

### おやこひろば事業「おやこでよってチョコっとあつがるーむ」

■NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
 ①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、  
 ②ママの季節の手仕事「ふわふわのヒツジさんづくり」=10月15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=10月24日(土)午後1時30分～3時30分、④プレママの骨盤ケア=10月29日(木)午前10時30分～正午  
 所 市民協働センター  
 ①1,500円、②1,000円(夫婦1,500円)、③2,000円(サラシ付)  
 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の行事

◆乳幼児対象の定例行事  
 ◇げんきっ子ランド  
 ①0歳～就学前  
 ②月～金曜日午前9時～10時50分  
 ◇みんなであそぼ  
 ③0歳～就学前  
 ④月～金曜日午前11時～11時30分  
 ※スペシャルイベントの日はお休みします。  
 ◇変身!スペシャルバースデー  
 ⑤月～金曜日午前11時20分～11時30分  
 ※スペシャルイベントの日はお休みします。  
 ⑥いずれも当日会場へ  
 ◆スペシャルイベント  
 ⑦①3歳以上～就学前、②③⑤0歳～1歳6カ月、④⑥1歳6カ月～就学前、⑦⑧0歳～就学前  
 ⑨①ピクニックひろば(電車に乗って遊びに行こう!)=10月7日(水)午前10時30分～正午、②赤ちゃんわらべ=10月13日(火)午前11時～11時30分、③ドレミであそぼ=10月21日(水)午前10時30分～10時50分、④ドレミであそぼ=10月21日(水)午前11時～11時30分、⑤ハロウィンパーティーと赤ちゃんバースデー=10月22日(木)午前11時～11時30分、⑥ハロウィンパーティーと2歳からのバースデー=10月23日(金)午前11時～11時45分、⑦手型スタンプ=10月26日(月)・27日(火)午前11時～11時30分、⑧にこにこキッズ=10月28日(水)午前10時45分～11時30分  
 所 ⑧のみ牟礼コミュニティーセンター  
 ⑨①同ひろば発行の「ピクニックひろばだより」参照、②低月齢のおさんはバスタオルまたはタオルケット、⑤作品を入れる袋、低月齢のおさんはバスタオルまたはタオルケット、⑥作品を入れる袋、⑦手や足を拭くタオル  
 ⑩同ひろば☎49-5500へ(⑦⑧のみ予約不要)

### ◆一輪車教室

①小学生  
 ②10月16日(金)午後3時30分～4時30分(3時15分～3時30分受付、雨天中止)  
 所 四小校庭  
 ③同ひろばに登録のうえ、当日会場へ  
 ④同ひろば☎49-5500

### 児童手当・児童育成手当を振り込みます

6～9月分の児童手当・児童育成(障害)手当を、10月9日(金)に指定預金口座に振り込みます。利用金融機関によっては、2～5日程度入金が遅れる場合があります。  
 ①子育て支援室☎内線2675  
 ②離乳食(モグモグ期)講習会 ☎  
 ③市内在住の6～8カ月児の保護者12人  
 ④10月9日(金)午後3時～4時  
 所 井の頭コミュニティーセンター新館  
 ⑤同直接または電話ですくすくひろば☎45-7710へ

### 西児童館の行事

◆おはなしおはなし  
 わたげの会の「おはなしおはなし」、パネルシアターなど。  
 ①10月13日(火)午後4時～4時30分  
 ◆乳幼児のあそびひろば  
 ◇ちびっこの日  
 ②開館日の午前9時～午後1時  
 ◇サークルタイム  
 ③月～土曜日午前11時30分から  
 ◇どんぐりひろいでお散歩  
 ④10月16日(金)午前10時30分から  
 ◆囲碁将棋の日  
 初めての方も対戦相手を探している方も大歓迎!  
 ⑤10月17日(土)午後2時から  
 ⑥いずれも当日会場へ  
 ⑦同館☎31-6039

