

年齢別あそびまじりすぐみ

△平成21年4月2日以降生まれのお子さんと保護者
①11カ月～1歳3カ月＝3月3日(木)午前10時30分～11時30分、②6カ月まで＝3月3日(木)午後1時30分～2時30分、③1歳3カ月以上＝3月15日(火)午前10時30分～11時30分、④7～10カ月＝3月15日(火)午後1時30分～2時30分
所 すくすくひろば
申 2月17日(木)午前10時から、直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ

JAXA「親子航空教室」

「飛行機が飛ぶ仕組み」についてお話を聞き、実際に飛行機を作って飛ばしてみよう。展示室も公開します。
所 宇宙航空研究開発機構(JAXA)
△4歳～小学生のお子さんと保護者(2人1組)各回36組
日 3月6日(日)①午前10時～正午、②午後1時～3時、展示室公開＝午前10時～午後4時
所 調布航空宇宙センター
申 2月16日(水)(消印有効)までに往復はがきに必要事項(11面参照)・教室の希望時間を記入し「〒182-8522調布市深大寺東町7-44-1宇宙航空研究開発機構調布航空宇宙センター広報「親子航空教室」イベント」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター ☎050-3362-8036、三鷹市企画経営課 ☎内線2150

双子を持つ親の交流会

△市内在住の就学前の双子、三つ子のお子さんの保護者と妊娠中の方16人、保育18人(お座りのできないお子さんは保護者と同室で参加)
日 3月7日(月)午前10時～11時30分(受付は9時45分から)
所 総合保健センター
申 直接または電話で同センター ☎46-3254へ(先着制)

高齢者

介護予防教室「リズムに合わせて肩こり・腰痛体操」

△65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない市民で、医師から運動を止められておらず、2日間参加できる方20人
日 2月16・23日の水曜日午後4時30分～5時30分(全2回、16日は4時15分までに1階受付へ)
所 セサミスポーツクラブ三鷹

△運動靴(室内履き)、着替え(運動しやすい服装)、飲み物、ハンドタオル
申 2月7日(月)午前9時から直接または電話で総合保健センター ☎46-3254へ(先着制)

2月の高齢者生活相談会

所 野村病院地域包括支援センター
日 2月18日(金)午後0時30分～2時30分
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同地域包括支援センター ☎40-2635

介護予防教室「盆パラピクス」

盆踊りとエアロピクスを組み合わせたエクササイズです。講師は健康向上企画代表の鈴木孝一さん。
△おおむね65歳以上の市民で、医師から運動を止められていない方30人
日 2月25日(金)午後2時～3時30分
所 みたか紫水園(新川5-6-31)
物 動きやすい服装
申 2月24日(木)までに多摩府中保健所 ☎042-362-1936へ

健康

平成22年度の特定健診・後期高齢者健診は終了しました

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歳以上の方の後期高齢者健診は、1月31日で終了しました。

平成23年度の健診については、4月上旬に配布される「健康ガイドみたか」をご覧ください。

乳がん検診(後期)お急ぎください!

「平成22年度の乳がん検診(後期)受診票」の有効期限は3月5日(土)です。受診票をお持ちの方は早めに受診してください。今年度受診できなかった方は、平成23年度の検診に申し込みができます。4月上旬に配布される広報「健康ガイドみたか」をご覧ください。
※受診票を紛失した方は、総合保健センターへご連絡ください。
※無料クーポン券での乳がん検診は1月末で終了しました。

女性の健康運動講座「アラフォー世代の体美人に」

講師は早稲田大学体育局講師の古田裕子さん。
△30～50歳代前半までの市内在住の女

性25人、保育20人
日 3月1日(火)午前10時～正午
所 総合保健センター
物 健康手帳、筆記用具、飲み物、運動しやすい服装、保育申込者はお子さんに必要なもの

申 2月7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)

三鷹市医師会の膠原(こうげん)病系難病検診・療養相談会

内容は①診断・治療に対する助言、専門医への紹介など、②かかりつけ医の紹介、③療養生活の指導と相談、④リハビリの指導。
△膠原病や原因不明の発熱、全身のだるさ、関節の痛みや腫れなどでお悩みの方
日 3月5日(土)午後1時30分～4時
所 総合保健センター
申 2月24日(木)までに多摩府中保健所 ☎042-362-1936へ

催し

生活用品活用市

所 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 2月8日～22日の毎週火曜日午前10時～午後2時
所 消費者活動センター
申 当日会場へ
問 同センター ☎43-7874

