

障がいのある方

新しい心身障害者医療費助成(マル障)受給者証を郵送しました

新しいマル障受給者証の有効期間は9月1日～平成25年8月31日です。所得審査を行い、引き続き受給できる対象者には新しい受給者証を8月末に郵送しました。受給者証が届いていない方は地域福祉課へお問い合わせください。

また現在、受給者証を持っていない方で平成23年中の所得が基準内になったなど受給要件に該当する方は、新規に申請できますので同課へご連絡ください。
☎同課 ☎内線2619

催し

生活用品活用市

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会
☎9月4日～25日の毎週火曜日午前10時～午後2時

☎消費者活動センター
☎当日会場へ
☎同センター ☎0422-43-7874

※受け付け可能な物品や受け渡し方法などは、開催時間中に同協議会 ☎0422-41-0510へお問い合わせください。

音楽サロン「タンゴのタペ」

☎新川中原住民協議会
☎100人
☎9月8日(土)午後7時～9時

☎新川中原コミュニティセンター
☎当日会場へ
☎同センター ☎0422-49-6568

老人福祉センターフラダンス慰問

☎9月9日(日)午後1時30分～3時30分
☎老人福祉センター(福祉会館内)
☎当日会場へ

☎三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108

巣立ち工房の自主製品を展示販売

☎9月11日(火)～14日(金)
☎期間中、星と風のカフェへ
☎同店 ☎0422-44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後7時)

東京外かく環状道路オープンハウス

☎9月13日(木)午後4時～8時
☎外環オープンハウス三鷹常設会場(北野3-6-1)
☎当日会場へ

☎国土交通省関東地方整備局東京外かく環状国道事務所 ☎0120-34-1491(平日

午前9時15分～午後6時)、三鷹市まちづくり推進課 ☎内線2864
※公共交通機関をご利用ください。

第644回三鷹市文化財めぐり「山梨県最南端の町 南部町周辺へ」

☎三鷹市文化財めぐりの会
☎45人
☎9月16日(日)午前7時市役所発～増穂～和紙里(見学)～本遠寺(お万の方建立)～南部町～円蔵院～旧富沢町～高根神社または最恩寺～芝川～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)
☎9月3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)
☎高橋 ☎0422-45-1374

介護者談話室(中央開催)

勉強会、懇談、相談、介護用品の展示など。要介護者と一緒の来場も可能です(別室に話し相手をするボランティアがいます)。
☎9月19日(水)午後1時30分～4時
☎福祉会館
☎当日会場へ。要介護者も参加希望の場合は三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-79-3505・☎zaitaku@mitakashakyu.or.jpへ

市老連健康長寿講演会「高齢者の転倒防止について」

☎65歳以上の市民20人
☎9月21日(金)午後3時～5時
☎福祉会館
☎9月10日(月)(必着)までにはがきで「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会」へ(先着制)
☎高橋 ☎0422-47-5137

スポーツ

水泳ワンポイントレッスン・アクアフィットネス

☎在勤・在学を含む小学生以上の市民(小学1～3年生は保護者同伴)
☎アクアフィットネス=9月6日～27日の毎週木曜日①午後2時～2時30分、②午後3時～3時30分、水泳ワンポイントレッスン=9月7日～28日の毎週金曜日午後6時30分～8時30分