### 家庭教育学級

◆「笑顔で生きるために～泳いだ先にあるもの」  
 講師は過去3回オリンピック代表選手に選ばれた長崎宏子さん。  
 ①市教育委員会、羽沢小、同校PTA  
 ②10月14日(水)午前10時～正午  
 所 羽沢小体育館  
 ◆「忘れられない一冊の本」  
 講師は作家の角田光代さんと同校保護者で作家の奥泉光さん。  
 ③市教育委員会、大沢台小、同校PTA  
 ④10月15日(木)午後2時～3時30分  
 所 大沢台小図書室

### ◆「笑いあふれる心豊かな暮らし」

講師は落語家の春風亭柳之助さん。  
 ⑤市教育委員会、北野小、同校PTA  
 ⑥10月23日(金)午前10時～正午  
 所 北野小オープンランチルーム  
 ◆講演会&ディスカッション「思いを伝える～俳優・永島敏行氏が青空市場をつくるまで～」小さな交流が、やがて大きな活動へ!  
 ⑦市教育委員会、五中、同校PTA  
 ⑧10月24日(土)午後2時～4時  
 所 五中多目的室  
 ⑨物いずれも上履き  
 ⑩同生涯学習課☎内線3316へ

### 一日プレイパークで遊ぼう!

泥んこになって自由におもいっきり外で遊びませんか?!

①三鷹市プレイパーク運営委員会  
 ②10月17日(土)午前10時～午後2時(雨天中止)  
 所 北野遊び場広場(北野4-10)  
 ③当日会場へ  
 ※当日お手伝いしていただける方も募集中です。  
 ④同緑と公園課☎内線2836  
 ※車での来場はご遠慮ください。  
 ※現地にはトイレ、水道があります。

### 保育講座「ベビーヨガ」

講師は日本マタニティヨガ協会、ヨガインストラクターの花田かおりさん。  
 ①4カ月～1歳未満のお子さん  
 ②10月23日(金)①8カ月～1歳未満児は午前10時30分～11時30分、②4カ月～8カ月未満児は午後1時30分～2時30分  
 所 すくすくひろば  
 ③バスタオル  
 ④10月9日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ

### 養育家庭(ほっとファミリー)体験発表会

養育家庭(養子縁組を目的としない里親)として子育てを体験している方の講演です。懇談会も開催予定。  
 ①10月30日(金)午後2時から  
 所 三鷹産業プラザ  
 ②同のびのびひろば☎40-5925へ(当日参加も可。保育申し込みは10月23日(金)まで)



### 高齢者の保養宿泊費の一部を助成します

①70歳以上の市民  
 ※要介護1～5までの認定を受けている方は、同行する介護者も助成。  
 ◆利用できる施設 神奈川県:箱根みたか荘、一望閣、青巒荘、ホテル城山、長野県:川上郷自然の村、笹屋ホテル、ホテル清風園、山梨県:ホテル平安、かんぼの宿石和、静岡県:ホテルアンビア松風閣、熱川グランドホテル、七滝温泉ホテル、桂川シーサイドホテル、旅館おおよ、群馬県:ホテル銀水、草津ナウリゾートホテル、かんぼの宿草津、かんぼの宿磯部、栃木県:湯けむりの里柏屋、かんぼの宿塩原、かんぼの宿栃木喜連川温泉、茨城県:かんぼの宿大洗、かんぼの宿潮来、埼玉県:かんぼの宿寄居、千葉県:かんぼの宿鴨川、かんぼの宿旭、かんぼの宿勝浦  
 ◆助成額 年度(4月～翌年3月)に1回、3,000円  
 ②利用施設に予約後、印鑑・保険証などを持参し高齢者支援室(市役所1階13番窓口)へ  
 ③同室☎内線2627  
 ※宿泊後に助成を受けることはできません。

### お風呂屋さんで介護予防

銭湯の脱衣場で楽しくトレーニングした後は、お風呂に浸かってリラックス。  
 ①65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方15人  
 ②11月5日～26日の毎週木曜日午後1時～3時(全4回)  
 所 神明湯(牟礼3-8-16)  
 ③¥400円(4回分、入浴代を含む)  
 ④同10月5日(月)～16日(金)に電話で総合保健センター☎46-3254へ(申込多数の場合は抽選)  
 ※地域包括支援センターからも申し込みできます。



