

◆小学生対象のスペシャルイベント
 ③15人
 ①一輪車教室=4日(火)午後3時30分～4時30分(3時15分～30分に受付)。雨天中止)、②きせつあそび。えほん・わらべうたとともに=20日(木)午後3時50分～4時30分、③小学生クッキング=29日(土)午後2時～3時30分
 ①のみ四小校庭
 ③1人100円
 ①飲み物、タオル、持っている人は一輪車、③エプロン、三角巾、飲み物
 ①当日会場へ(③事前に同ひろばへ)
 ①同ひろば ☎49-5500

◆おもちの病院
 ③三鷹市消費者活動センター運営協議会
 ①消費者活動センター=10月5・19日の水曜日、②リサイクル市民工房=10月8・22日の土曜日、いずれも午後1時～3時
 ①特殊部品などの交換は実費
 ①当日会場へ
 ①同センター ☎43-7874

◆星と森と絵本の家の催し(10月)
 ①絵本のおはなし「りんごのおはなし」=5日(木)午後2時から、②おやじの読み聞かせ=10日(祝)午後2時から、③絵本リレーぶらす「おいしい」=12日(水)午後3時30分から、④絵本リレー=19日(水)午後3時30分から
 ①当日会場へ
 ①同施設 ☎39-3401

◆西児童館 乳幼児のあそびひろば(10月前半)
 ◆ちびっこの日
 ①開館日の午前9時～午後1時
 ◆サークルタイム
 ①月～土曜日の午前11時30分から
 ◆ちびっこの日スペシャル
 ◆秋空運動会
 ①5日(水)午前11時から
 ◆ちびすべ遠足「星と森と絵本の家」に行こう!
 ①14日(金)
 ※くわしくは西児童館へ。
 ①いずれも当日会場へ
 ①同館 ☎31-6039

◆すくすくひろばの催し(10月)
 ◆こんべいとうコンサート
 ①市内在住の3歳までのお子さんと保護者70組
 ①8日(土)午前11時～11時30分
 ①当日会場へ(先着制)
 ◆育児講座「生きいき子育てenjoy法」
 ①市内在住の1～3歳のお子さんの保護者で、初めて受講する方25人(保育は20人)
 ①18日(火)午後1時30分～3時
 ①4日(火)午前10時から直接または電話で同ひろばへ(先着制)
 ◆育児講座「ベビーヨガ」
 ①21日(金)午前10時30分～11時30分(7カ月～10カ月)、午後1時30分～2時30分(4カ月～6カ月)、いずれも市内在住で初めて受講する方各回15組
 ①バスタオル

◆7日(金)午前10時から直接または電話で同ひろばへ(先着制)
 ①同ひろば ☎45-7710
 ◆家庭教育学級
 ①いずれも室内履き、靴袋
 ◆子どものやる気を引き出すコーチング
 講師は(財)生涯学習開発財団認定コーチで北野小校長の丸節子さん。
 ①市教育委員会、北野小、同小PTA
 ①10月12日(水)午前10時～正午
 ①北野小多目的室
 ◆カラダに風を通そうーヨガ&ストレッチー
 講師はヨーガインストラクターの上美知代さん。
 ①市教育委員会、七小、同小PTA
 ①10月15日(土)午前10時～11時30分
 ①七小体育館
 ①飲み物、バスタオルまたはヨガマット、運動できる服装で
 ◆弁当の日からはじまるくらしの時間
 講師は「子どもが作る弁当の日」提唱者の竹下和男さん。
 ①市教育委員会、六小、同小PTA
 ①10月15日(土)午前10時～正午
 ①六小プレイルーム
 ◆Youth for 3.11 大学生が考えた学生たちができる最高最善のボランティア
 講師はYouth for 3.11代表の船登惟希さん。
 ①市教育委員会、五中、同中PTA
 ①10月22日(土)午前10時～正午
 ①五中体育館
 ①同ひろば ①いずれも生涯学習課 ☎内線3316へ

◆第14回中学生意見発表会
 各市立中学校の代表生徒が、中学生から見た地域社会や大人の姿、自分が抱える問題などを自由に発表します。
 ①130人
 ①10月15日(土)午前10時～正午
 ①市民協働センター
 ①当日会場へ(先着制)
 ①児童青少年課 ☎内線2713

◆おやこでよってチョコっとなつぷるーむ(10月後半)
 ①NPO法人みたか市民協働ネットワーク
 ①特に記載のないものはおおむね0～3歳のお子さんと親または妊婦10組、②ハイハイ前の赤ちゃんと母親、③8カ月ごろまでのお子さんと親6組
 ①1誕生学「生まれたことが嬉しくなると、未来が楽しくなる」=20日(木)、②簡単ベビーマッサージ=24日(月)、③ベビーマッサージ=29日(土)、④スリングの選び方・使い方=31日(月)、いずれも午前10時30分～正午
 ①市民協働センター
 ①¥1,300円、②1,800円(オイル代を含む)、③1,800円、④1,500円(両親とも参

