

＝30日(月)、いずれも午前10時30分～正午(③は午後1時30分～3時)
④1,500円、③700円、④2,000円、⑤⑦800円、⑥1,000円、⑧1,800円
※②防犯ホイッスル付き、④さらし付き、⑦みたか幼稚園ガイド付き、⑧オイル・シート代含む。

市民協働センター
①タオル、お子さんの敷物、⑥持ち帰り袋、⑧バスタオル、授乳ケープ
必要事項(7面参照)・お子さんの年齢と名前(ふりがな)を同センター☎0422-46-0048・FAX0422-46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ

すくすくひろばの催し
◆年齢別あそびまじよ

①平成24年8月1日～11月30日生まれのお子さんと保護者、②23年8月1日～11月30日生まれのお子さんと保護者、③22年4月2日～23年4月1日生まれのお子さんと保護者、各10組
①ひよこぐみAコース「こころと発達と食事」＝9月5日、「こころと発達とからだ」＝10月3日、いずれも木曜日午後1時30分～3時、②うさぎぐみ「ふれあいあそび」＝9月12日、③ぞうぐみ「からだを動かしてあそぼう」＝9月19日、いずれも木曜日午前10時15分～11時30分

①8月22日、②8月29日、③9月5日の木曜日午前10時から直接または電話で同ひろば☎0422-45-7710へ(先着制)

◆4カ月までのお子さんと親のつどい

25組
9月10日(火)午後1時30分～3時
バスタオル、おむつ、着替え
8月27日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば☎0422-45-7710へ(先着制)

あそびとおしゃべりの会(9月)

0～3歳のお子さんと保護者
8月20日(火)までの平日午前9時～午後4時に同センター☎0422-48-6721へ

三鷹市立小・中学校教育研究会

市内の公立学校教員による研究授業、実技研修会です。

◆9月11日(水)午後2時～4時45分

二小＝図書館、四小＝算数・保健体育、五小＝社会、高山小＝国語・視聴覚、南浦小＝生活総合、井口小＝理科、羽沢小＝図工美術

◆9月11日(水)午後2時30分～4時45分

三小＝学校保健、井口小＝家庭・教育相談、大沢台小＝特別活動、一中＝音楽・英語・保健体育、二中＝道徳、三中＝社会、四中＝国語・技術、五中＝数学、七中＝理科

室内履き
当日会場へ

二小☎0422-32-3231、三小☎0422-43-2128、四小☎0422-44-5373、五小☎0422-45-4171、大沢台小☎0422-32-2175、高山小☎0422-45-3275、南浦小☎0422-44-6385、井口小☎0422-31-5521、羽沢小☎0422-32-8431、一中☎0422-44-5371、二中☎0422-31-6372、三中☎0422-44-6181、四中☎0422-43-9141、五中☎0422-45-3201、七中☎0422-31-1118

家庭教育学級

講師は①コミュニケーション・ファーム代表の高野まゆみさん、②一中校長の松永透さん。

市教育委員会、①大沢台小、同校PTA、

②一中、同校PTA
9月13日(金)①「通い合う、親子の心のコーチング」＝午前10時～正午、②「私の体験的進路選択論ー私と英語と柔道と」＝午前10時30分～正午

①大沢台小、②一中
物室内履き、下足入れ
生涯学習課☎内線3316へ

プレママの食育講習会

市内在住の妊婦または妊娠を考えている女性と夫、各回18人

9月14日(土)午前11時～午後0時30分、午後1時30分～3時

総合保健センター
8月19日(月)から直接または電話で同センター☎0422-46-3254へ(先着制)

コモンセンスペアレンティング講座(怒鳴ったり・叩いたりしないで子育てする方法)

1歳～小学4年生のお子さんを育てている市民25人、保育(1歳～未就学児)20人

9月24日～11月26日の毎週火曜日午前10時～正午(全10回)

社会教育会館
8月19日(月)～30日(金)午前9時30分～午後5時に直接または同館☎0422-49-2521・http://www.pf489.com/mitaka/webkm/(生涯学習システム)へ

シルバー人材センター補習教室2学期(9～12月)

①小学3～6年生(国語・算数)、②小学5・6年生(英語)、③中学生(国語・数学・英語)

①月・水・土・日曜日、②水・土曜日、③月・水・木・土・日曜日(①②1回60分、③1回80分、全14回)

同センター
1科目14回分＝①②11,700円、③15,500円

※複数科目受講可。初日体験入学可。

8月20日(火)までの平日午前9時～午後4時に同センター☎0422-48-6721へ



介護予防事業 出前講座

65歳以上の市民10人以上で構成される団体

平日①「お口と栄養のお話」午前10時～午後3時の間で1時間程度、②「簡単筋力トレーニング」90分程度

希望日時(第3希望まで)・希望会場(②はいすの有無)・団体名・代表者名と連絡先・参加予定人数を総合保健センター☎0422-46-3254・FAX0422-46-4827へ

※会場は各団体で確保してください。

三鷹市社会福祉事業団の食事サービス

安否確認など、安心のために食事配達サービスを利用しませんか。

市内在住の65歳以上の方、障がいのある方、病弱な方

会費500円(月額)、1食760円(税込)
同事業団☎0422-43-8804へ

なつかしの歌声喫茶(こもれびほっと・サークル)