### 障がい者の就労を考えるつどい2009

講演「障がい者雇用の現状と今後について」、リレートーク「地域で働く～チーム支援と職場定着」。支援機関と当事者の体験発表から、障がい者が「地域で働く」ことを支えるあり方を考えます。  
 ①三鷹市、武蔵野市、三鷹公共職業安

### あたたかい善意 (敬称略)

三鷹市社会福祉協議会への寄付 (8月)		● 一元硬貨募金	
● 一般寄付		くぬぎ会	972 円
高橋 一義	2,000,000 円	榊原 勇	957 円
東川 敏男	30,000 円	新中長寿会	796 円
リサイクル市民工房	22,700 円	三鷹台市政窓口	603 円
大創建設㈱	16,900 円	上連雀六丁目朋友会	525 円
笹本 き系子	10,000 円	深明会	477 円
福祉会館募金箱	5,454 円	四ツ葉ときわクラブ	466 円
日本福音ルーテル三鷹教会	5,000 円	野崎長寿会	357 円
清水 孝祐	5,000 円	三鷹市赤十字奉仕団	310 円
一ツ橋 初子	2,420 円	匿名	1,610 円
根道 一男	2,000 円	● ボランティア基金	
山田 菊代	1,000 円	渡辺 英祐	21,000 円
匿名 (5 件)	273,269 円	納涼まつり参加者一同	12,186 円
		三鷹市ボランティア連絡協議会	2,000 円
		匿名	50,000 円

定所、NPO法人障がい者ワーククラブみたか、(社)武蔵野、(社)武蔵野千川福祉会、NPO法人ミュー  
 ①140人(車いす可、手話通訳あり)  
 ②10月16日(金)午後1時30分～4時30分(1時受付開始)  
 所 武蔵野スイングホール(武蔵野市境2-14-1)  
 ③同三鷹市障がい者就労支援センターかけはし☎27-8864・FAX76-1442・HP http://kakehashi.gr.jp/へ(先着制)  
 ④聴覚障がい者のためのパソコン講習会  
 マウスの使い方、電子メール、インターネット、年賀状やカレンダー作りなどを基礎から指導します。手話通訳者付き。  
 ⑤パソコンを初めて体験する聴覚障がい者10人  
 ⑥11月4日～25日の毎週水曜日午後6時30分～9時(全4回)  
 所 三鷹産業プラザ  
 ⑦10月21日(木)までに直接またはファクスで住所・氏名(ふりがな)・ファクス番号を地域福祉課FAX47-9577へ(申込者多数の場合は抽選)  
 ⑧同課☎内線2618  
 ⑨視覚障がい者のためのIT講習会  
 音声化ソフトとキーボードのみでのパソコン操作(インターネット、メール、文書作成など)を基礎から個別指導します。  
 ⑩在勤・在学を含む市民で視覚に障がいのあるパソコン初心者および利用者3人  
 ⑪11月9日(月)・11日(水)・13日(金)・16日(月)・18日(水)・20日(金)、いずれも午後1時30分～4時30分(全6回)  
 所 下連雀地区公会堂(下連雀4-15-18)  
 ⑫同10月30日(金)までにNPO法人障害者生活支援センターインみたか☎71-0902へ(申込多数の場合は抽選)



### 健康・体力づくり相談室

専門のトレーナーが、体力・健康状態を確認してオリジナルのトレーニングプログラムを作成。トレーニング相談にも応じます。  
 ①在勤・在学を含む16歳以上の市民、各日2人  
 ②火・日曜日午前9時～正午、水・土曜日午後1時～5時、木曜日午後5時～9時  
 所 第二体育館  
 ③¥相談と体力測定は無料。トレーニングルームの利用は250円(2時間以内)  
 ④室内履き、タオルなど  
 ⑤同スポーツ振興課☎内線3326へ