

高齢者等介護者
リフレッシュ旅行にご招待
主 東京都弘済会
人 家庭で寝たきりの高齢者(要介護度3・4・5)などの介護をされている方(1家族から1人)で、初めて参加される方
日 10月15日(水)~17日(金)(2泊3日)
所 栃木県那須温泉泊、往復バス利用
申 6月13日(金)(消印有効)までに往復はがきに介護が必要な方の氏名とその続柄を記入し「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会在宅サービス係」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同協議会 ☎79-3505
集合場所までの往復交通費、代替介護費用は自己負担です。

日の金曜日午前10時~正午(全6回)
所 総合保健センター
料 600円
申 6月2日(月)から総合保健センター ☎46-3254へ(先着制)
第42回愛歯のつどい
主 市、三鷹市歯科医師会
日 6月14日(土) 歯科相談・体験コーナー=正午~午後1時30分受付、講演会「いつまでも若くいるためのくちびるエクササイズ」=午後2時~4時、講師は宝田歯科医院院長の宝田恭子さん
所 三鷹産業プラザ7階
申 いずれも当日会場へ
問 総合保健センター ☎46-3254(歯科相談)・三鷹市歯科医師会 ☎45-2715(講演会)
若年結核検診を受けましょう!

200人(小学2年生以下は見学のみ)
日 6月8日(日)午前10時から(前日と当日が雨天の場合は中止)
所 ほたるの里・三鷹村の水田の隣の三角公園(大沢2-17)
申 当日会場へ
問 同事務局 ☎090-4171-3070
第36回市民コンサート
演奏は三鷹市管弦楽団と藤原由紀乃さん(ピアノ)、指揮は夏田昌和さん。
人 578人
日 6月8日(日)午後2時(1時30分開場)
所 芸術文化センター風のホール
申 当日会場へ(先着制)
問 生涯学習課 ☎内線3315
薬膳料理教室
主 井の頭地区住民協議会
人 市民20人
日 6月12日(木)午前10時15分~午後0時30分
所 井の頭コミュニティセンター新館
料 500円
物 エプロン、三角巾、スリッパ、ふきん、筆記用具
申 6月3日(火)~11日(水)に参加費を添えて同センター本館 ☎44-7321へ(先着制)
リサイクル市民工房
「粗大ごみからの掘り出し物」
日 展示・受付=6月14日(土)~21日(土)、抽選会=6月22日(日)午前11時から
所 同工房
申 申込時に抽選結果通知用の官製はがきを持参。当選者は抽選日の翌日曜日までに手続きし、当選品を持ち帰ってください
問 同工房 ☎34-3196(水・木・土・日曜日午前10時~午後4時開館)
第594回三鷹市文化財めぐり「駿河路、丸子宿と家康の足跡を訪ねて」
主 三鷹市文化財めぐりの会
人 45人
日 6月15日(日)午前7時市役所出発(雨天決行)、浅間神社(拝観)~臨済寺(今川・徳川ゆかり名刹)~瑞龍寺(家康正室旭姫の墓)~丸子宿(丁子屋昼食)~誓願寺(片桐且元墓)~吐月峰柴屋寺(国名勝史跡・庭園)~駿府匠宿(物産館)
料 7,200円(昼食代、保険料などを含む)
申 6月2日(月)午前9時30分から会費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)
問 高橋 ☎45-1374

不要になったTシャツからエコ布ぞうり作り
人 8人
日 6月19日(木)午後1時~3時45分
所 リサイクル市民工房
物 大人用Tシャツ2枚、筆記用具、はさみ
申 6月12日(木)(必着)までに往復はがきで「ごみ対策課Tシャツからエコ布ぞうり担当」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎内線2535
男女共同参画週間パネル展
男女共同参画週間(毎年6月23日~29日)と男女雇用平等推進月間(6月)にちなんで、パネル展を実施します。
主 市、三鷹市女性問題懇談会
日 6月23日(月)~27日(金)午前9時~午後4時30分(27日は4時まで)
所 市役所1階市民ホール
申 当日会場へ
問 企画経営室 ☎内線2116
研修見学会
主 三鷹市書道連盟
日 6月26日(木)午前8時希望ビル前(三鷹郵便局向かい)出発
所 八ヶ岳泰雲書道美術館
料 8,000円。
申 柴田 ☎48-3710へ
都市農業を育てる市民のつどい
大型バスで農家を回り、夏野菜(トマト、キュウリ、ブルーベリーなど)の収穫やポット花の植付の体験。昼食、お土産付き。
人 市内在住のお子さんと保護者80人
日 7月12日(土)午前8時45分~午後1時30分(小雨決行)
所 市内農家
申 6月18日(水)(必着)までに、往復はがきで「生活経済課都市農業係」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎内線3063

