

高齢者

介護講座「介護ストレスと上手く付き合うには」—介護者自身のケアを考える—

講師は浴風会ケアスクール校長の服部安子さん。

- ☎三鷹市地域包括支援センター
- Ⓐ80人
- 📅1月28日(土)午後2時～4時
- 📍三鷹駅前コミュニティセンター
- 📞☎0422-48-8855・☎0422-49-8896へ

もの忘れ相談室

専門医とケア専門士が、認知症に関する悩みや介護方法などの相談にお応えします(1人30分程度)。

- Ⓐ市民
- 📅2月2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 ☎0422-76-4500へ

健康

乳がん検診(後期)お急ぎください

平成23年度の「乳がん検診(後期)受診票」の有効期限は3月3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24年度の検診に申し込みができます。4月に配布する広報「健康ガイド」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月末で終了します。
- 📞☎同センター ☎0422-46-3254

平成23年度若年・歯科・胃個別検診の受診は3月15日(木)まで

平成23年度の若年健康診査(16～39歳の方)、成人歯科健康診査(41歳以上の方)、歯周疾患(40・50・60・70歳になる方)、胃個別検診(40・50・60歳になる方)の各健康診査の受診期限は、3月15日(木)までです。若年健診、成人歯科健診の受診を希望でまだ受診票をお持ちでない方は、早めに総合保健センターまでご連絡ください。なお、歯周疾患検診・胃個別検診の受診票は送付済みです。

社会保険などの被扶養者で特定健診を受診する方は早めの受診を

社会保険などの被扶養者の方で、市の特定健診実施医療機関で特定健診の受診が可能な方は、追加で胸部X線などの市独自項目も同時に受診できる場合があります。特定健診では受診期間が3月31日(土)までの場合がありますが、社会保険などの被扶養者の市独自項目については受診期間が3月15日(木)までです。

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。なお、受診については、医療保険者から「特定健康診査受診券」を受け取り後、直接実施医療機関に予約してください。

健康・体力づくり相談室を利用しませんか!

体力測定と個人トレーニングプログラムの作成(1時間～1時間30分、同じ時間帯に2人まで)、トレーニング相談など。

- Ⓐ在勤・在学を含む16歳以上の市民
- 📅火・日曜日午前9時～正午、水曜日午

後5時～9時、木曜日午後6時～9時、土曜日午後1時～5時

骨粗しょう症予防教室

測定、説明、講習会。

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、平成23年度の同教室に参加した方を除く)50人

- 📅1月30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
- 📞☎1月16日(月)午前9時から直接または電話で同センター ☎0422-46-3254へ(先着制)

女性の健康運動講座

講師は早稲田大学体育局講師で薬剤師、健康運動指導士の古田裕子さん。

35～55歳の女性市民25人、保育20人

- 📅1月31日(火)午前10時～正午
- 📍総合保健センター
- 📞☎1月16日(月)午前9時から直接または電話で同センター ☎0422-46-3254へ(先着制)

多摩府中保健所 精神保健相談

①思春期相談=2月3日(金)午前9時30分～11時30分、②アルコール相談=2月13日(月)午後2時～4時、③精神保健医療相談=2月21・28日の火曜日午後2時～4時

骨粗しょう症健康診査(Dコース)

今年度中に、満40・45・50・55・60・65・70歳の誕生日を迎える女性で、2日とも参加できる市民90人

- 📅1月20日(金)(消印有効)までに、はがきに「骨粗しょう症健診(Dコース)希望」・生年月日・必要事項(11面参照)を記入し「〒180-0004新川6-35-28総合保健センター」へ。窓口・電子申請サービスHP https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/での申し込みも可(申込多数の場合は抽選)
- 📞☎同センター ☎0422-46-3254

市民協働センター利用者懇談会

市民協働センターの利用についての意見交換と「三鷹市市民協働センター条例」の一部改正について。

- ☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク
- Ⓐ40人
- 📅1月19日(木)午後7時～9時
- 📍同センター
- 📞☎同センター ☎0422-46-0048・☎0422-46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

「東日本応援ショップ」の催し

東日本応援ショップ(下連雀3-34-20丸平ビル1階)

◆新庄市特産品フェア(芋煮や玉こんにやくなど)

- 📅1月21日(土)・22日(日)午前11時～午後4時(商品がなくなり次第終了)
- 📍当日会場へ
- 📞☎同店 ☎0422-26-8339
- ◆応援ライブを開催!
- 出演はLittle Voice of FUKUSHIMA、神部冬馬、HOOP。
- Ⓐ30人
- 📅1月28日(土)午後1時から
- ¥1,000円(1ドリンク、お菓子付き)
- 📞☎(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669・✉info@mitaka.ne.jpへ(先着制)

