

キッズ=17日(水)午前10時45分～正午(10時30分～10時40分受付)、④手形スタンプ=18日(木)・19日(金)午前11時～11時30分、⑤mamaカフェ=25日(木)午前10時30分～11時30分、⑥リズムあそびハイハイ=26日(金)午前10時30分～11時、⑦リズムあそびぴよんぴよん=26日(金)午前11時15分～11時45分  
**人**①③④0歳～就学前のお子さん、②3歳～就学前のお子さんと保護者10組、⑤0～1歳6カ月のお子さんと母親15組、⑥0～1歳6カ月のお子さん、⑦1歳6カ月～就学前のお子さん  
**所**③のみ牟礼コミュニティセンター  
**物**②写真、④⑤タオル  
**申**当日会場へ(②⑤は直接または電話で同ひろば☎49-5500へ(先着制))  
**◆小学生対象のスペシャルイベント**  
**日**①卓球の日=月・金曜日午後3時30分～5時、②スポーツの日=木曜日午後3時30分～5時、③卓球大会=26日(金)午後3時30分～4時45分  
**物**飲み物、タオル(①③室内履き、②帽子、運動靴)  
**申**当日会場へ  
**問**同ひろば☎49-5500

### 星と森と絵本の家の催し

**◆絵本リレー「水」**  
**日**9月10日(水)午後3時30分から  
**◆おやじの読み聞かせ**  
**日**9月13日(土)午前10時30分から、11時30分から  
**◆わらべうたであそぼ**  
**日**9月15日(日)午後2時から  
**◆絵本リレー**  
**日**9月17日(水)午後3時30分から  
**◆昔なつかし街頭紙芝居**  
**日**9月20日(土)午前11時30分から、午後1時から  
**申**いずれも当日会場へ  
**◆幼児クラブ「秋の森のたんけん隊」**  
**日**9月25日～11月20日の隔週木曜日午前10時30分～11時30分(全5回)  
**人**2歳6カ月以上のお子さんと保護者15組(弟妹の同伴可)  
**申**9月10日(水)午前11時から必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)・生年月日・同伴する弟妹の年齢・過去のたんけん隊参加の有無(有りの場合は回数)を直接またはファクスで同施設 FAX 39-3402へ(市民を優先して先着制)  
**問**同施設☎39-3401

### 西児童館 乳幼児のあそびひろば

**◆ちびっこの日**  
**日**開館日の午前9時～午後1時  
**◆サークルタイム**  
**日**月～土曜日の午前11時30分～正午

**◆ちびっこの日スペシャル(9月)**  
**日**①わらべうたであそぼ=11日(水)午前11時から、②9月生まれのお誕生日会=25日(木)午前11時30分から  
**申**いずれも当日会場へ  
**問**同館☎31-6039  
**おもちゃの病院**  
**日**三鷹市消費者活動センター運営協議会  
**日**所リサイクル市民工房=9月13・27日の土曜日、消費者活動センター=9月17日・10月1日の水曜日、いずれも午後1時～3時  
**料**特殊部品などの交換は実費  
**申**当日会場へ  
**問**同センター☎43-7874

### ちびっ子農業体験「稲刈り」

稲刈りに参加したお子さんは、収穫祭(餅つき)にも招待します。  
**日**9月14日(日)午前10時から(雨天中止)  
**人**小学生以上のお子さんと保護者100組  
**所**ほたるの里の水田脇広場(大沢2丁目、野川相曽浦橋そば)  
**物**動きやすい服装、履物  
**申**当日会場へ(先着制)  
**問**ほたるの里・三鷹村事務局☎090-4171-3070

### 家庭教育学級

**日**市教育委員会、①三中、同校PTA、②一小、同校PTA  
**日**①中学生のプログラミング教育=9月25日(木)午前10時～11時30分、②ヨガでリフレッシュ=10月6日(月)午前10時～11時

**所**①三中地域交流棟、②一小体育館  
**講**①プログラマーで青山学院大学・津田塾大学非常勤講師の阿部和広さん、②ヨガインストラクターの添田裕美さん  
**物**室内履き、下足入れ(②ヨガマットまたはバスタオル)  
**申**問生涯学習課☎内線3316へ

### 母と子のちいさなお話し会

**日**連雀地区住民協議会  
**日**9月29日(月)午前10時30分から  
**人**0～3歳のお子さんと保護者  
**所**連雀コミュニティセンター  
**申**当日会場へ  
**問**同センター☎45-5100

### 年齢別あそびましょ

**日**ひよこぐみBコース「こころと発達とからだ」=9月30日、「こころと発達と食事」=10月28日、いずれも火曜日午前10時15分～11時45分  
**人**25年8月1日～11月30日生まれのお子さんと保護者各10組  
**所**すすくひろば  
**申**問9月16日(水)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

