

障がい者(児)実態調査にご協力ください

第4期障がい福祉計画の策定に向けた調査です。

65歳未満の市民で、①障害者手帳をお持ちの方(18歳以上は無作為抽出)、②特定疾患手当受給者(障害者手帳をお持ちの方を除く)

◆調査方法 郵送によるアンケート調査

◆調査期間 ①9月12日(木)～30日(月)、②10月以降実施予定

☎地域福祉課☎内線2618

視覚障がい者のためのパソコン講習会(第2期)

在勤・在学を含むパソコン初心者で、視覚に障がいのある市民4人

10月4日～11月8日の毎週金曜日午後1時30分～4時30分(全6回)

所下連雀地区公会堂

9月25日(木)までにNPO法人障がい者生活支援センターインみたか☎0422-71-0901へ(申込多数の場合は抽選)



4～7月生まれのみなさん 特定健診はお済みですか?

受診期限は9月30日(月)です。受診期間の終了間際は混雑が予想されますので、市の実施医療機関で早めに受診してください。「受診票が届いていない」「受診票を失くした」などの場合は、お問い合わせください。

☎保険課特定健診係☎0422-46-3271

多摩府中保健所 精神保健相談

①アルコール相談=9月9日(月)午後2時～4時、②思春期相談=9月13日(金)午前9時30分～11時30分、③精神保健医療相談=9月17・24日の火曜日午後2時～4時

☎同保健所武蔵野三鷹地域センターなど(予約時に確認)

☎同保健所☎042-362-2334へ

骨粗しょう症予防教室

骨密度測定(超音波法)、骨粗しょう症と生活習慣についての講習会です。

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24年度の同教室に参加した方を除く)50人

9月24日(火)午後1時30分～3時30分(1時15分から受付)

所総合保健センター

筆記用具、素足で測定するため着脱しやすい靴下・靴

9月2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)



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3日～24日の毎週火曜日午前10時～午後2時

所消費者活動センター

所当日会場へ

☎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。

浪曲の慰問

アマチュア浪曲師グループ「浪曲愛声会」が来館します。

9月7日(土)午後1時～3時30分

所老人福祉センター(福祉会館内)

9月26日(木)午後2時から(1時30分開場)

三鷹市社会福祉協議会☎0422-46-1108

連じやく朝市

海鮮朝市や三鷹産野菜の販売、指圧、エコバッグ配布(数量限定)、紙芝居など。「お届けサービスらくらく隊」が商品の持ち帰りを手伝います。

連雀通り商店会

9月14日(土)午前8時～正午

所魚鶴前(下連雀6-6-71)

所当日会場へ

買物支援本部事務局(株まちづくり三鷹内)☎0422-40-9669

第655回三鷹市文化財めぐり

「田圃(たんぼ)アート鑑賞と 館林雷神社彫刻ほか」

三鷹市文化財めぐりの会

45人

9月15日(日)午前7時市役所発～古代蓮の里～展望台(田圃アートなど)・古代蓮会館～大長寺(露座大仏・芭蕉の句碑)～利根大堰(武蔵大橋)～川俣(田中正造、川俣事件記念碑)～雷神神社彫刻(板倉町)～市役所着(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2日(月)午前9時30分～11時30分に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

①勉強会「詳しく知ろうー特別養護老人ホーム、グループホーム、小規模多機能型居宅介護、都市型ケアハウス」、②介護用品の展示、③懇談会、介護相談

9月18日(木)午後1時～3時30分

所福祉会館

当日会場へ。介護している方との参加を希望する方は三鷹市社会福祉協議会☎0422-79-3505へ

☎同協議会☎0422-79-3505

動物愛護ふれあいフェスティバル

◆動物愛護セレモニー、パネル展示「捨てず、増やさず、飼うなら一生」

9月21日(土)午前11時～午後4時

所上野恩賜公園(台東区)

所当日会場へ

◆終生飼養についての講演、動物愛護ミュージカルなど

390人

9月23日(祝)午後1時～4時

所東京国立博物館平成館(同公園内)

9月20日(金)正午までに(公社)日本動物福祉協会☎03-5740-8856へ

☎同協会☎03-5740-8856または東京都福祉保健局☎03-5320-4412

ピンクリボンキャンペーン

乳がん早期発見啓発キャンペーン。自己触診法の説明、ピンクリボンツリーの作成・展示、パネル展示、一酸化炭素濃度測定、検診申込など。

9月24日(火)～26日(木)午前9時～午後4時

所市役所1階市民ホール

所期間中会場へ

☎総合保健センター☎0422-46-3254



チャリティ落語会

「ほのぼのネット新川班 初秋の会 古今亭文菊師匠の落語会」

60歳以上の方20人

9月6日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会」へ

☎同協議会☎0422-46-1108



ハゼ釣り大会

三鷹市釣魚連盟

在学・在勤含む18歳以上の市民または同連盟会員25人

9月15日(日)午前5時30分市役所集合～午後5時30分市役所解散(雨天決行)

