

生涯学習センターの講座

所 同センター ☎0422-49-2521

◆市民講師デビュー講座①「自分を大切にすることがポジティブ心理学に学ぶ幸せの習慣」、②「共感を生む文章術（食べもの編）」

日 ①11月14日(土)午後2時～3時30分、②11月15日(日)午後1時30分～3時30分 人 16歳以上の市民の方、各回12人 講 ①ポジティブ心理学実践インストラクター®の片山幸子さん、②編集者で元小説専門学校常任講師の石河穂紀さん 物 ②スマートフォン 申 いずれも10月7日(水)午前9時から元気創造プラザ講座申込システムへ(先着制)

◆生涯学習センターフェスティバル特別講演「小説を読む技術」 保育

国際基督教大学出身で芥川賞作家の奥泉光さんを講師にお招きし、小説をより楽しく読む「技術」についてお話しいたします。

日 12月5日(土)午後2時～3時30分 人 100人、保育(1歳～未就学児)8人 申 11月9日(月)(必着)までに元気創造プラザ講座申込システム、または必要事項(10面参照)、この講座を何で知ったかを同センター窓口・往復はがきで 郵「〒181-0004新川6-37-1生涯学習センター」へ(申込多数の場合は在学・在勤を含む市民を優先して抽選)
※保育、手話通訳が必要な方は申し込み時にお知らせください。

もしもの時のために避難行動要支援者名簿への登録に同意をお願いします

問 地域福祉課 ☎0422-29-9235

市では、災害時に配慮が必要な方の「避難行動要支援者名簿」を作成し、同意された方の情報を警察や消防、民生・児童委員、町会・自治会、高齢者なんでも相談センター、社会福祉協議会などに共有して、日頃の見守りや災害時の安否確認、避難支援に活用しています。

名簿登録の対象者で、情報提供に同意いただいていない方へ、10月中旬ごろから順次通知をお送りします。内容を確認し、同意される場合は同封の同意書をご返送ください。

第56回生活展「いくつになっても安心して暮らしたい」

所 同消費者活動センター ☎0422-43-7874

日 市、三鷹市消費生活展実行委員会 日 10月10日(土)～18日(日) 申 期間中会場へ ◆消費者月間記念講演会

①「認知症」を正しく知ろう！、②「終活」ってなに！？

日 ①10月17日(土)、②18日(日)、いずれも午後1時30分～3時30分 人 各24人 所 ①おれんじドア三鷹の成清一夫さん(写真左)、②(一社)終活のコレカラの岡本典恵さん(写真右)

申 10月5日(月)午前9時から同センター窓口・ ☎0422-43-7874へ(先着制)

シニアNews

※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歳になる2カ月前の月の初日から申し込みます(有効期限は使用開始月の初日から1年間)。

人 ¥ ①令和8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＝12,000円(交通系ICカード(PASMO)をお持ちでない方は新規発行に別途1,000円がかかります) 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) 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)

■初めてスマートフォンを購入する高齢者に最大3万円を助成します

下記の指定店舗で購入した場合、購入費用を助成します。金額や要件など、詳しくは市HPでご確認ください。

◆指定店舗 ソフトバンク三鷹店 ☎0422-40-2200、ドコモショップ東八三鷹店 ☎0120-116-608、ドコモショップ三鷹店 ☎0120-522-608、auショップ三鷹東八道路 ☎0800-700-0830、auショップ三鷹 ☎0800-700-0829、楽天モバイル三鷹コラル店 ☎0422-26-6425

人 次のすべての要件を満たす方。申請日時点で三鷹市に住民登録がある、令和9年3月31日時点で満65歳以上、自身が使用する目的で初めて購入する

※NFC認証機能のない古いスマートフォンからの機種変更も対象となります。

物 本人確認書類(マイナンバーカードなど)、本人名義の通帳またはキャッシュカード 申 令和9年2月28日(日)までに指定店舗へ(要電話予約) 問 高齢者支援課 ☎0422-29-9271

※期限内に購入・スマホ教室(操作説明)の受講・助成金の申請までの全ての手続きを実施した方に限ります。

■シニアのまるごと相談サロン

―目指せマイナス10歳！(健康体操と相談など)―

日 10月8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

■けやき苑「介護まるごとフェア」

講演会「元気で食べ続けるために」、ワークショップ「自助具や姿勢について知ろう」など。

日 10月11日(日)午後1時～4時 所 高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13) 申 当日会場へ 問 同施設 ☎0422-34-5440

■連雀おひとりさまのおしゃべり会&個別相談会

日 10月16日(金)①おしゃべり会＝午後1時～2時30分、②個別相談会＝午後2時30分～3時 人 10人程度 所 連雀コミュニティセンター 申 問 ①当日会場、②連雀高齢者なんでも相談センター ☎0422-40-2635へ(先着制)

■シルバー人材センター入会説明会

日 10月20日(火)午前10時～正午 申 問 同センター ☎0422-48-6721へ

■やまなか健康教室

―体操と講話「聴いてみよう！気になる訪問診療の話」―

日 10月22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

■三鷹いきいきプラスパソコン中級講座

日 Wordでチラシなどの文書作成＝10月26日(月)、Excelで家計簿などの表計算＝28日(水)、いずれも午前10時～正午 人 おおむね55歳以上の市民でパソコン経験者各10人 所 三鷹産業プラザ ¥ 各回550円(資料代) 物 パソコン 申 問 10月5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)

■高齢者駅前なんでもカフェ

―元気に暮らすヒントや相談など―

日 10月27日(火)午後2時～3時30分 所 みたかスペースあい(下連雀3-28-20) 申 当日会場へ 問 三鷹駅周辺高齢者なんでも相談センター ☎0422-76-4500

手話通訳の表示がない事業でも市の主催事業では、希望により手話通訳者または要約筆記者を派遣します(開催日の1週間前までに事業の担当課へ要申込)。