☎第二体育館屋内プール
¥入場料250円
☎ロッカー代10円(返還式)
☎期間中会場へ
☎スポーツ振興課 ☎内線3324

ハゼ釣り大会

☎三鷹市釣魚連盟
☎在勤・在学を含む18歳以上の市民25人
☎9月9日(日)午前5時30分市役所前集合～午後6時(雨天決行)
☎潮見運河周辺(千葉県木更津市)
¥5,000円(餌代、保険料を含む)
☎さお(貸しとお有り)、釣り針、帽子、スニーカー、5ℓ程度のクーラーボックス、氷、雨具、昼食、飲み物、ピクまたは小型のバケツ
☎9月6日(木)までに必要事項(11面参照)、貸しとお希望の有無を、好野 ☎090-1129-8190・☎yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)
市内・近隣ダンス愛好者交流ダンスパーティー
☎三鷹市ダンススポーツ連盟
☎在勤・在学を含む市民および近隣のダンス愛好者
☎9月23日(日)午後1時15分～4時
☎第二体育館
¥500円
☎ダンスシューズ(ヒールカバー付き)
☎当日会場へ
☎羽根田 ☎0422-44-1099、堀江 ☎0422-48-7451
泳法講習会-3「やさしい平泳ぎ」
☎三鷹市水泳連盟
☎在勤・在学を含む中学生以上の市民20人
☎9月27日～10月25日の毎週木曜日午前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)
☎水着、水泳帽、タオル、必要な方はゴーグル、ロッカー代10円(返還式)
☎9月13日(木)(必着)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)
☎山中 ☎0422-30-2346(夜間のみ)、三鷹市体育協会 ☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)
ベッセルスポーツクラブのウォーキング教室
☎9月28日、10月5日の金曜日午前9時～正午(全2回、雨天中止)
☎三鷹市農業公園
¥1,000円
☎レジャーシート、飲み物、タオル
☎9月27日(木)までに必要事項(11面参照)を山口 ☎ ☎03-3309-6724へ
ウォーキング教室
☎三鷹駅前周辺住民協議会
☎30人
9月29日(土)午前10時30分～午後0時30分
☎三鷹駅前コミュニティセンター
☎タオル、水、帽子、運動靴、動きやすい服装(スカート不可)
☎直接または電話で同センター ☎0422-71-0025へ(先着制)
シニアのためのゴルフ教室
☎三鷹市社会福祉協議会
☎在勤を含む55歳以上の市民で全回に参加できる方、各クラス8人
☎①月曜日クラス=10月1・15・29日、11月5日～19日の月曜日、②土曜日クラス=10月20・27日、11月10日～24日、12月1日の土曜日、いずれも午前10時～11時30分(各クラス全6回)
☎福祉会館
¥1,200円(同協議会会員は1,000円、別途教材代が2,000円掛かります)
☎帽子、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、お持ちの方はパターなど、軽装
☎9月3日(月)～25日(火)午前9時～午後5時に身分証明書を持参して直接同協議会へ(先着制)
☎同協議会 ☎0422-46-1108
三鷹市硬式テニスシングルス大会
申込区分は①男子A(中上級)、②男子B(初中級)、③女子A(中上級)、④女子B(初中級)、⑤男子壮年(12月末までに45歳以上)、⑥グランドシニア(12月末までに60歳以上)、⑦男子ジュニア(中学生)、⑧女子ジュニア(中学生)。トーナメント戦、6ゲーム先取(準決勝以上は1セットマッチ)。
☎三鷹市テニス協会
☎在勤・在学を含む中学生以上の市民(学連登録者を除く)
☎予選=①10月7日、②10月14・21日、③10月28日、④11月4日、⑤11月18日、決勝ラウンド=⑤10月14日、⑥10月21日、⑦⑧10月28日、①～④11月18日、いずれも日曜日午前8時～午後4時(雨天中止)
※予備日は11月25日、12月9日の日曜日。
☎大沢総合グラウンド
¥一般1,500円、中学生500円(保険料を含む)
☎9月14日(金)午後6時～9時、16日(日)午前10時～午後1時に申込用紙を三鷹市体育協会へ
※申込用紙は当日配布。同協会ホームページHP http://www.mitakatennis.com/からも入手可。
☎同協会 ☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)
三鷹市シニアソフトテニス大会
☎(助)東京都体育協会、三鷹市体育協会、

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
☎0267-97-3207
JRをご利用の方は、最寄駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申込の際にご予約ください。
HP http://www.sizennomura.jp/ [体育館・グラウンドなど完備]

都会ではまだ暑さの残る9月 高原で涼やかなひとときを!

- ◆小枝や木の実を使ったネイチャークラフトを楽しみませんか?
¥500円(フロントにて随時受付中)
- ◆川上村特産のイチゴ味とレタス味のシャーベットはいかが?
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。
¥1人150円(夕食時の大食堂ドリンクバーで販売)
- ◆12月分の優先申込(団体分)
団体(15人以上)受付は、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。
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

2012 "AJINOMOTO Day"
親子ペアご招待

味の素スタジアムで開催されるJリーグディビジョン1第30節「FC東京対コンサドーレ札幌」に小学生親子ペアを招待します。
※座席はホーム自由席。

- ☎市内在住の小学生と保護者150組300人
- ☎10月27日(土)午後5時キックオフ
- ☎味の素スタジアム
- ☎9月24日(月)(必着)までに、往復はがきに必要事項(11面参照)・お子さんの名前と学年・保護者の氏名を記入し「〒181-8505スポーツ振興課」へ(応募は1組1通、申込多数の場合は抽選)※チケットは当日会場で返信はがきと引き換えでお渡しします。申込者本人がお越しください。
☎FC東京 ☎042-488-6255(月～金曜日午前9時30分～午後5時)