所潮見運河周辺(千葉県木更津市)

5,500円(餌代、保険料を含む)

帽子、スニーカー、クーラーボックス(5ℓ程度)、氷、雨具、昼食、飲み物、ピクまたは小型のバケツ、タオル ※貸し竿1本まで無料。

9月8日(日)までに必要事項(11面参照)・性別を好野☎090-1129-8190(夜間のみ)・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

三鷹市社会福祉協議会の 介護予防事業

在勤を含む55歳以上の市民①25人、②30人(全回参加できる方)

①シニアのためのヨガ教室=9月19日、10月3・17・31日、11月7・21日の木曜日午前9時30分～10時30分、②シニアのための吹矢教室=9月24日、10月8・22日、11月12・26日、12月10日の火曜日午前9時30分～11時30分(いずれも全6回)

所老人福祉センター(福祉会館内)

600円(社協会員は500円)

フェイスタオル、飲み物、バスタオル、下足入れ

9月2日(月)～13日(金)(土・日曜日を除く)午前9時～午後5時に身分証明書を持参し、直接同館へ(先着制)

☎同館☎0422-46-1108

ダンススポーツ(社交ダンス) 初心者講習会

三鷹市ダンススポーツ連盟

20人

9月22・29日、10月13・20日の日曜日午後1時30分～3時

所社会教育会館

月額500円

物ダンスシューズまたは運動靴

堀江☎0422-48-7451へ(先着制)

☎堀江☎0422-48-7451または三鷹市体育協会☎0422-43-2500(月曜日・祝日を除く)

ウォーキングを始めよう!

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20人

9月24日～10月22日の毎週火曜日午後2時～3時30分(全5回)

所介護老人保健施設太郎

9月2日(月)～12日(木)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9月17日(火)までに通知します。

ウォーキング教室

講師は元日本航空健康管理室選任トレーナーの松浦良一さん。

三鷹駅周辺住民協議会

30人

9月28日(土)午前10時30分～午後0時30分

所三鷹駅前コミュニティセンター

物タオル、水、帽子、運動靴

直接または同センター☎0422-71-0025へ(先着制)

中高年の柔軟体操

井の頭地区住民協議会

市民40人

10月1日～29日の毎週火曜日午前10時～正午(15日を除く)

所井の頭コミュニティセンター新館

物タオル、室内履き、飲み物

9月3日(火)から同センター☎0422-44-7321へ(先着制)

泳法講習会(背泳ぎ入門)

三鷹市水泳連盟

在勤、在学を含む中学生以上の市民20人(最少催行人数5人)

10月4日～11月1日の毎週金曜日午前9時～11時(全5回)

所第二体育館屋内プール

4,000円(保険料を含む)

水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル、ロッカー代10円(返還式)

9月19日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒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)

森☎03-3323-6320(夜間のみ)、三鷹市体育協会☎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

(公助)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトテニス連盟

在学・在勤を含む55歳以上(ペアの年齢の合計は120歳以上)の市民およびクラブ在籍の方、または実行委員が了承した方48人

10月6日(日)午前8時30分～午後4時(予備日は10月20日(日))

所新川テニスコート

400円(1人)

9月20日(金)午後6時までに必要事項(11面参照)を同連盟(塚田)✉tsuka194yasu@yahoo.co.jp・☎0422-45-0363へ(先着制)

同連盟(塚田)☎090-6707-7984(午前11時～午後4時)、三鷹市体育協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

乳幼児と保護者のわくわく運動教室

市内在住の平成23年4月2日～25年4月1日生まれのお子さんと保護者(在勤を含む)、各25組

10月10日～11月14日までの毎週木曜日①1班=午前9時30分～10時30分、②2班=午前10時50分～11時50分(いずれも全6回)

所第二体育館

1,200円

物タオル、飲み物、室内履き

9月17日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望する班・お子さんの氏名と年齢(月齢)・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(申込多数の場合は抽選)

☎同課☎内線3324

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壮年男子(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)。

※②④は過去3年以内にベスト4以上に入賞している場合は出場不可。

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)

⑦⑧10月20日、①予選・⑤=10月27日、②予選1・⑥=11月3日、③④=11月17日、②予選2=11月24日、①決勝ラウンド・②ベスト8=12月1日、いずれも日曜日(11月3