

おもちゃの病院

三 消費者活動センター運営協議会

日 所①消費者活動センター＝1月20日(水)、
②リサイクル市民工房＝1月23日(土)、い
ずれも午後1時～3時

料 特殊部品などの交換は有料

申 いずれも当日会場へ

問 同センター ☎43-7874

子育て支援者のためのスキルアップ講座

講師は人材育成コンサルタントの三好
良子さん、日本幼児健康体育協会の蒔
田篤依さんほか。

人 在勤・在学を含む16歳以上の市民20
人

日 2月2日～16日の毎週火曜日午前10時
～正午(全3回)

所 社会教育会館

申 問 1月4日(月)～8日(金)に直接または
電話・インターネットで同館 ☎49-25
21・HP [http://www.pf489.com/mitaka/web
km](http://www.pf489.com/mitaka/webkm) (生涯学習システム)へ(申込多数の場
合は抽選)



高齢者

こもれび「S・カフェ」
おしゃべりしましょう

人 おおむね65歳以上の方

日 1月8日(金)午後1時30分～3時30分(毎月
第2金曜日に開催)

所 スペース・S(下連雀1丁目万助橋近く)

料 300円

申 当日会場へ

問 同事務局 ☎42-4471



健康

特定健診・後期高齢者健診の受
診期限は1月31日(日)までです！

三鷹市国民健康保険に加入している
40～74歳の方の特定健診、75歳以上の
後期高齢者健診の対象者には、すでに
受診票をお送りしています。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。

※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
診を受診できるのは、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
保組合を含む)およびその扶養家族の方
の健康診査は、保険証を発行している
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
に変更した方や転出された方は、速やか

に脱退の手続き(保険証の返還など)をし
てください。

問 保険課特定検診係 ☎46-3271

認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識と理解を。
講師は認知症キャラバンメイトでどんぐ
り山地域包括支援センターの尾形幸夫さ
ん。

人 30人

日 1月18日(月)午後2時(1時30分受付)～4
時

所 大沢コミュニティセンター

申 問 1月15日(金)までに高齢者支援室 ☎内
線2621へ(先着制)

多摩府中保健所 食品衛生出張窓口

営業許可の更新申請と食品衛生の相
談受付。

日 1月21日(木)午後1時30分～3時

所 総合保健センター

申 当日会場へ

問 同保健所武蔵野三鷹地域センター ☎
54-2209

健康講座「踊って歌って尿もれ転倒
予防」(第一弾)

歌や踊りを交え、尿もれ・転倒を予防
する体操を行います。

人 市民25人

日 1月25日(月)午後1時30分～4時

所 総合保健センター

申 問 1月4日(月)午前9時から直接または電
話で同センター ☎46-3254へ(先着制)

健康長寿講演会Ⅱ
「前立腺がん・尿もれについて」

三 杏林大学医学部付属病院、三鷹市老
人クラブ連合会

人 65歳以上の市民20人

日 2月12日(金)午後3時～5時

所 三鷹市公会堂

申 1月20日(水)(必着)までにはがきで「〒
181-8555 三鷹市社会福祉協議会地域
福祉係 河井」へ(先着制)

問 高橋 ☎47-5137



催し

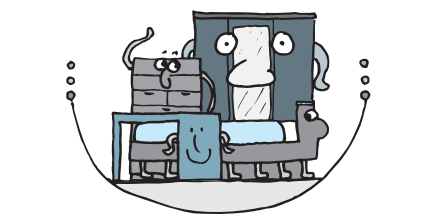
リサイクル市民工房

「粗大ごみからの掘り出し物」

日 展示・受付＝1月9日(土)～16日(土)、抽
選会＝17日(日)午前11時から

申 申込時に結果通知用の官製はがきを
持参。当選者は抽選日の翌週日曜日まで
に手続きし、当選品を持ち帰ってください

問 ごみ対策課 ☎内線2533



第613回三鷹市文化財めぐり「幽
玄の美を誇る身曾岐神社初詣り」

三 三鷹市文化財めぐりの会

人 45人

日 所 1月17日(日)午前7時市役所発～身曾
岐神社(正式参拝祈とう)～サントリー白州
(昼食・見学)～道の駅こぶち沢(足湯)～
市役所(雨天決行、一部変更の場合あり)
料 ¥7,200円(昼食代、保険料などを含む)
申 1月5日(火)午前9時30分から参加費を添
えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ
(先着制)

問 高橋 ☎45-1374

リサイクル市民工房の催し

①Tシャツからルームシューズ作り、②不
要になったハンカチからきんちゃく袋作り。

人 各8人

日 ①1月20日(木)午後0時30分～3時30分、
②1月27日(水)午後1時～3時

物 ①大人用Tシャツ2枚(切っていないも
の)、かぎ針7号、はさみ、②ハンカチ1枚、
ひも(1.2m)、物差し、洋裁道具、筆記用具

申 ①1月13日(水)、②15日(金)(いずれも必着)
までに往復はがきに必要事項(7面参照)
を記入し「〒181-8555ごみ対策課」へ(申
込多数の場合は抽選)