第625回三鷹市文化財めぐり「曾我兄弟の由緒を伊豆に訪ねて」

△三鷹市文化財めぐりの会
△45人
日 2月20日(日)午前7時市役所発～亀石峠～伊東祐親の銅像～仏現寺(祐親の墓)～東林寺(河津三郎祐泰、相撲決まり手河津掛け発案碑)～最誓寺(祐親の娘建立)～蓮着寺または河津八幡(曾我兄弟と父の河津三郎祐泰)～ループ橋～湯ヶ島～市役所(雨天決行、一部変更の場合あり)
¥7,200円(昼食代、保険料などを含む)
申 2月7日(月)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

ひな飾りの展示

所 三鷹駅周辺住民協議会
日 展示＝2月20日(日)～3月12日(土)、ひな祭りの折り紙作りと甘酒サービス＝2月26日(土)午後1時30分～3時
所 三鷹駅前コミュニティセンター

申 当日会場へ
問 同センター ☎71-0025
うたのひろば「あの歌この歌 みんなで歌おう2」
所 連雀地区住民協議会
日 2月20日(日)午後2時から
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同センター ☎45-5100

東京都スーパーエコタウン(リサイクル・廃棄物処理施設)見学会

所 連雀地区住民協議会
△市民20人
日 2月25日(金)午前8時15分～午後5時
所 東京都スーパーエコタウン(大田区城南島3丁目)
¥1,500円(昼食代)
申 2月20日(日)までに参加費を添えて連雀コミュニティセンターへ(先着制)
問 同センター ☎45-5100

ミニ就職面接会

7社程度が参加予定。求人内容は約1週間前にハローワーク三鷹とわくわくサポート三鷹窓口でお知らせします。
所 三鷹市、武蔵野市、ハローワーク三鷹、わくわくサポート三鷹
日 2月25日(金)午後1時30分～4時(1時～3時受付)
所 三鷹産業プラザ
物 複数の履歴書、雇用保険受給中の方は「雇用保険受給資格者証」
申 当日会場へ
問 ハローワーク三鷹 ☎47-8617
※しごとの相談窓口(2月7日(月)午前10時～午後0時30分に三鷹産業プラザで開催)では、提出書類の事前チェックや面接会参加の各種相談を受け付けます。

スポーツ

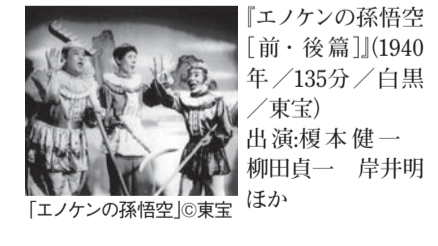
卓球教室

所 三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟
△在勤・在学を含む小学生以上の市民
日 2月12日、3月12日の土曜日午前9時30分～11時30分
所 第二体育館
¥中学生以下200円、高校生以上300円
物 ラケット、室内履き
申 当日会場へ
問 新関 ☎49-0718

チケットインフォメーション mitaka city arts foundation 財三鷹市芸術文化振興財団 ☎47-5122 http://mitaka.jpn.org

CINEMA SPECIAL 日本の男優 榎本健一

芸術文化センター 星のホール 全席指定
2月19日(土) 昼の部11:00/夜の部16:00開演 各回2本立て/昼夜入替制
チケット発売中 各回 会員=900円 一般=1,000円 学生=800円
歌って踊って、暗いご時世も明るく盛り上げる、稀代のエンターテイナー・エノケン。日本の喜劇王によるエノケン喜劇の真骨頂を2作。



栗コーダーカルテット ファミリー・コンサート

芸術文化センター 風のホール 全席指定
3月6日(日) 15:00開演 4歳以上入場可
チケット発売中 会員=3,150円 一般=3,500円 高校生=2,000円 中学生以下(4歳以上)=1,500円
※危険防止のため、小学生以下のお子さんは2階正面最前列・バルコニー席はご遠慮ください。
曲目:ピタゴラスイッチ オープニングテーマ、ペジエ、つみきのいえ メインタイトル-guitar version-、ボンネットバスほか
NHK教育テレビ「ピタゴラスイッチ」のテーマ曲や、2005年夏にカバーした「帝国のマーチ」(映画「スター・ウォーズ」ダースベーダーのテーマ)の大ヒットなどの活躍でおなじみの4人組、栗コーダーカルテット。ユーモアたっぷりの音楽が心をくすぐる楽しいコンサートに、どうぞご期待ください。



チケットお求め方法: 電話予約 ☎47-5122, インターネット予約 (要事前登録) http://mitaka-art.jp/ticket, 窓口販売 10:00~19:00 月曜日休館