

親子さくらんぼ狩り

日6月14日(土)午前8時三鷹駅南口発(雨天決行、観光バス利用)
人市内在住の親子40人(15組程度)
所山梨県(さくらんぼ狩り、県立森林公園金川の森見学など)
¥大人5,000円、小学生4,500円、未就学児3,000円
申5月16日(金)(必着)までに往復はがき(1世帯1枚)で参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅前コミュニティセンター」へ(申込多数の場合は初めての方を優先して抽選)
問同センター☎71-0025

高齢者

高齢者の生活相談室

生活の不安、介護、認知症など、さまざまな相談を受け付けます。
日5月16日(金)午後1時～3時
所連雀コミュニティセンター
申当日会場へ
問連雀地域包括支援センター☎40-2635

ウォーキングをはじめよう 脳と身体のいきいき習慣

認知症予防に効果的といわれるウォーキングの、正しい方法を学びます。
日5月27日～6月24日の毎週火曜日午後2時～3時30分(全5回)
人要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、全回参加できる方20人
所介護老人保健施設太郎(下連雀4-2-8)
申問5月7日(水)～19日(月)に直接または電話で総合保健センター☎46-3254へ(申込多数の場合は抽選)

マットを使ってゆったり体操教室

ストレッチが主体の体操です。初参加の方や体力に自信のない方も、安心して参加いただけます。
日6月9日～30日の毎週月曜日午後2時～4時(全4回)
人要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、全回参加できる方20人
所総合保健センター
物飲み物、タオル
申問5月7日(水)～23日(金)に直接または電話で同センター☎46-3254へ(申込多数の場合は抽選)

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
FAX 0267-97-3207
HP http://www.sizennomura.jp/
【体育館・グラウンドなど完備】

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。

第42回山菜祭り 千曲川源流の里 川上村で開催!

新鮮な山菜の天ぷらなど、川上村の特産物が楽しめる山菜祭り。魚のつかみ捕りや釣りを楽しめるほか、メインステージでは小柳ルミ子歌謡ショーやテツandトモお笑いショーを開催予定! 祭り会場から川上郷自然の村施設までは徒歩10分です。宿泊には、ぜひ川上郷自然の村をご利用ください。
日5月25日(日) 所川上村高登谷高原

◆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(1泊2食付き)

◆8月分の優先申込(団体分)

団体(15人以上)受付は、5月15日(休)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。

障がいのある方

特別障害者手当などを振り込みます

平成26年2～4月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を5月9日(金)に指定預金口座に振り込みます。
人特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)の受給資格認定済みの方
問障がい者支援課☎内線2617

北野ハピネスセンターの歯科相談

心身に障がいがあり、次のようなことでお困りの方は、気軽にご利用ください。◇口の中で気になることがあるが、歯科医院の受診を迷っている。◇歯ブラシの使用などが難しい。◇指示に従うことが苦手だったり、雰囲気慣れるのに時間がかかるため、受診をためらっている。
日平成27年3月までの毎月第3木曜日(7月は第4木曜日、12月は第1木曜日)午前10時15分～正午、7月12日、11月8日の土曜日午後1時30分～3時
申問事前に同センター☎48-6331へ

健康

多摩府中保健所 精神保健相談

専門医と保健師による個別相談です。
日①アルコール相談=5月12日(月)、②精神保健医療相談=5月20・27日の火曜日、いずれも午後2時～4時
※上記日程以外でも、保健師が相談に応じています(要予約)。
所同保健所武蔵野三鷹地域センターなど(予約時に確認)
申問同保健所☎042-362-2334へ
三鷹市歯科医師会の口腔がん検診
日6月7日(土)
※時間は個別に指定します。
人市民50人
所三鷹市歯科医師会事務所
申5月22日(木)(必着)までに往復はがき(1人1枚)で必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀3-29-4大蔵ビル1階三鷹市歯科医師会」へ(申込多数の場合は抽選)

