

高齢者

訪問介護等利用者負担額助成認定証の更新

住民税非課税世帯の方を対象に、介護サービスの自己負担額の一部を助成する「訪問介護等利用者負担額助成認定証」(ピンク色)をお持ちの方で、引き続き助成対象となる方に、7月1日(金)に新しい認定証を発送します(自動更新のため、申請不要)。認定証をお持ちでない方で、新たに必要の方は、申請が必要です。

☎高齢者支援課☎内線2686

みたか認知症の会

家族が認知症の方、認知症の方、認知症の方をサポートしたい方

☎6月23日(木)、7月5日(火)午後1時30分～3時30分

☎みたかボランティアセンター

☎当日会場へ

☎同会(石村)☎080-6627-3551・✉yishimura@u01.gate01.com

もの忘れ相談室(7月)

☎7月7日(木)①午後2時から、②午後3時から

☎介護老人保健施設太郎(下連雀4-2-8)

☎☎三鷹駅周辺地域包括支援センター☎76-4500へ

こもれびほっと・サークル

「初めてのフラダンス」

☎おおむね65歳以上の市民10人

☎7月7日、8月4日、9月1日、10月6日、11月10日、12月1日のいずれも木曜日午後1時30分～3時(全6回)

☎みたかボランティアセンター

☎¥500円(1回)

☎☎6月20日(月)午前9時から、こもれび事務局☎42-4471へ(先着制)

健康

骨粗しょう症予防教室

☎骨密度測定(超音波法)を受ける機会のない30歳以上の女性市民(骨粗しょう症で通院中の方、妊娠中の方を除く)50人

☎6月27日(月)午後1時30分～3時30分(1時15分受付)

☎総合保健センター

☎健康手帳、筆記用具、素足で測定のため着脱しやすい靴下・靴

☎☎6月20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・栄養・歯科相談

☎健康が気になる方(お子さんの同伴可)

☎7月5日(火)・15日(金)健康栄養相談=①午後1時30分～2時30分、②2時～3時、③2時30分～3時30分、歯科相談=①午後1時30分～2時15分、②2時30分～3時15分

☎総合保健センター

☎健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書などがあれば持参。

☎☎事前に同センター☎46-3254へ(先着制)

第20回中高年の運動相談

「メディカルチェックと運動処方」

☎三鷹市医師会、杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室

☎50歳以上の市民、1回5人程度

☎7月25日、8月1・8・22・29日の月曜日

☎7月2日(土)までにはがきに必要事項(11面参照)と生年月日・職業・「運動処方希望」を記入し「〒181-0014野崎1-7-23三鷹市医師会運動相談係」へ(申込多数の場合は抽選)

☎同教室☎47-5511内線3454

催し

星と風のカフェ 6月の催し

☎①ヒッタイトの神話 古代アナトリア・小アジアの神々の物語=23日、②東京農大生の里山保全活動と地域活性化「福島県鮫川村」=30日、いずれも木曜日午後7時～8時30分

☎¥各日1,500円(飲み物、500円商品券付き)

☎当日会場へ

☎☎同店☎44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後7時)

星と森と絵本の家の催し

◆星のおはなし

☎6月25日(土)「おりひめぼし」と「ひこぼし」のおはなし①午後2時30分、②3時30分

☎当日会場へ

◆見る・知る・感じる絵本展「おひさまいっぱい」

絵本に登場する様々な「おひさま」や、太陽が起こす天文現象を紹介します。

☎7月7日(木)～平成24年6月30日(土)

◆臨時休館のお知らせ 展示替えのため7月1日(金)～6日(木)は休館します。

☎☎同施設☎39-3401

朗読と音楽のつどい

☎井の頭地区住民協議会

☎6月25日(土)午後3時～4時

☎井の頭コミュニティセンター

☎当日会場へ

☎☎同センター☎44-7321

「一日プレイパーク」を開催します!

☎6月26日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)

☎北野遊び場広場(北野4-10)

☎当日会場へ

☎☎緑と公園課☎内線2833

☎※運営ボランティアを募集中です。くわしくはお問い合わせください。

箱根みたか荘一泊の旅バスツアー

☎45人(最少催行人数35人)

☎☎7月21日(木)午前8時30分市役所発～富士山五合目～山中湖花の都公園～みたか荘(宿泊)～22日(金)御坂(桃食べ放題)～枝豆摘み～午後6時市役所着

☎¥15,500円から

☎☎6月20日(月)からの日曜日、祝日を除く午前9時30分～午後7時(土曜日は午後3時30分まで)に(株)スタービジョンラドントラベルワン☎042-352-3121へ(先着制)

☎※高齢者などは宿泊助成券を利用できます。くわしくはお問い合わせください。

スポーツ

初心者ゲートボール教室

☎三鷹市体育協会、三鷹市ゲートボール協会

☎在勤・在学を含む市民

☎6月23日～10月27日の毎週木曜日午前10時～正午

☎南浦ゲートボール場ほか

☎動きやすい服装・靴(用具の貸し出しあり)

☎☎吉田☎44-0686(午後5時～8時)へ

8月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

☎市のホームページHP <http://www.city.mitaka.tokyo.jp/>でご確認ください

☎7月3日(日)～9日(土)に各コミュニティセンターへ

☎☎スポーツ振興課☎内線3322

コミュニティセンターのプールで泳ごう

☎¥小・中学生50円、高校生以上200円

◆牟礼☎49-3441(火曜日休館)7月16日(土)～9月4日(日)、水～日曜日=午前10時15分～午後0時15分、午後1時15分～5時(午後1時15分～5時は2時間1区分)

