

ピカピカにしたあとは、「もうすぐ年越しそば」を食べよう！
 日 12月28日(月)午後3時から
 物 ぞうきん1枚
 申 いずれも当日会場へ
 問 同館 ☎31-6039

小中学生ボランティア活動作品展示会

ボランティア活動をテーマに、小・中学生が作った標語・ポスターの最優秀賞作品を展示します。

主 三鷹市社会福祉協議会
 日 所 市役所2階市民サロン＝平成22年1月4日(月)～7日(木)、大沢コミュニティセンター＝1月8日(金)～14日(木)、井口コミュニティセンター＝1月15日(金)～20日(木)、連雀コミュニティセンター＝1月22日(金)～27日(木)、三鷹駅前コミュニティセンター＝1月29日(金)～2月4日(木)、井の頭コミュニティセンター＝2月5日(金)～10日(木)、牟礼コミュニティセンター＝2月12日(金)～18日(木)、新川中原コミュニティセンター＝2月19日(金)～25日(木)、C-カフェ＝2月26日(金)～3月4日(木)

申 期間中会場へ
 ※作品で作ったカレンダーを1月4日(月)からボランティアセンターと展示会場で無料配布します。

問 みたかボランティアセンター ☎76-1271・HP <http://www.mitakavc.net/> (作品を紹介しています)

すくすくひろば 年齢別あそびまじょ

◆ひよこぐみ

人 平成20年4月2日以降生まれのお子さんと保護者

日 8カ月以上のお子さん＝①平成22年1月7日、2月4日の木曜日、②1月26日、2月23日の火曜日いずれも午前10時30分～11時30分。8カ月未満のお子さん＝③1月7日、2月4日の木曜日、④1月26日、2月23日の火曜日いずれも午後1時30分～2時30分(いずれも全2回)

申 12月24日(木)午前10時から直接または電話で同ひろばへ

◆うさぎぐみ「お絵かき遊び」

人 平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれのお子さん

日 平成22年1月14日(木)①午前10時15分～11時15分、②午前11時30分～午後0時30分
 申 1月5日(火)午前10時から直接または電話で同ひろばへ

◆ぞうぐみ「手作りおもちゃで遊ぼう」

人 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれのお子さん

日 平成22年1月21日(木)①午前10時15分～11時15分、②午前11時30分～午後0時30分
 申 1月7日(木)午前10時から直接または電話で同ひろばへ

問 いずれも同ひろば ☎45-7710

第28回市立小・中学校教育支援学級連合学芸発表会

内容は「ダンスワールドツアー」(六小ふじみ学級)、「せいせいどうどう」(大沢台小わかば学級)、「水戸黄門～ああ、人生に涙あり～」(高山小わか竹組)、「元気一番 くすの木太鼓」(東台小くすの木学級)、「マッスルミュージカル」(一中ふじみ学級)、「合唱と合奏」(三中E組、F組)、「合唱と合奏」(四中E組)

主 市教育委員会、三鷹市教育支援学級設置校長会

日 平成22年1月23日(土)午前9時20分～午後0時15分

所 三鷹市公会堂
 申 当日会場へ

問 大沢台小(相楽副校長) ☎32-2175

セサミストリート防犯ショー

歌を通じて楽しみながら「子ども自身が自分の安全を守る能力を身に付ける」防犯ショーです。

人 市内の小学1～4年生と保護者の2人1組で各回125組

日 平成22年2月21日(日)午後1時からと午後3時から

所 芸術文化センター星のホール

申 12月21日(月)～平成22年1月4日(月)にはがきに必要事項(7面参照)と学校名、学年、希望の上演時間(①どちらでもよい・②午後1時・③午後3時)を記入し「〒181-8555安全安心課」へ(申込多数の場合は抽選) ※結果の通知はがき(入場券)は1月中旬に発送予定です。応募者以外の入場はできません(乳幼児含む)。

問 同課 ☎内線2551

高齢者

社会福祉事業団の在宅福祉サービス会員募集

人 市内在住の65歳以上の方、または障がいをお持ちの方

料 会費月額500円
 ◆食事サービス 毎日の食事(昼・夕食)の宅配
 料 1食760円

◆緊急通報サービス 24時間体制で急病、火災などの緊急事態への対応

料 月額4,300円
 申 問 いずれも同事業団 ☎43-8804へ

特定健診・後期高齢者健診の受診期限は平成22年1月31日(日)です

対象者には受診票をお送りしました。受診期間の終了間際は大変混雑しますので、早めの受診をお願いします。

人 ①三鷹市国民健康保険に加入している40～74歳の方(特定健診)、②75歳以上の方(後期高齢者健診)

※40～74歳の方の健康診査の制度が平成20年4月から変わっています。特定健康診査を受診できるのは、平成21年4月1日から継続して三鷹市の国民健康保険に加入している方のみです。会社の健康保険に加入している方(国保組合に加入している方を含む)およびその扶養家族の方の健康診査は、保険者(保険証を発行している機関)が行います。直接、各保険者にお問い合わせください。