### おやこでよってチョコとあつぷるーむ(10月)

**日**NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
**日**①ママ護身術エクササイズ(パワーキック編)=2日(木)、②幼稚園情報=6日(月)、③「bloom 生まれたのは私」ふれあい上映会=9日(木)、④親子ヨガレッチ=11日(土)、⑤産前・産後の骨盤ケア=13日(祝)、⑥ベビーサインで楽しい子育て=16日(木)、⑦一緒におもちゃを作りましょう=20日(月)、⑧もっと知りたい!みたかの幼稚園=23日(木)、⑨パパの子育て講座「ベビーマッサージ」=25日(土)、⑩ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=27日(月)、⑪みんな一緒にベビーマッサージ=30日(木)、いずれも午前10時30分～正午  
**人**特に記載のないものはおおむね0～3歳のお子さんと親、妊婦、①首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親6組、②⑧10組、③⑤8組、④6カ月～2歳前のお子さんと保護者6組、⑥4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、⑦6組、⑨9カ月前のお子さんと保護者6組、⑩ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑪9カ月前のお子さんと保護者8組

**料**①④⑥⑩1,500円、②700円、③⑧800円、⑤2,000円、⑦1,000円、⑨⑪1,800円

※①防犯ホイッスル付き、③映画パンフレット付き、⑤さらし付き、⑧みたか幼稚園ガイド付き、⑨⑪オイル・シート代含む。

**物**動きやすい服装、④バスタオル、⑦持ち帰り用袋、⑨⑪バスタオル、授乳ケープ、⑩タオル、お子さんの数物  
**所**市民協働センター

**申**問9月17日(水)から必要事項(11面参照)・お子さんの年齢・名前(ふりがな)を同センター☎46-0048・FAX 46-0148・[kyoudou@collabo-mitaka.jp](mailto:kyoudou@collabo-mitaka.jp)へ(先着制)

### 高齢者

#### ウォーキングを始めよう

**日**9月30日～10月28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9月8日(月)～17日(水)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)

### 市老連健康長寿講演会

#### 「認知症にならないために」

**日**9月30日(水)午後2時30分～4時30分  
**人**65歳以上の市民20人  
**所**三鷹市公会堂さんさん館  
**講**杏林大学医学部付属病院高齢診療科長の神崎恒一さん  
**申**9月18日(木)(必着)までにはがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会」へ(先着制)  
**問**高橋☎47-5137

### 介護予防出前講座

#### 「簡単筋力トレーニング」

**人**おおむね65歳以上の市民10人以上で構成される団体  
**申**問代表者の必要事項(11面参照)・希望日時・会場を総合保健センター☎46-3254・FAX 46-4827へ  
 ※会場は各団体で確保してください。



### 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27年8月31日です。所得審査を行い、引き続き対象となる方には新しい受給者証を8月下旬に郵送しました。届いていない方は障がい者支援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25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、新たに申請できますので同課へご連絡ください。  
**問**同課☎内線2617

### 視覚障がい者のためのパソコン講習会

**日**10月4日～11月8日の毎週土曜日午後1時～4時(全6回)  
**人**在学・在勤を含む市民で視覚に障がいのあるパソコン初心者4人  
**所**下連雀地区公会堂  
**申**問9月25日(木)までに障がい者支援課☎内線2652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.sizenomura.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。

#### ◆秋の紅葉トレッキングツアー

1日目は、増富温泉のある山梨県北杜市須玉町の歴史に触れながら歩きます。2日目は、標高1,845mの高登谷山の紅葉を楽しみながら山頂を目指します。  
**日**10月22日(水)=午前8時30分市役所発～11時30分増富の湯着～11時45分昼食～午後0時45分増富民話ラリーコーストレッキング～増富の湯入浴～5時30分自然の村泊、23日(木)午前8時30分高登谷山トレッキング出発～午後0時15分昼食・入浴～1時30分自然の村発～4時30分市役所着  
**人**40人(最少催行人数10人) **料**14,800円(交通費、宿泊費、食事4回分、保険料を含む)  
**申**10月15日(水)までに川上郷自然の村☎0267-97-3206へ(先着制)

#### ◆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)

#### ◆12月分の優先申込(団体分)

団体(15人以上)受付は、9月15日(水)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。

## 三鷹市・矢吹町 姉妹市町締結50周年記念 矢吹町米作り体験ツアー(秋の稲刈り)

高校生以上の参加者には、お米、みそ、お酒のお土産が付きまます。

**日**10月11日(土)午前10時から稲刈り開始～終了後、昼食・町内観光など～午後3時ごろ終了 **人**市民70人  
**料** 自家用車などで直接矢吹町へ行く方=大人3,000円、中学生以下無料(現地案内図を後日送付)、三鷹市役所より送迎バス利用=大人6,000円、中学生以下3,000円(午前6時市役所集合、午後7時ごろ市役所解散)、新白河駅より送迎バス利用=大人3,000円、中学生以下無料(午前9時同駅集合、午後4時ごろ同駅解散)  
**申**9月26日(金)までに申込用紙(市ホームページまたはコミュニティセンターで入手可)を、矢吹町役場産業振興課FAX 0248-42-2587へ(先着制)  
**問**同課☎0248-42-2115、三鷹市生活経済課☎内線2542



50周年記念ロゴマーク