問 同課 ☎内線2533



スポーツ

水泳講習会(レベルアップの四泳法)

三 三鷹市水泳連盟

人 在勤・在学を含む16歳以上の市民20人

日 2月4日～3月4日の毎週木曜日午前9時
～11時(全5回)

所 第二体育館屋内プール

料 ¥4,000円(傷害保険料を含む)

物 水泳帽、ゴーグル、バスタオル、タオ
ル、ロッカー代10円(返還式)

申 1月28日(木)(必着)までに往復はがき
に必要事項(7面参照)を記入し「〒181-
8799 三鷹郵便局留 三鷹市水泳連盟講
習会係」へ(申込多数の場合は抽選)

問 野沢 ☎47-4750(夜間のみ)、三鷹市
体育協会 ☎43-2500



講座

星と風のカフェ 1月の催し

日 ①カガク女子のためのフェルト講座＝7
日、②清里フォトアートミュージアムを中
心に甲斐路を味わいつくす旅＝14日、③太陽
と月、時間とカレンダーミニコンサート＝21日、
④超ひも論の可能性と、LHCの実験にむ
けてのひも理論家の期待と挑戦＝28日、
いずれも木曜日午後6時30分～8時30分

所 星と風のカフェ(下連雀3-8-13)

料 いずれも1,500円(飲み物付き)

申 当日会場へ

問 同カフェ ☎44-2255(火～土曜日午前
11時30分～午後7時)

三鷹いきいきプラス
無料パソコン講習会

文字入力、マウス操作、インターネット、
電子メールなどを2日間で体験。

人 55歳以上の市民でパソコン初心者ま

たは未経験者12人

日 1月19日(火)・21日(水)の午前9時30分～
午後0時30分

所 三鷹産業プラザ

申 問 月・水・金曜日の午前10時～午
後4時に三鷹いきいきプラス事務局 ☎
70-5753へ(先着制)

中高年セミナー

「これからの生き方を考えてみる」

自分らしい生き方、働き方、活動の仕
方を考えませんか。講師はキャリアカウ
ンセラーの向井恒夫さん。

人 おおむね55歳以上の方18人(わくわく
サポート三鷹に未登録の方はセミナー開
始時に登録)

日 1月21日(木)午後1時30分～4時

所 市民協働センター

物 雇用保険受給者は「雇用保険受給資
格者証」

申 問 わくわくサポート三鷹 ☎45-8645・FAX
45-8646・E wakuwaku@mitaka.ne.jpへ

市民講師による市民講座

「日々の思いを自由な詩に」

講師は日本現代詩人会会員のなべく
らますみさん。

人 10人

日 2月4日～3月4日の毎週木曜日午前10
時～正午(2月11日(祝)を除く全4回)

所 社会教育会館

申 問 1月4日(月)～12日(火)午前9時30分～
午後5時に直接または電話で同館 ☎49-
2521へ(申込多数の場合は抽選)



募集

三鷹市シルバー人材センターの
会員

入会希望者へ事業紹介と説明を行いま
す。

人 市内在住のおおむね60歳以上で健康
で働く意欲をお持ちの方

日 1月12・26日の火曜日午前9時～11時

所 同センター

申 問 事前に資料をお渡しします。くわし
くは同センター ☎48-6721へ

新春交流会のふろしき市出店者

三 三鷹市ボランティア連絡協議会

日 1月30日(土)午前11時～午後2時(雨天中
止)

所 みたかボランティアセンター

料 1スペース500円

申 問 1月12日(火)から同センター ☎76-1271
へ



相談

1月の総合オンブズマン相談

弁護士山崎源三さんと国際基督教
大学准教授の大森佐和さんが、みなさ
んの相談に応じます。

日 大森佐和さん＝1月8・22日、山崎源三
さん＝1月15・29日、いずれも金曜日午
後1時30分～4時30分(1月8日は午前9時
～正午のみ)

所 相談・情報センター(市役所2階)

申 問 事前に同センター ☎内線2215へ

※市からの「お知らせ」は7面からご覧ください。

第15回まちづくりフォトコンテスト
作品募集

問 ㈱まちづくり三鷹 ☎40-9669

くわしくは [HP](http://www.mitaka.ne.jp/photo/ayumi/15/youkou.html) [http://www.mitaka.ne.jp/
photo/ayumi/15/youkou.html](http://www.mitaka.ne.jp/photo/ayumi/15/youkou.html)

1月8日(金)
(消印有効)
まで！

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。

新年最初の旅行は川上郷自然の村へ！

◆1日リフト券付き わくわくスキープラン受付中！

昨年も大好評だった自然の村宿泊と近隣のシャトレーゼスキーリゾートハケ岳、または小海リエックス・スキーバレーの1日リフト券がセットになったお得なプランです。

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、スキープランは大人5,500円から

◆4月分の優先申込(団体分)

団体(15人以上)受付は、1月15日(金)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。