※三鷹市国民健康保険からほかの保険に変わった方や転出された方は、速やかに脱退の手続きをしてください。

問 保険課 ☎46-3271

障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

平成21年8月～11月分の三鷹市心身障がい者福祉手当(一般障がい、手当・特別障がい、特定疾患手当)を、12月25日(金)に指定預金口座に振り込みます。

問 地域福祉課 ☎内線2618

健康

三鷹市精神保健福祉相談

精神科専門医による個別相談。
 日 平成22年1月7日、2月4日の木曜日午前10時30分～正午

所 総合保健センター
 申 問 地域福祉課 ☎内線2653へ

※保健師が相談に応じます(要予約)。

多摩府中保健所精神保健相談

日 ①思春期相談＝平成22年1月8日(金)午前9時30分～正午、②精神保健医療相談＝1月19・26日の火曜日午後2時～4時、③アルコール相談＝1月25日(月)午後2時～4時

所 同保健所武蔵野三鷹地域センター、三鷹市総合保健センター

申 問 同保健所 ☎042-362-2334へ

※相談日以外でも保健師が相談に応じています(要予約)。

健康・栄養・歯科相談

測定(身長・体重・体脂肪率・血圧など)と相談(65歳以上の方は口の機能に関する相談も)。

人 健診結果が基準値より高いなど健康が気になる方(お子さん連れも可)

日 平成22年1月15日(金)①午後1時～2時、②午後1時30分～2時30分、③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、医師の指示書など

申 問 同センター ☎46-3254へ(先着制)



催し

星と森と絵本の家年末年始のお楽しみ

日 ①お楽しみお正月あそび(伝承遊びやお正月あそび、おもちゃの簡単工作コーナーなど)＝平成22年1月17日(日)までの午前10時～午後5時、②お正月門松づくり実演会＝12月20日(日)午前10時～午後4時、③お餅つきとお正月鏡餅づくり＝12月20日(日)午後1時～4時、④新年鏡開きと獅子舞＝平成22年1月6日(水)午後1時～2時、⑤春の七草を探そうスタンプラリー＝1月6日(水)～17日(日)午前10時～午後5時

所 星と森と絵本の家
 申 いずれも当日会場へ

◆昔遊びの達人大募集!

年末年始の期間にペーゴマ、独楽、剣玉、お手玉の遊び方を教えてくれる方を募集します。同施設までご連絡ください。

問 同施設 ☎39-3401

三鷹市管弦楽団第49回定期演奏会

序曲「ローマの謝肉祭」(バルリオーズ)ほか2曲。指揮は荒谷俊治さん。

人 1354人(200人には招待券あり)

日 平成22年1月17日(日)午後2時から(1時30分開場)

所 武蔵野市民文化会館
 料 1,000円(全席自由)

申 招待券申し込みは、必要事項(7面参照)をファクスまたは同団ホームページからメールで同団 ☎03-5384-5504・HP <http://mitaka-city-orchestra.com/index.html>へ(先着制)

問 同団 ☎52-2669(守口)・03-5384-5504(吉池)、生涯学習課 ☎内線3316



おめでとうございます。篠田さんと中潮さんが成人善行表彰を受賞

市内在住の篠田柳治さんと中潮多江さんが日本善行会の成人善行表彰を受賞しました。篠田さんは30年以上にわたり毎日、市内の道路の清掃を続けられました。中潮さんは約30年にわたり毎日、地域住民の方にラジオ体操のほか太極拳や中国式体操の指導を続けられました。今回の受賞はこの長年の活動が評価されたものです。

問 秘書広報課秘書係 ☎内線2011

箱根 市民保養所
みたか荘
 〒250-0407 神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平1297-5
 ☎0460-82-1116 ☎0460-82-1743
 HP <http://www.mitakasou.jp>
 1泊2食6,500円から
 申し込みは電話(9時～20時)、ファクスで

◆川崎大師初詣や、早咲き日本一の熱海梅園を巡る箱根みたか荘一泊の旅バスツアー

人 45人(最少催行人数35人)
 日 平成22年1月20日(水)～21日(木)(1泊2日)
 料 15,000円から

【コース】
 <1日目>午前8時30分市役所前出発～川崎大師(自由屋敷)～キリン横浜ビアビレッジ(試飲)～みたか荘到着
 <2日目>みたか荘出発～大涌谷散策～熱海梅園(梅まつり開催中)～道の駅伊東マリンタウン(自由屋敷)～葦山「蔵屋鳴沢」でつるし雛飾り見学～沼津ジャンボひものセンター(買い物)～午後6時30分市役所到着予定

申 問 12月21日(月)から(日曜日、祝日、12月29日(火)～平成22年1月3日(日)を除く)午前9時30分～午後7時(土曜日は午後3時まで)に(株)スタービジョンランドトラベルワン ☎042-352-3121へ(先着制)

※高齢者等宿泊助成券が利用できます。くわしくは箱根みたか荘へお問い合わせください。

◆2月宿泊分までの空き室の予約は直接お電話で!

◆3月宿泊分の抽選受付は終了しました。抽選後の空き室は、12月20日(日)から電話受付を開始します

◆4月宿泊分のはがき抽選申込が始まります!
 申 平成22年1月1日(祝)～7日(木)(消印有効)に、専用往復はがき(市役所、市政窓口、コミュニティセンターで配布)で箱根みたか荘へ



早咲き日本一の熱海梅園