

おやこひろば事業「おやこでよってチョコッとあっぷるーむ」

■NPO法人みたか市民協働ネットワーク
 〆おむね0～3歳のお子さんを持つ親子とプレママ(妊娠中のお母さん)10組、
 ①妊娠15週以降の健康な妊婦さん、⑦ハイハイ以降～3歳ごろのお子さんとお母さん7組
 〆①マタニティヨガ=7月6日(月)午前10時30分～正午、②プレママの骨盤ケア=7月9日(木)午前10時30分～正午、③赤ちゃんの気持ちを感じとろう=7月11日(土)午後1時30分～3時30分、④スリングの選び方・使い方=7月16日(木)午前10時30分～正午、⑤幼稚園情報=7月18日(土)午後1時30分～3時30分、⑥子育てに役立つコーチング=7月23日(木)午前10時30分～正午、⑦ヨガママ(ハイハイ以降)=7月27日(月)午前10時30分～正午、⑧産後の骨盤ケア=7月30日(木)午前10時30分～正午
 〆①④⑥⑦1,500円、②⑧2,000円(サラシ付)、③1,000円(夫婦1,500円)、⑤500円、いずれも茶菓子付き
 〆〆〆 必要事項(11面参照)・お子さんの年齢と名前を記入し、同センター ☎46-0048・FAX46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

むらさき子どもひろば 7月の行事

◆げんきっ子ランド
 〆0歳～就学前
 〆月～金曜日の午前9時～10時50分
 ◆みんなであそぼ
 〆0歳～就学前
 〆月～金曜日の午前11時～11時30分
 ※スペシャルイベントの日はお休みします。
 ◆かきかきお絵かきタイム
 〆2歳～小学生
 〆月～金曜日の午後3時～4時15分
 ◆変身!スペシャルバースデー
 〆月～金曜日の午前11時20分～11時30分
 ※6日(月)・7日(火)・9日(木)・13日(月)・15日(水)・29日(水)・31日(金)は除く。
 ※お誕生会希望の方は、午前10時45分までに受付へ。
 ◆今月のスペシャルイベント
 〆①⑥⑦0歳～就学前、②④0～1歳6カ月、③⑤1歳6カ月～就学前
 〆①手型スタンプあそび=6日(月)・7日(火)午前11時～11時30分、②うちわ作り&赤ちゃんバースデー=9日(木)午前11時～11時30分、③風鈴をつくろう&2歳からのバースデー=13日(月)午前11時～11時45分、④ドレミであそぼ!(0～1歳6カ月クラス)=15日(水)午前10時30分～10時50分、⑤ドレミであそぼ!(1歳6カ月～就学前クラス)=15日(水)午前11時～11時30分、⑥にこにこキッズ=22日(水)午前10時45分～11時30分、⑦わくわくプール=29日(水)・31日(金)午前10時～10時45分
 〆⑥のみ牟礼コミュニティセンター
 〆②作品を入れる袋、低月齢のお子

んはバスタオル、③作品を入れる袋、⑦水着、タオル、帽子、着替え、飲み物
 〆〆〆 同ひろば ☎49-5500へ(①⑥⑦のみ予約不要)
西児童館 乳幼児のあそびひろば
 ◆ちびっこの日
 〆開館日の午前9時～午後1時
 ◆サークルタイム
 〆月～土曜日の午前11時30分から
 ◆たなばたWEEK!
 〆7月7日(火)午前10時から
 ◆夏のアスレチック
 〆7月15日(水)午前10時から
 〆いずれも当日会場へ
 〆同館 ☎31-6039

日本語を母語としない親子のための高校進学ガイダンス
 英語、中国語、韓国・朝鮮語、タガログ語、スペイン語、タイ語の通訳つき。
 〆武蔵野市国際交流協会
 〆7月12日(日)午後1時～4時30分
 〆所 スینگビル11階(武蔵野市境2-4-1)
 〆 ¥200円
 〆〆〆 同協会 ☎36-4511へ

西児童館 おはなしおはなし
 〆7月14日(火)午後4時～4時30分
 〆当日会場へ
 〆同館 ☎31-6039

むらさき子どもひろば 一輪車教室
 〆小学生
 〆7月16日(木)午後3時30分～4時30分(午後3時15分～3時30分受付、雨天中止)
 〆所 四小校庭
 〆物 タオル、飲み物、あれば自分の一輪車
 〆〆〆 同ひろばに登録のうえ、当日会場へ
 〆同ひろば ☎49-5500



