

乳がん検診(後期)

検査項目は問診、視診、触診に加え、マンモグラフィー(乳房X線撮影)またはエコー(超音波検査)のいずれかを選択。

30歳以上の女性市民(平成23年6月1日以降に受診した方を除く)

※妊娠中・授乳中の方は授乳が終了してからの受診をお勧めします。

11月1日(木)～平成25年3月2日(土)

市内協力医療機関

検診後の精密検査などは自己負担
9月28日(金)(消印有効)までに直接またははがきに必要事項(11面参照)・生年月日を記入し「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ。

電子申請サービスHP
https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/
からも申し込めます
※電話での申込不可。

※4月1日現在で満40・45・50・55・60歳の方は、お送りした無料クーポン券で受診してください。

同センター ☎0422-46-3254

12～3月生まれの方へ 9月下旬に特定健診・後期高齢者健診の受診票を送ります

市の実施医療機関で受診する個別健診です。受診時には必ず受診票と保険証を持参してください。費用の自己負担はありません。

特定健診=4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～74歳の方、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方

10月1日(月)～平成25年1月31日(木)

※4月2日以降に、転入などで三鷹市国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入し、健診の機会がなく受診を希望する方は、保険課特定健診係へお問い合わせください。

※社会保険などの加入者とその被扶養者の特定健診は、保険証を発行している医療保険者へお問い合わせください。

同係 ☎0422-46-3271

多摩府中保健所の骨髄ドナー登録

骨髄ドナーの登録受付(採血など)を実施します(予約制)。

10月2・16日の火曜日午前中

実施日の7日前までに同保健所 ☎042-362-2334へ

多摩府中保健所 精神保健相談

①思春期相談=10月5日(金)午前9時30分～11時30分、②精神保健医療相談=10月19日(金)午後2時30分～4時30分・23日(火)午後2時～4時、③アルコール相談=10月22日(月)午後2時～4時

同保健所武蔵野三鷹地域センター

事前と同保健所 ☎042-362-2334へ
※相談日以外でも保健師が相談に応じています(要予約)。



星と風のカフェ「施設フェア」

福祉施設ワークセンターゆうゆう舎の自主製品などを展示販売します。

9月18日(火)～20日(木)午前11時30分～午後7時

※高級竹炭500円詰め放題=9月20日(木)午後1時30分～2時30分(雨天中止)

期間中同店へ

同店 ☎0422-44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後7時)

みたか・みんなの広場の催し

みたか・みんなの広場運営協議会

みたか・オレンジカフェ(高齢者、認知症の相談)=9月18日(火)午後1時30分～4時、ママの働くこと、そろそろ考えてみませんか? =9月20日(木)午前10時30分～正午、ケアに恋する読書会=9月20日(木)午後7時～9時、般若心経を読む会=9月22日(祝)、10月13日(土)午後1時30分～3時、心を支えるママになる「家族コミュニケーション」=9月25日(火)午前10時30分～正午、笑って楽しい!江戸小ばなしの集い=9月25日(火)午後1時～2時30分、ママと子どもの科学あそび=10月6日(土)午後2時～4時

同広場 ☎0422-26-9621 ・HP http://minnannohiroba.web.fc2.com/へ

みたかフリーマーケット

約120店舗が出店します。

みたかフリーマーケット運営委員会

9月22日(祝)午前10時～午後2時

三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)
当日会場へ(出店者は決定済み)

消費者活動センター ☎0422-43-7874
※自家用車での来場はご遠慮ください。

「たった一つの命だから」朗読会

16歳の若さで他界した少女をきっかけとして集まった命に関わるメッセージの朗読会です。ハーブの演奏付き。

市民100人

9月27日(木)午後2時～3時30分

三鷹駅前コミュニティセンター
9月18日(火)午前9時から直接または電話で総合保健センター ☎0422-46-3254へ(先着制)

第34回福祉バザー

収益はボランティアグループなどの活

動資金に活用されます。

同実行委員会(予定)

9月30日(日)午前10時～午後2時(雨天決行)

三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)

当日会場へ(整理券を午前9時から配布)

三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108

フナ釣り大会

三鷹市釣魚連盟

在勤・在学を含む18歳以上の市民10人

10月7日(日)午前5時30分市役所庁舎北側集合～午後6時予定(雨天決行)

茨城県稲敷郡浮島(予定)

5,500円(保険料を含む)

1.5mおよび3mの延さお(貸しおあり)、餌(ミズ・赤虫・ネリ餌)、仕掛け、ピク、帽子、雨具、昼食、飲み物

必要事項(11面参照)・貸しお希望の有無を好野 ☎090-1129-8190・0422-46-2684(いずれも夜間のみ) ・ yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

好野または三鷹市体育協会 ☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

音楽サロン「カンツォーネの夕べ」

出演はテノール歌手の坂爪いちおさん、ピアノ奏者の辻本さゆりさん。

連雀地区住民協議会

10月13日(土)午後6時30分～8時(6時開場)