おおむね65歳以上の市民30人

9月6日、10月4日、11月1日の金曜日午前10時～11時30分

福祉会館
500円(1回)
はがきで必要事項(7面参照)を〒181-0012上連雀7-6-24-5こもれび事務局へ(先着制)

同事務局☎0422-42-4471

介護予防教室

要支援・要介護認定を受けていない65歳以上で全回参加できる方①28人、②35人、③30人

①音楽でかるやか教室＝9月6～20日の毎週金曜日午前10時30分～正午、②65歳からの筋力アップ教室＝9月12・19日の木曜日午前10時10分～正午、③目から鍛える脳の健康教室＝9月12～26日の毎週木曜日午前10時～11時30分

①連雀コミュニティセンター、②大沢コミュニティセンター、③三鷹産業プラザ

②飲み物、タオル、動きやすい服装・靴、③飲み物、筆記用具

8月19日(月)～26日(月)午前9時～午後5時に直接または電話で総合保健センター☎0422-46-3254へ(申込多数の場合は抽選)

※当選者には通知します。

認知症の方を支える家族の会

連雀地域包括支援センター

9月11日(水)午後1時30分～3時30分

連雀コミュニティセンター
当日会場へ

同地域包括支援センター☎0422-40-2635

三鷹市老人クラブ連合会の催し

65歳以上の市民①10名、②20名

①健康保持教室「リズム体操」＝9月12日(木)午前10時～11時30分、②健康長寿講演会「転倒を防ぐために一運動の大切さ」＝9月13日(金)午後2時30分～4時30分

①第一体育館、②福祉会館

8月31日(土)(必着)までにはがきで必要事項(7面参照)を「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会」へ(先着制)

高橋☎0422-47-5137



8月期の三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

4～7月分の三鷹市心身障がい者福祉手当(一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当)を、8月23日(金)に受

給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。
地域福祉課☎内線2618



人権フォーラム in 2013

東京都人権啓発活動ネットワーク協議会

◆高校生と著名人の人権メッセージ展

8月23日(金)～25日(日)午前9時～午後8時(25日は3時まで)

新宿駅西口広場イベントコーナー

◆資料・パネル展

8月23日(金)～25日(日)午前9時30分～午後5時30分(5時まで受付)

都庁第一本庁舎南展望室

いずれも期間中会場へ

◆講演と映画の集い

上映映画は「アイ・コンタクト もう一つのなでしこジャパン ろう者女子サッカー」。

450人

8月23日(金)午後1時30分～5時(1時開場)

新宿区立四谷区民ホール

当日会場へ(先着制)

東京都総務局☎03-5388-2588

2013夏の耐震キャンペーン

◆木造住宅、ビル・マンション耐震改修工法等展示会および個別耐震相談会

8月26日(月)～28日(水)午前10時～午後6時(28日は5時まで)

新宿駅西口広場イベントコーナー

期間中会場へ

◆①体験・見学バスツアー、②耐震フォーラム、③耐震化個別相談会

①各20人、②500人、③55組

①8月29日(木)・30日(金)A)午前、B)午後、②9月4日(水)午後1時30分～4時15分、③9月4日(水)午後2時～5時

②③都庁第一本庁舎

必要事項(7面参照)を同キャンペーン事務局☎03-3447-8655・FAX03-5475-5842・✉taishin2013@landmark-p.comへ(先着制)

東京都都市整備局☎03-5388-3362

箱根 市民保養所
みたか荘
〒250-0407 神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平1297-5
☎0460-82-1116 FAX0460-82-1743
http://www.mitakasou.jp/
※電車でお越しの場合は、小涌谷駅から送迎します(要予約)。
1泊2食6,500円から

◆12月宿泊分(12月31日(火)～1月2日(木)の2泊3日を含む)のはがき抽選申し込み

9月1日(日)～7日(土)(消印有効)に、専用往復のはがき(市役所、市政窓口、コミュニティセンターで配布)で箱根みたか荘へ

※抽選後の空き室申し込みは直接お電話ください(10月分まで受付中、11月分は8月20日(火)から)。

※1人利用・市外の方のみの利用・3泊利用の方は、利用月の1カ月前の1日から、団体利用(30人以上)は利用月の2カ月前の20日から受け付けます。空室状況はホームページ、または電話でお問い合わせください。

◆休憩の申し込み

利用月の3カ月前の1日から利用日の3日前まで、電話で受け付けます(混雑時にはお断りする場合があります)。

午後0時30分～2時
大人200円、小学生150円(浴室利用は別途入湯税大人50円)

◆助成金(市民のみ)

①70歳以上の方、②身体障害者手帳や愛の手帳などをお持ちの方、③ひとり親家庭の親子(3～19歳)の方は、年度内1回に限り助成を受けることができます。

宿泊予約後、印鑑(①③のみ)と身分証明書を持参し、担当課へ

①高齢者支援課☎内線2627、②地域福祉課☎内線2618、③子ども育成課☎内線2738

◇温泉の持ち帰りができます
宿泊利用者に限り1人4ℓまでお持ち帰りできます(飲用に適しません)。