健康

健康・栄養・歯科相談のご案内
測定(身長・体重・体脂肪率・血圧など)健康相談・栄養相談・歯科相談。65歳以上の方は口の機能に関する相談も受け付けます。
人 健康診査などの結果が基準値より高めの方。歯科相談は市の成人歯科健診または歯周疾患検診を受診した方
日 6月3日(火)・20日(金)、7月1日(火)・18日(金)の 午後1時~2時、午後1時30分~2時30分、午後2時~3時
所 総合保健センター
物 健康手帳、健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書
申 事前に電話で同センター ☎46-3254へ(先着制)
働く人の「夜間健康相談窓口」を開設
定期健康診断の結果の見方や受診した方が良いかなどの相談に、産業医が無料で応じます。
日 6月3日(火)から毎月第1火曜日午後8時~9時30分
所 三鷹市医師会館(野崎1-7-3)
申 当日会場へ
問 多摩東部地域産業保健センター(同会館内) ☎47-2155

近年、全国的に結核患者が増加しています。重症化や感染の拡大を防ぐため、早期発見が必要です。この機会に胸部レントゲン検診をお勧めします。
人 16~39歳の市民(妊娠中の方は除く)100人
日 6月20日(金)午前9時30分~11時30分
所 総合保健センター
物 着脱しやすい服装で。撮影時には金属・ボタン・プリント柄のないTシャツなどが適当
申 当日会場へ(あれば市民健康手帳を持参)
問 同センター ☎46-3254

「粗大ごみからの掘り出し物」
日 展示・受付=6月14日(土)~21日(土)、抽選会=6月22日(日)午前11時から
所 同工房
申 申込時に抽選結果通知用の官製はがきを持参。当選者は抽選日の翌日曜日までに手続きし、当選品を持ち帰ってください
問 同工房 ☎34-3196(水・木・土・日曜日午前10時~午後4時開館)
第594回三鷹市文化財めぐり「駿河路、丸子宿と家康の足跡を訪ねて」
主 三鷹市文化財めぐりの会
人 45人
日 6月15日(日)午前7時市役所出発(雨天決行)、浅間神社(拝観)~臨済寺(今川・徳川ゆかり名刹)~瑞龍寺(家康正室旭姫の墓)~丸子宿(丁子屋昼食)~誓願寺(片桐且元墓)~吐月峰柴屋寺(国名勝史跡・庭園)~駿府匠宿(物産館)
料 7,200円(昼食代、保険料などを含む)
申 6月2日(月)午前9時30分から会費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)
問 高橋 ☎45-1374

大沢総合グラウンドのテニスコートの一部が使用停止に
整備工事のため、7月からテニスコート(クレー3面)が使用できなくなります。なお、水曜日のみの開放となっていた下連雀公園総合運動場のテニスコート4面は、金曜日にも使用できます。
問 スポーツ振興課 ☎内線3323

夏をつるかめ健康塾参加者募集!
人 65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない市民20人
春のコース参加者は申し込みません。
日 6月6・20日、7月4・18日、8月1・15

催し

花を植えて、ジャガイモを食べよう
花壇の花の植替えと試食会。
主 生ごみを土に返して活かす会
人 市民のお子さんと保護者10組
日 6月8日(日)午前10時~午後1時30分(雨天中止)
所 市民協働センター
料 1家族500円
物 タオル、汚れてもよい服装
申 6月2日(月)午前9時から河本 ☎44-6756へ(先着制)
親子ふれあい
ちびっ子農業体験・田植え
主 ほたるの里・三鷹村
人 小学3年生以上のお子さんと保護者