加の場合2,000円)
 ①バスタオル、防水シート(または45リットルポリ袋)、小皿、③バスタオル、授乳ケープ
 ①必要事項(11面参照)・お子さんの年齢・名前(ふりがな)を同センター ☎46-0048・FAX46-0148・Ekyoudou@collabomitaka.jpへ(先着制)
 ◆絵本&おてて絵本よみまショー
 絵本作家のサトシさんがやります!
 ①幼児～小学生50人(保護者の参加可)
 ①10月28日(金)午後3時～4時30分
 ①三鷹駅前コミュニティセンター
 ①10月11日(火)午前9時30分から電話で東部図書館 ☎49-3851へ(先着制)
 ◆市立中学校連合音楽発表会
 各校代表生徒による合唱、吹奏楽。
 ①778人
 ①10月29日(土)午後1時～4時
 ①三鷹市公会堂
 ①当日会場へ(先着制)
 ①指導課 ☎内線3243
 ※写真・ビデオ撮影、録音はできません。
 ※車や自転車での来場はご遠慮ください。
 ◆義務教育就学児医療費助成制度(マル子)の申請はお済みですか
 今年度から所得制限内になった方は新たに申請が必要です。10月31日(月)までに申請した方には、10月1日から有効の医療証をお送りします。
 ①子育て支援課 ☎内線2754へ
 ◆乳幼児医療費助成制度(マル乳)の申請はお済みですか
 条例改正により、10月からマル乳(保険診療の自己負担分が無料)の所得制限が撤廃されました。これまで所得制限を超過していた方は、申請によりマル乳医療証が交付されます。10月31日(月)までに申請した方には、10月1日から有効の医療証を交付します。
 ①市内在住で乳幼児(0歳～小学校入学前)を養育し、国民健康保険または各種健康保険に加入している方
 ①子育て支援課 ☎内線2753へ

◆三鷹を食べよう!
 ◆三鷹産の野菜で親子クッキング
 講師は食生活アドバイザーの堀美子さん。
 ①市内在住の小学生と保護者12組
 ①11月5日(土)午前10時～午後1時
 ①社会教育会館
 ①筆記用具、三角巾、エプロン、ハンドタオル
 ①¥1人500円
 ①10月3日(月)～7日(金)に直接または電話・インターネットで同館 ☎49-2521・HP 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のうえ当選者のみ通知)

◆おもちの病院
 ①12日(水)午後2時～4時
 ①特殊部品などの交換は実費
 ◆中高生バンドの日
 ①中高生または同世代の方
 ①15日(土)午後2時～5時
 ①いずれも当日会場へ
 ①同館 ☎44-2150

◆むらさき子どもひろばの催し(10月)
 ◆乳幼児対象のスペシャルイベント
 ①③④0歳～就学前のお子さん、②2歳～就学前のお子さんと保護者10組、⑤0歳～1歳6カ月のお子さんと保護者15組、⑥3歳～就学前のお子さんと保護者10組
 ①1手形スタンプ=3日(月)・4日(火)午前11時～11時30分、②しゃぼんだまであそぼう=22日(土)午前10時30分～11時30分、③変身!スペシャルパースデー=20日(木)・21日(金)午前11時20分～30分(10時30分までに受付)、④にこにこキッズ=26日(水)午前10時45分～11時30分(10時30分～40分に受付)、⑤mamaカフェ=27日(木)午前10時30分～11時30分、⑥親子クッキング=29日(土)午前10時30分～正午
 ①④のみ牟礼コミュニティセンター
 ①¥61人100円
 ①⑤タオル、⑥エプロン、三角巾、飲み物
 ①当日会場へ(②⑤⑥は事前に同ひろばへ)

◆乳幼児対象の定例行事
 ①0歳～就学前のお子さん、①ヒノキアレルギーの方を除く
 ①①積み木パラダイス=月曜日午前9時～正午、②げんきっ子ランド=火～金曜日午前9時～10時50分、③みんなであそぼ!=火～金曜日午前11時～11時30分(4日(火)・26日(水)・27日(木)を除く)
 ①当日会場へ

◆市役所の電力使用量削減実績について
 市では、空調設定温度(28℃)管理の徹底や照明の間引き・消灯の励行、エレベーターの一部停止など、電力使用量削減に向けたさまざまな対策を実施しています。その結果、大口需要家(15%の削減が義務付け)にあたる市の施設(3カ所)の7・8月のピーク時の電力使用量は、前年同期に比べ①市民センター約22%、②環境センター約29%、③東部下水処理場(下水道施設は5%の削減が義務付け)約10%の削減を達成しました。
 なお、電力使用制限令は9月9日で終了しましたが、環境配慮などの観点からも、引き続き節電の取り組みを実施していきます。市民のみなさんも、引き続き節電にご協力ください。
 ①①契約管理課 ☎内線2253、②環境センター ☎43-0894、③東部下水処理場 ☎03-3309-1447、環境政策課 ☎内線2523

川上郷 自然の村
 〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番362
 ☎0267-97-3206
 FAX 0267-97-3207
 HP http://www.sizennomura.jp/ [体育館・グラウンドなど完備]

紅葉シーズン到来!ハヶ岳の紅葉をぜひご覧ください。
 ◆木の枝や実を使ってネイチャークラフトをしませんか!
 ¥500円(フロントで随時受付中)
 ◆川上村産のイチゴ味とレタス味のシャーベットがあります!
 長野県独自に育成されたイチゴ「サマープリンセス」と川上村を代表するレタスを使った珍しいシャーベットです(夕食時のドリンクバーメニューに含まれています)。
 ¥1人150円(夕食時の大食堂ドリンクバー)

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(午前8時30分～午後7時30分)・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(1泊2食付き)
 ◆平成24年1月分の優先申込(団体分)
 団体(15人以上)受付は、10月15日(土)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。
 ※一般室、団体室ともに地上デジタル放送をご覧いただけます。