

市立小・中学生の書き初め作品展

日2月1日(月)～15日(月)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

所教育センター

申期間中会場へ

問指導室☎内線3242

子ども絵本読み聞かせ

おはなし会

新川中原住民協議会

日2月4日(木)午前10時30分～11時(小学生未満のお子さんと保護者)、2月6日(土)①午後1時30分～2時(3歳～小学3年生以下のお子さんと保護者)、②午後2時15分～3時(大人のみ、保育20人)

所新川中原コミュニティセンター

申当日会場へ。保育は1月20日(木)から同センターへ(先着制)

問同センター☎49-6568

中学校連合美術展

市立小・中学校教育研究会、市教育委員会

日2月5日(金)～7日(日)午前10時～午後4時(5日は2時から、7日は3時まで)

所芸術文化センター

申期間中会場へ

問六中(相川)☎49-1833



知ろう！親に大人にできること「薬物から子どもを守るために」

講演とDVD「DRUG REPORT」上映。

市公立学校PTA連合会

日2月6日(土)午前10時～正午

所教育センター

申問1月29日(金)までに生涯学習課☎内線3316へ

ファミリーサポートセンター 援助会員養成講座

子育てを応援してみたい市民

日2月5日～19日の毎週金曜日午後1時30分～4時30分(全3回)

所すすくひろば

申問必要事項(11面参照)を記入し、はがき・ファクス・電話で「〒181-0013下連雀4-19-6すすくひろば2階ファミリーサポートセンター」・☎76-6817・☎45-7702へ



高齢者

生きがいづくり・老化予防に老人福祉センターへ出かけませんか？

カラオケ、踊り、囲碁、将棋、読書、ゴルフの練習などのサークル活動、お風呂の入浴、健康相談、マッサージ機、高電位治療機など。

在勤を含む市民で60歳以上または障がい者手帳をお持ちの方

日毎週火～日曜日午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く。ただし敬老の日は閉館)

所福祉会館

申年齢と住所確認ができる物を持参して本人が三鷹市社会福祉協議会(福祉会館1階)へ

問同協議会☎46-1108

こもれびほっとサークル「コーラス・ハンドベル」

講師は①笹川由美さん、②平松厚子さん。

60歳以上の方

日①コーラス=毎月第4金曜日午後1時30分～3時30分、②ハンドベル=毎月第1・3木曜日午前10時～正午

所①スペース・M(下連雀3丁目)、②みたかボランティアセンター

¥500円(1回)

申問事務局☎42-4471へ

地域で支える健康づくり～脳の健康と認知症予防～

講師は①「老化と認知症の予防」=東京大学大学院医学系研究科加齢医学准教授の秋下雅弘さん、②「セロトニン脳健康法」=東邦大学医学部統合生理学教授の有田秀穂さん。「健康クラブみたか」の紹介や寸劇「劇団いりく」も開催。

株まちづくり三鷹、きらきら通り商店会

人100人

日1月21日(木)午後0時50分～4時15分

所三鷹産業プラザ

申問名前と参加人数を電話・ファクス・Eメールで同社☎40-9669・☎40-9750・✉info@mitaka.ne.jpへ(空きがある場合は、当日参加も可)

※同社では、1月5日から三鷹産業プラザに内科クリニック、調剤薬局、フィットネスが入った「みたか健康モール」を開設し、会員制の「健康クラブみたか」を運営しています。

市民講座「自宅で最後を迎えるために」～終末期になっても自宅で暮らし続ける～

講師は医師、看護師、ケアマネージャー。

人80人

日2月6日(土)午後2時～4時15分

所三鷹駅前コミュニティセンター

申問地域包括支援センター太郎☎76-4500へ(先着制)

介護予防教室「知って納得！薬との付き合い方」

講師は薬剤師で介護支援専門員の杉山一延さん。

日2月17日(水)午後2時～4時

所どんぐり山地域包括支援センター

申当日会場へ

問同センター☎33-2287

老人レジャー農園利用者を募集

60歳以上の市民(4月1日現在)

◆募集農園 ①牟礼2丁目=75区画、②牟礼5丁目=95区画、③北野2丁目=86区画、④新川第1=49区画、⑤上連雀7丁目

第1=136区画、⑥上連雀7丁目第3=86区画(1世帯1区画)

◆利用期間 4月1日～平成25年2月28日

◆年間利用料 ①1,000円、②～⑥2,000円、市民税非課税世帯は無料

申1月23日(土)(消印有効)までに往復はがきに希望農園名、過去利用した農園名と最終利用期間、必要事項(11面参照)を記入し「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会レジャー農園担当」へ。ほかの老人レジャー農園・市民農園利用者は申込不可(申込多数の場合は初めての方を優先後に抽選)