問同会事務所☎45-2715
※6月4日(水)までに抽選結果を通知します。

催し

平成26年度憲法週間行事 「講演と映画の集い」

人権に関する講演「かけがえのない命 未来ある子どもたちのために」と映画「青い鳥」(2008年/日本/日本語字幕付き)の上映。
日東京都人権啓発活動ネットワーク協議会、国分寺市
日5月8日(水)午後1時30分～5時
人市民、企業関係者、行政職員ほか370人
所国分寺市立いずみホール(国分寺市泉町3-36-12)
講女優で写真作家の間下このみさん
申当日会場へ(先着制)
問東京都総務局人権部☎03-5388-2588、東京法務局人権擁護部☎03-5213-1366
※保育希望者は事前にお問い合わせください。
※手話通訳、要約筆記をご希望の方は当日お伝えください。

生活用品活用市

日三鷹市消費者活動センター運営協議会
日5月13～27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
申当日会場へ
問同センター☎43-7874
※受付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☎41-0510へお問い合わせください。

初夏の植物観察会

多磨霊園・浅間山公園を散策し、新緑の木々や野草を観察します。
日5月20日(火)午前10時多磨霊園管理事務所前集合～午後3時解散
人30人
講植物研究家の西田尚道さん
物弁当、飲み物、ルーペ、筆記用具、雨具
申問5月7日(水)～16日(金)にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎31-2671へ(先着制)

花と緑の広場のイベント

内容は①花畑の種まき(ヒマワリ、コスモス)、②親子でお花を植えよう、③草花チャリティーバザー(ご家庭で育て

た草花に名札を付け、直径18cm以内のポットや鉢に植えて寄付をお願いします。収益は東日本大震災の被災地の緑化に活用します。

日5月24日(土)午前10時～11時30分(②は午前10時45分から、小雨決行)
所花と緑の広場(牟礼1-11-26)
物作業用手袋、帽子
申当日会場へ
問NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎31-2671(当日は☎090-1054-6310)

深緑 吟詠剣詩舞大会

日三鷹市吟詠連盟
日5月25日(日)午前10時30分～午後5時
所三鷹市公会堂光のホール
申当日会場へ
問橋本☎72-0032

施設見学会 高潮対策センター・視察船新東京丸

日連雀地区住民協議会
日6月4日(水)午前8時15分連雀コミュニティセンター集合～午後5時解散
人市民30人
¥2,000円(昼食代)
申5月7日(水)～21日(水)に直接同センターへ(先着制)
問同センター☎45-5100

三鷹市民ハイキング

初心者の方も気軽に参加できます。
日6月14日(土)午前6時市役所発～川上郷自然の村(宿泊)～15日(日)午後6時市役所解散。コースは14日=オオムラサキ自然観察歩道、15日=まきば公園～吐竜の滝
人通勤・在学を含む16歳以上の市民40人
¥7,000円
申5月16日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・性別を「〒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して抽選)
問同課☎内線3326

市内の生産農家で新鮮なトマトのもぎ取り体験

生産地ならではの、もぎたての香りと食感を味わえます。
日6月14日(土)～8月9日(土)(予定)
人10区画
所上野勝弘(牟礼5-8-53☎43-9379)
¥1区画(5本)5,000円
申5月4日(水)～31日(土)の午前8時～午後6時に参加費を添えて生産農家へ(先着制)
問JA東京むさし三鷹支店☎46-2152
※持ち物に関する問い合わせは生産農家へご確認ください。

第50回太宰治作品朗読会

『新釈諸国噺』より「遊興戒」と「吉野山」

元NHKエグゼクティブアナウンサーで、大河ドラマやNHKスペシャルのナレーションを務めた山田誠浩さん(写真)が、「遊興戒」に登場する上方の三稜人の台詞と「吉野山」全編を関西弁で朗読します。

日6月14日(土)午後6時～6時50分
人25人 所太宰治文学サロン
申6月4日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加希望人数(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹1階太宰治文学サロン」へ(応募は1人1通まで。申込多数の場合は抽選)
問同サロン☎26-9150