☎※7月16日(土)水上フェスティバル。期間中の月曜日と8月31日(水)、9月1日(木)は休場。

◆井口☎32-7141(木曜日休館)7月16日(土)～9月4日(日)、随時入場可能(2時間1区分)、月～土曜日=午前11時～午後5時、日曜日=午前11時～午後4時30分(終了1時間前まで受付)

☎※7月16日(土)は午後1時30分からプール開き水上運動会。7月18日(祝)は休館。

◆新川中原☎49-6568(月曜日休館)7月1日(金)～9月11日(日)、火～土曜日=午前10時30分～午後0時10分、午後1時10分～2時50分、午後3時20分～5時、日曜日=午前10時30分～午後0時10分、午後0時50分～2時30分、午後3時～4時40分

☎※7月18日(祝)・19日(火)は休館。7月24日(日)水上カーニバル。

◆連雀☎45-5100(木曜日休館)7月16日(土)～9月4日(日)、随時入場可能(2時間1区分)、7月22日(金)～8月31日(水)、月～土曜日=午前10時30分～午後5時30分、日曜日=午前10時15分～午後4時30分。ほかの期間についてはお問い合わせください(終了30分前まで受付)。

☎※7月18日(祝)、9月3日(土)は休館、8月2日(火)は休場。

☎※大沢コミュニティセンターは耐震補強工事のため利用できません。

☎※東日本大震災の影響で夏季の節電を実施する場合は休場します。なお、夜間利用は実施しない予定です。

☎※開放期間中でも、団体利用や特別清掃などで利用できない場合があります。くわしくは各コミュニティセンターへ。

みたかわんぱくサッカーフェスティバル

☎7月3日(日)午前10時～午後4時30分(小雨決行)

☎味の素スタジアム

◆アトラクション、スタンプラリー、お楽しみ抽選会

☎当日会場へ

☎☎スポーツ振興課☎内線3326

☎※事前募集のサッカークリニック、ミニゲーム大会の申し込みは終了しました。

☎※芝生保護のためスパイクは使用不可。☎※内容は天候などにより変更する場合があります。開催の問い合わせは、当日午前8時以降に市役所☎45-1151へ。☎※駐車場(有料)は数に限りがあります。

ターゲットバードゴルフ初心者講習会

☎三鷹市ターゲットバードゴルフ協会

☎7月4日～平成24年3月5日の毎月第1月・木曜日午前9時～11時(雨天中止)

☎所 大沢総合グラウンド(都合により変更する場合があります)

☎物 運動しやすい服装(用具の貸し出しあり)

☎期間中会場へ

☎☎小林☎31-6659、三鷹市体育協会☎43-2500

夏休み子ども水泳講習会(前期)

◆コース ①顔つけ・水慣れ・クロール、②初心者のためのクロール・背泳ぎ、③平泳ぎ・バタフライの基礎。

☎三鷹市水泳連盟

☎在学を含む市内の小学2～6年生100人

☎7月21日(木)～26日(火)午前9時～11時(25日を除く全5回)

☎所 第二体育館屋内プール

☎¥4,000円(傷害保険料を含む)

☎物 水着、水泳帽、ゴーグル(必要な方)、バスタオル、タオル、ロッカー代10円(返還式)

☎7月1日(金)(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)・コース名を記入し「〒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)

☎☎大口☎31-6970(夜間のみ)

市民体育祭軟式野球大会申し込みと主将会議

☎市、市教育委員会、三鷹市体育協会

☎在勤・在学を含む16歳以上の市民(学校野球部の在籍者または三鷹市野球連盟に本年度登録中のチームと選手を除く)

☎7月24日～11月27日の毎週日曜日、祝日午前9時～午後6時

☎所 大沢総合グラウンド

☎☎6月21日(火)～7月12日(火)午前10時～午後5時に申込書(同協会にて配布)を同協会事務局へ

☎※主将会議を7月13日(水)午後6時30分から福祉会館で開催します。

☎☎山中☎33-5080、同協会☎43-2500

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

休日(日曜日、祝日、年末年始)や夜間など医療機関がお休みのときの救急に備え、急病者の初期治療と応急処置を行っています。受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。 ☎総合保健センター☎46-3254

- ①休日診療所(内科・小児科) 午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
- ②休日準夜診療所(内科・小児科) 午後6時～9時30分
- ③小児初期救急平日準夜間診療所(子ども救急みたか) 午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)
- ④休日歯科応急診療所 三鷹市総合保健センター(新川6-35-28) ☎46-3234 午前10時～11時45分 午後1時～4時
- ⑤休日調剤薬局 医薬品管理センター(上連雀7-4-8) ☎49-7766 午前10時～午後4時30分 午後6時～9時30分
- ⑥医療機関案内(24時間)
 - ◆三鷹消防署 ☎47-0119
 - ◆東京消防庁救急相談センター 短縮ダイヤル#7119(プッシュ回線のみ) ☎042-521-2323(多摩地区) ☎03-3212-2323(23区)
 - ◆東京都保健医療情報センター(ひまわり) ☎03-5272-0303
- ⑦市内救急指定病院
 - ◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎47-5511
 - ◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎47-4848
 - ◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎44-6161

①～③は**いずれも三鷹市医師会館(野崎1-7-23)** ハイキューキュー ☎24-8199