みたかボランティアセンター新春交流会

1月28日(土)正午～午後3時(雨天の場合は翌日に順延)

- 📍当日会場へ
- ◆ふろしき市の出店者募集
- ¥1スペース500円
- 📞☎1月27日(金)までに同センター ☎0422-76-1271へ(1人2スペースまで)

フリーマーケット

募集は20区画(1区画1.5×2m)。

- ☎新川中原住民協議会
- 📅1月29日(日)午前10時30分から
- 📍新川中原コミュニティセンター
- ¥1区画500円
- 📞☎同センターへ(1人2区画まで、先着制)
- 📞☎同センター ☎0422-49-6568

リサイクル市民工房の催し

①ペットボトルホルダー作り、②まつぼっくり飾り作り、③針金と毛糸でプローチ作り、④ほかほかネコ作り。

- Ⓐ各日8人
- 📅①2月1日(木)、②8日(木)、③9日(木)、④15日(木)、いずれも午後1時～3時
- 📍①布地(40cm四方2種類。ペットボトルの大きさにより必要な布地の量が変わります)、持ち手用ロープ(1m位)、②端切れ(数種類)、綿(少量)、木工ボンド、③毛糸(数種類)、安全ピン、④端切れ(数種類)、いずれも裁縫道具
- 📞☎①1月20日(金)、②③27日(金)、④2月6日(月)(いずれも必着)までに往復はがきに講座名と必要事項(11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)
- 📞☎同課 ☎内線2533

第27回消費者活動センター運営協議会まつり

三鷹市消費者活動センター運営協議会

- 📅2月4日(土)午前10時～午後3時30分
- 📍消費者活動センター
- 📞☎当日会場へ
- 📞☎同協議会 ☎0422-41-0510、同センター ☎0422-43-7874

わたしたちは歴史の中に生きている(中国残留邦人地域生活支援事業)

中国残留邦人の方々のお話しを、小グループに分かれて伺います。

- ☎NPO法人中国帰国者の会
- 📅2月12日(日)午後2時～4時30分
- 📍市民協働センター
- 📞☎当日会場へ
- 📞☎地域福祉課 ☎内線2612

介護者移動談話室「横浜ロイヤルウイングランチクルーズと横浜中華街ショッピング」

在宅などで高齢の家族を介護している市民の方、要介護者が亡くなられてから2年以内の介護経験者、要介護者が老人ホームに入所されてから2年以内の方50人 ※老人保健施設の入所、病院(療養型施設)、長期入院などは本協議会で認めた場合とします。

- 📅📍2月28日(火)午前9時50分市役所前集合
- ¥2,000円(同世帯2人目からは4,000円)
- 📞☎1月16日(月)～27日(金)の平日午前9時～午後5時に三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-79-3505へ(申込多数の場合は初めの方を優先後、抽選)

スポーツ

泳法講習会—5「やさしいバタフライ」

三鷹市水泳連盟

- Ⓐ在勤・在学を含む中学生以上の市民20人
- 📅1月31日～2月28日の毎週火曜日午前9時～11時(全5回)
- 📍第二体育館屋内プール
- ¥4,000円(保険料を含む)
- 📞☎物着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代10円(返還式)

1月24日(火)までに往復はがきに必要事項(11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(最少催行人数5人、申込多数の場合は抽選)

2012年度FC東京・市民スポーツボランティア新規会員説明会

活動内容を紹介し、会員登録・活動参加方法を説明します。味の素スタジアムで行われるJリーグ・FC東京のホームゲーム運営を、ボランティアスタッフとして支えてみませんか?

- Ⓐ15歳以上の方(中学生は今年卒業予定の方)
- 📅2月4日(土)午後1時～2時(0時30分受付)
- 📍鹿島建設技術研究所(京王線飛田給駅南口)
- 📞☎当日会場へ
- 📞☎FC東京・市民スポーツボランティア事務局 ☎042-488-6280

3月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

市ホームページHP http://www.city.mitaka.tokyo.jp/でご確認ください

第54回三鷹市卓球選手権大会

- ◆種目
- ①中学1・2年生シングルス(男子の部・女子の部)、②小学生シングルス(男女混合)、③一般シングルス(男女混合)、④一般ダブルス(男子の部・女子の部)。
- ※一般は中学3年生を含む。予選リーグ戦、決勝トーナメント方式。
- ☎三鷹市卓球連盟
- Ⓐ在勤・在学を含む小学生以上の市民と三鷹市卓球連盟登録者