連雀コミュニティセンター

当日会場へ

同センター ☎0422-45-5100

第183回市民歩こう会「御岳渓谷」

一流と名水の里めぐり

在勤・在学を含む16歳以上の市民60人

10月21日(日)午前7時20分三鷹駅南口デッキ集合～軍畑駅～寒山寺～御岳園地(昼食)～御岳苑地～神路橋～午後2時御岳園地解散予定(行程約6km、雨天中止)

1,400円(交通費)

弁当、飲み物、敷物(シート)、タオル、ティッシュ、帽子、雨具、ゴミ袋、リュックサック、トレッキングシューズ(スニーカー可)、お持ちの方はIC乗車券

10月5日(金)(必着)までに往復はがきに参加者全員の必要事項(11面参照)・性別・健康上気になることがあれば記入し「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は初めての方を優先後、抽選)

同課 ☎内線3325

秩父そば打ち体験と小江戸川越散策

三鷹駅周辺住民協議会

18歳以上の市民40人

10月31日(水)午前8時三鷹駅南口出発(観光バス利用、雨天決行)

2,500円

9月27日(木)(必着)までに往復はがきに参加者全員の必要事項(11面参照)を記入し、「〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅周辺住民協議会」へ(はがき1枚につき2名まで応募可。申込多数の場合は抽選)

同協議会 ☎0422-71-0025



第5回50歳以上の水泳講習会

三鷹市水泳連盟

在勤・在学を含む50歳以上の市民20人

10月3日～24日の毎週水曜日午前9時～11時(全4回)

第二体育館屋内プール

3,500円(保険料を含む)

水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル、タオル、ロッカー代10円(返還式)

9月24日(月)(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」へ(申込多数の場合は抽選)

丸岡 ☎0422-47-1346(夜間のみ) ・ maru.c1945@kmh.biglobe.ne.jp、三鷹市体育協会 ☎0422-43-2500(月曜日・祝日を除く)

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)

水泳ワンポイントレッスン=10月3日～24日の毎週水曜日午後2時30分～4時30分、アクアフィットネス=10月6日～27日の毎週土曜日①午後2時～2時30分、②午後3時～3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

フィットネス教室

在勤・在学を含む16歳以上の市民50人

10月16日～11月20日の毎週火曜日午後1時15分～2時45分(全6回)

第一体育館

1,200円

タオル、飲み物、室内履き、動きやすい服装

10月2日(火)(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)・性別・健康上気にな

チケットインフォメーション

mitaka city arts foundation

三鷹市芸術文化振興財団 ☎0422-47-5122
HP http://mitaka.jpn.org/

古今亭菊之丞独演会

芸術文化センター 星のホール

全席指定 11月17日(土) 14:00開演

チケット発売日

会員=9月16日(日)

一般=9月17日(祝)

会員=2,700円

一般=3,000円

高校生以下=1,000円

滑らかな語りで笑いの渦に。江戸にいざなう菊之丞落語。



古今亭菊之丞

瀧川鯉昇独演会

芸術文化センター 星のホール

全席指定 12月1日(土) 14:00開演

チケット発売日

会員=9月16日(日)

一般=9月17日(祝)

会員=2,700円

一般=3,000円

高校生以下=1,000円

聴けば必ず癖になる、どこかとぼけた円熟味。



瀧川鯉昇

みたかジュニア・オーケストラ (MJO) 第13回演奏会

芸術文化センター 風のホール

全席指定 10月21日(日) 14:00開演

チケット発売中

会員=450円 一般=500円(4歳以上入場可)

指揮:内藤佳有、清水醒輝

チェロ独奏:丸山泰雄

管弦楽:みたかジュニア・オーケストラ

曲目:ショスタコヴィチ/チェロ協奏曲第1番

ピアノ/アダオス・ノニーノほか

ショスタコヴィチの「チェロ協奏曲」に初挑戦。進化し続けるMJOの演奏にご期待ください。

※この公演は競輪の補助金を受けて開催します。



みたかジュニア・オーケストラ

チケットお求め方法

電話予約
芸術文化センター
☎0422-47-5122

インターネット予約(要事前登録)
パソコン http://mitaka-art.jp/ticket
携帯電話 http://mitaka-art.jp/ticket-m
(座席自動採番)

窓口販売 10:00～19:00 月曜日休館
芸術文化センター/美術ギャラリー
※学生券をお求めの方は、公演当日学生証をお持ちください。
※発売中のチケットについて、販売状況により完売となった場合はご了承ください。
◎料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む)
※特に記載のない場合は、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

MITAKA ARTS NEWS on TV 放送中!
財団主催の公演・展覧会情報をご紹介する番組を放映しています!地デジ11チャンネルで毎日放映中!(第1・3火曜日更新)
(月～金) 12:50～13:00/22:20～22:30
(土～日) 8:50～9:00/22:20～22:30

友の会「マークル」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)、芸術文化センター内レストラン カムラッドでの飲食代金10%オフなど。