星と風のカフェの親子講座
 ピンホールカメラ作りと、部分日食観察のアドバイス。
 〆7月18日(土)午後1時30分～3時
 〆小学生以下の児童とその保護者(3年生以下は保護者同伴)
 〆所 星と風のカフェ(下連雀3-8-13)
 〆 ¥600円(飲み物、菓子付き)、保護者は300円
 〆物 洗って乾かした牛乳パック、はさみ
 〆〆〆 同カフェ ☎44-2255(火～土曜日)午前11時30分～午後7時へ

西児童館 囲碁・将棋の日
 〆7月18日(土)午後2時から
 〆当日会場へ
 〆同館 ☎31-6039

ひとり親家庭レクリエーション「東京ディズニーランド優待」
 〆三鷹市社会福祉協議会
 〆〆〆 お子さんが18歳未満で市内在住のひとり親家庭40世帯
 〆8月29日(土)午前8時現地集合、現地解

散(雨天決行)
 〆 ¥1世帯500円(生活保護世帯は無料)
 ※交通費や食事などは各自負担。
 〆7月6日(月)～21日(火)(消印有効)までに、はがきに必要事項(11面参照、参加者全員分)、初めての参加か否かを記入し、「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会地域福祉係ひとり親レク担当」へ(申込多数の場合は抽選。結果は7月24日(金)に発送予定)
 〆〆〆 同協議会 ☎46-1108

多摩・島しょ子ども体験塾「見て! 聴いて! ピアノの詩人ショパンを知ろう!」
 ワルシャワの国際ショパン協会理事イヴ・アンリさんのお話と演奏。
 〆多摩・島しょ子ども体験塾第1ブロック共同事業実行委員会
 〆〆〆 三鷹市、武蔵野市、小金井市、国分寺市および国立市在住の小・中学生と保護者、1,000人(小学生は保護者同伴)
 ※未就学児入場不可
 〆9月13日(日)午後2時開演(1時30分開場)
 〆所 一橋大学兼松講堂
 〆8月7日(金)(消印有効)までに、往復はがきに参加者全員の氏名・学校名・学年、代表者(同伴保護者)の氏名・郵便番号・住所・電話番号を記入し「〒156-0043世田谷区松原3-40-7パインフィールドビル4階(株)ヴォートル内「多摩・島しょ子ども体験塾第1ブロック実行委員会事務局」」へ(申込多数の場合は抽選)
 〆〆〆 同事務局 ☎03-5301-0946(土・日曜日、祝日を除く)午前10時～午後6時



高齢者

介護保険料の個別軽減制度
 〆65歳以上で、次のすべての条件に該当する方。①介護保険料の段階が第1～3段階(生活保護を受けている方、特別養護老人ホームなどの入所者を除く)、②20年中のすべての収入が、第1・2段階の方は80万円以下、第3段階の方は160万円以下(いずれも単身世帯の場合。世帯員が1人増すごとに60万円を加算した金額以下)、③自己の居住用を除き、処分可能な不動産を所有していない、④200万円(2人以上の世帯は400万円)を超える預貯金などの資産を所有していない、⑤住民税が課税されている方の扶養を受けていない
 ◆軽減後の保険料額 第1・2段階の方=12,000円(本来の保険料額は24,000円)、第3段階の方=24,000円(同36,600円)
 〆7月17日(金)までの午前9時～午後4時30分(正午～午後1時を除く)に、①21年度

介護保険料決定通知書または介護保険料納付通知書、②20年中の本人と世帯全員の収入が分かるもの(年金の支払通知書など)、③本人と世帯全員の預貯金通帳またはその写し、④印鑑、⑤軽減申請書と収入および資産申告書を持参し、高齢者支援室(市役所1階11番窓口)へ
 ※⑤の書類は同室で配布。
 ※来庁が困難な場合は電話でご相談ください。
 〆〆〆 同室 ☎内線2687

出張! 高齢者の生活相談会
 一人暮らし、介護、認知症などの相談。
 〆野村病院地域包括支援センター
 〆7月17日(金)午後0時30分～2時30分
 〆所 連雀コミュニティセンター
 〆当日会場へ
 〆〆〆 同地域包括支援センター ☎40-2635