「粗大ごみからの掘り出し物」
日 展示・受付=6月14日(土)~21日(土)、抽選会=6月22日(日)午前11時から
所 同工房
申 申込時に抽選結果通知用の官製はがきを持参。当選者は抽選日の翌日曜日までに手続きし、当選品を持ち帰ってください
問 同工房 ☎34-3196(水・木・土・日曜日午前10時~午後4時開館)
第594回三鷹市文化財めぐり「駿河路、丸子宿と家康の足跡を訪ねて」
主 三鷹市文化財めぐりの会
人 45人
日 6月15日(日)午前7時市役所出発(雨天決行)、浅間神社(拝観)~臨済寺(今川・徳川ゆかり名刹)~瑞龍寺(家康正室旭姫の墓)~丸子宿(丁子屋昼食)~誓願寺(片桐且元墓)~吐月峰柴屋寺(国名勝史跡・庭園)~駿府匠宿(物産館)
料 7,200円(昼食代、保険料などを含む)
申 6月2日(月)午前9時30分から会費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)
問 高橋 ☎45-1374

大沢総合グラウンドのテニスコートの一部が使用停止に
整備工事のため、7月からテニスコート(クレー3面)が使用できなくなります。なお、水曜日のみの開放となっていた下連雀公園総合運動場のテニスコート4面は、金曜日にも使用できます。
問 スポーツ振興課 ☎内線3323

おとな子どもも みんなで食育!

健康推進課 ☎46-3254
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です
「食」は、私たちが生きていくうえで欠かせない大切なことであるとともに、心を豊かにしてくれるとても大事なものです。「食育」といっても難しく考える必要はありません。「おいしいね!」と笑顔がでるのはどんなときですか? そんなシーンを日々の生活に増やしていくことから、あなたなりの「食育」をスタートしてみましょう。
おなかペコペコごはんがおいしいね!
みんなで食べるとワクワクするね!
「手伝うよ!」買い物・料理もやってみよう
おいしいもの見つけた!
話そうね! 食べることからだのこを

川上郷 自然の村

☎0267-97-3206
FAX 0267-97-3207
HP http://www.sizennomura.jp/
[体育館・グラウンドなど完備]
JRをご利用の方は、最寄駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申込の際にご予約ください。
涼しい大自然を満喫! 夏休みは川上郷へ!
お申し込み
宿泊希望日の3日前までに電話(午前8時30分~午後7時30分) インターネット、ファクスで。
料金(1泊2食付)
大人3,500円から 小学生2,400円から
チェックイン時に現地払い。
9月分の優先申し込み(団体分)
団体(15人以上)受付は、6月15日(日)午前8時30分から申込用紙に必要事項を記入して「〒384-1406川上村大字原591-362」・☎0267-97-3207へ(郵送の場合は先に電話で仮予約願います)
団体優先申込用紙は(財)川上村振興公社が管理・運営する、自然の村ホームページからダウンロードできます。
臨時休館のお知らせ 7月7日(月)~9日(水)、14日(月)~17日(木)は特別清掃などのため、臨時休館します。

箱根 みたか荘

市民保養所
☎0460-82-1116
FAX 0460-82-1743
HP http://www.mitakasou.jp
申し込みは電話(9時~20時)、ファクスで
平塚七夕祭り・箱根あじさい電車と箱根みたか荘一泊バスツアー
人 40人
日 7月7日(月)~8日(火)午前9時、市役所出発
所 (1日目)平塚七夕会場(自由昼食)~箱根みたか荘(夕食後、湯本駅~強羅駅をあじさい電車に乗車)(2日目)中伊豆ワイナリー見学(試飲)~伊東市(昼食)~市役所
料 15,000円(1泊3食付き)
申 6月2日(月)から日曜日を除く午前9時30分~午後7時に、(株)スタービジョン ラドントラベルワン ☎042-352-3121へ(先着制)