問同協議会☎46-1108



精神障がい者に一歩寄り添うボランティア講座

人25人

日①1月23日、②2月6日、③2月20日、④2月27日、⑤3月13日、いずれも土曜日①④⑤午後1時30分～3時30分、②午後2時～4時、③午前10時～正午

※希望者は2月15日(月)～3月12日(金)に施設などでボランティア体験あり。

所みたかボランティアセンター

¥500円(社協会員は300円)、ボランティア体験希望者は別途保険料300円

申問同センター☎76-1271へ(先着制)

視覚障がい者のためのパソコン講習会

パソコン操作、インターネット、Eメールなどを基礎から学びます。

人市内在住・在勤・在学の視覚に障がいのあるパソコン初心者および利用者4人

日2月15日(月)・16日(火)・17日(水)・22日(月)・23日(火)・24日(水)午後1時30分～4時30分(全6回)

所北野ハピネスセンター

申問2月5日(金)までにNPO法人障がい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

講座「認知症を理解しよう！」

人30人程度

日1月23日(土)午後1時30分～3時30分

所けやき苑

申問同苑地域包括支援センター☎34-6536へ

新春爆笑健康講演会

「百薬に勝る笑いと音楽」

講師はNPO法人ミュージックas/パレット代表理事で音楽療法士の三宅聖子さん。

三鷹駅前住民協議会

人100人

日1月30日(土)午後1時30分～3時30分

所三鷹駅前コミュニティセンター

申当日会場へ(先着制)

問同センター☎71-0025

認知症サポーター養成講座

講師は認知症キャラバンメイトで、①けやき苑地域包括支援センターの服部将志さん、②はなかいどう地域包括支援センターの森松徳美さん。

人①20人程度、②40人程度

日①1月30日(土)午後6時～8時、②2月3日(水)午後2時～4時(1時30分受付)

所①東野地区公会堂、②牟礼コミュニティセンター

申いずれも当日会場へ(先着制)

問①けやき苑地域包括支援センター☎34-6536、②高齢者支援室☎内線2632

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2月2日(火)・19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)

多摩府中保健所 精神保健相談

日①思春期相談=2月5日(金)午前9時30分～正午、②アルコール相談=2月8日(月)午後2時～4時、③精神保健医療相談=2月16・23日の火曜日午後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)。

健康講座「踊って歌って尿もれ転倒予防」第2弾

講師は健康運動指導士の田中雅子さん。

人市民25人

日2月8日(月)午後1時30分～4時

所総合保健センター

物動きやすい服装と靴で

申1月18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)



催し

一日プレイパークで遊ぼう！

外で思いきり泥んこ遊びしましょう。

三鷹市プレイパーク運営委員会

日1月24日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

所北野遊び場広場(北野4-10)

申当日会場へ

問緑と公園課☎内線2836

※当日お手伝いしていただける方も募集しています。

※トイレ、水道があります。車での来場はご遠慮ください。

第25回三鷹市消費者活動センター運営協議会まつり

ボン菓子(ばくだんアラレ)実演、包丁研ぎ、地場産野菜うどんの販売ほか。

日2月6日(土)午前10時～午後3時30分

所消費者活動センター

申当日会場へ

問同協議会☎41-0510、同センター☎43-7874

介護者移動談話室

在宅などで高齢の家族を介護している市民、または要介護者が亡くなられてから1年以内の介護経験者60人(1世帯1人)

※老人ホームや老人保健施設の入所、病院(療養型施設)・長期入院は対象外です。

日2月23日(火)午前7時50分市役所前集合

あたたかい善意 (敬称略)

三鷹市社会福祉協議会への寄付(11月)

●一般寄付	東川 敏男	50,000円	三鷹市ゴルフ連盟	50,000円	村上 延子	30,000円	南大崎電工	20,000円	内田 正代	10,392円	篠崎運送南	7,012円	清水 孝祐	5,000円	米田 登美子	5,000円	根道 一男	2,000円	山田 菊代(2件)	2,000円	吉野 壽夫	2,000円	
●一円硬貨募金	中館 文子	1,000円	匿名(5件)	111,020円	●一円硬貨募金	むらさき草の会	50,000円	会長花岡 富作	14,476円	山中百生会(3件)	3,260円	四ツ葉ときわクラブ	2,969円	新中長寿会(2件)	1,819円	福寿会	1,664円	堀合友の会	1,455円	深明会	1,008円	三鷹台市政窓口募金箱	1,008円

朋友会	749円	●福祉基金	749円
中原三葉会	684円	穴沢 素子	101円
いきいきコーラス	633円	匿名	20,000円
東明会	600円	●ボランティア基金	600円
佐藤 ウメノ	587円	連雀CCまつり参加者一同	430円
野崎長寿会	587円	牟礼CCまつり参加者一同	3,925円
上二親交クラブ	401円	牟礼CCまつり参加者一同	3,680円
手塚 代出子	308円	ふれあい秋まつり2009	45円
三鷹市赤十字奉仕団	274円	参加者一同	3,455円
いきいき大学受講生一同	397円	ういろうの会	3,000円
匿名	397円	匿名	1,000円