中級以上の方若干名、器楽部門＝ヴァイオリン・ヴィオラほか中級以上の方若干名 ☎三鷹駅前コミュニティセンターほか ☎¥年額1円 ☎☎申し込みフォーム(https://x.gd/BLp9v)

伝言板

住民向け講演会「気づいたらハマっている？スマホ時代のギャンブル依存症」
☎(公助)井之頭病院 ☎9月26日(土)午前10時～11時30分 ☎A①80人 ☎①同病院、②オンライン ☎①当日会場へ(先着制)、②同病院HP ☎同病院(森) ☎44-5331

もの忘れが気になったらー認知症ってどんな病気？どこに相談するの？
☎東京都認知症疾患医療センター ☎10月6日(火)午前10時30分～11時30分 ☎A10人 ☎杏林大学医学部付属病院 ☎☎同病院もの忘れセンター ☎47-5511(内線25660。先着制)

市民公開講演会「認知症の新時代ー最新治療・予防と共生社会の実現に向けて」
☎杏林医学会 ☎10月10日(土)午前10時30分から ☎A200人 ☎杏林大学三鷹キャンパス大学院講堂 ☎同団体HP・申し込みフォーム(https://forms.cloud.microsoft/r/7M24qiPdYR)(先着制) ☎同団体 ☎47-5511(内線23314)

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
※9月30日(火)まで、12:15の放送は月・水・金曜日のみです。
※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