介護予防講座「お達者生活大作戦!」～栄養とお口の健康の話～
 〆要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、2日間とも参加できる方20人
 〆7月24日・31日の金曜日午前10時～正午
 〆所 総合保健センター
 〆〆〆 7月6日(月)午前9時から同センター ☎46-3254へ(先着制)

運動器機能向上プログラムの参加者を募集
 〆要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民、または健康診断で運動の介護予防事業が必要と言われた方20人
 〆8月5日～11月25日の毎週水曜日午前9時30分～11時30分(8月12日、9月23日、11月4日を除く全14回)
 〆所 市民協働センター
 〆 ¥1,400円
 〆〆〆 7月6日(月)～15日(水)に総合保健センター ☎46-3254へ(申込多数の場合は抽選)



健康

多摩府中保健所食品衛生出張窓口
 食品関係営業許可更新申請と食品衛生の相談受付。
 〆7月23日(木)午後1時30分～3時
 〆所 総合保健センター
 〆〆〆 同保健所武蔵野三鷹地域センター ☎54-2209へ

三鷹市精神保健福祉相談
 精神科専門医による個別相談。
 〆8月6日(木)午前10時30分～正午
 〆所 総合保健センター
 〆〆〆 同地域福祉課 ☎内線2653へ(要予約)

川上郷 自然の村 ☎0267-97-3206 FAX0267-97-3207
 HP: http://www.sizennomura.jp/ 〒384-1406 川上村大字原591-362
 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。

長野県川上村産の朝取りレタスを無料配布!
 〆7月13日(月)午後2時から
 〆所 三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)
 〆当日会場へ(先着制、一人1玉、1,200玉配布)
 ※自動車でのご来場はご遠慮ください。
 ※収穫地の天候などにより中止の場合があります。
 〆〆〆 総務課 ☎内線3213

宿泊のお申し込みは簡単です!
 (宿泊受付) 宿泊希望日の3日前までに電話・ファクス・インターネットで
 (宿泊料金) 大人3,500円から、小学生2,400円から

◆9月分の優先申込(団体分)
 団体(15人以上)受付は、7月15日(水)午前8時30分から。ホームページから申込用紙を印刷し、必要事項を記入のうえファクスまたは電話で仮予約の後、郵送。

三鷹短歌会 五月の秀歌 選と評 金田義直

散りつく川面に浮かぶ桜花しほみ見たり喪の帰りの道
 (評)亡くなられた人への哀切の情が水面に浮かぶ桜花によって「塵深ま」たのだから、しほみ見たりに哀切の情がしみ出ている。 松村美恵子

マンシヨンのペランダにミニの鯉職金の目玉が夕日にひかる
 (評)失せつつある五月の風物詩を見事に詠いあげている。「金の目玉」のクローアップがうまい。矢車の音も聞こえて来る。 神宝満智子

雀の経四、五回描いて似てきたり描いてるどがなんと楽し
 (評)素朴だが味わいのある歌。短歌の勉強もこの心境にならばしたまの。精選を望む。 上野善嗣

マッサージ受けるる吾れに微笑むは奥歯見せる人骨模写 横尾えり子
 (評)不気味な人骨模写が吾れにはほほ笑むように見えたのはマッサージの心地よさによる心の余裕からだろう。面白くまとまっている一首。

三鷹俳句会 五月の秀句 飯田六斗 選/互選

北風の五月こみみの背伸びして
 子の組める割箸輪ゴム聖五月
 風五月地下足袋で来る観光課
 風薫る音色遠へし一寺の鐘
 糠床の冷心地よき五月かな
 向ふ傷負ひて端午の二歳児
 声変わり過ぎて五月の風に和す
 棟上げの玉締めや燕来る
 青葉風広々と座す寺の緑
 引き潮の童の海に五月来ぬ
 里帰りして菓燕に厭はるる
 百条の植田の続く筑波山
 ふたつまみ昼の眠気をとる新茶

根岸操
 山田みちを
 清水ゆきえ
 小木曾貞子
 十川ツヤ子
 田山光起
 水野一二天
 三矢恵啓
 小林美代子
 横田隆司
 寺岡美由昆
 種市与作
 三田きみよ