

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

☎ 総合保健センター ☎46-3254

受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。

① 休日診療所(内科・小児科)

午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分

② 小児初期救急平日準夜間診療所(こども救急みたか)

午後7時30分～10時30分(受付は午後10時まで。平日のみ)

①②はいずれも三鷹市医師会館 野崎1-7-23 ☎24-8199

③ 休日歯科応急診療所

三鷹市総合保健センター(新川6-35-28) ☎46-3234(要予約) 午前10時～午後0時15分、午後1時30分～4時

④ 休日調剤薬局

三鷹市医薬品管理センター(上連雀7-4-8) ☎49-7766 午前10時～午後4時30分、午後6時～9時30分

⑤ 医療機関案内(24時間)

◆三鷹消防署 ☎47-0119 ◆東京消防庁救急相談センター 短縮ダイヤル#7119(プッシュ回線のみ) ☎042-521-2323(多摩地区) ☎03-3212-2323(23区) ◆東京都保健医療情報センター(ひまわり) ☎03-5272-0303 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

⑥ 市内救急指定病院

◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎47-5511 ◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎47-4848 ◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎44-6161

市民活動

みんなの 掲示板

催し……主催者が市民・市内の団体/市内で開催/参加費(材料代・教材費など)が1回3,000円以内 会員募集……主な会員が市民/市内で活動/入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内/新規または前回の掲載から6か月経過した団体を優先(紙面の都合で6か月以上お待たせすることもあります) 伝言板……市内の医療・教育機関、公共機関などの催しやお知らせ ※タイトル後に★のあるものは社会教育会館の講師派遣事業。 上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。 http://www.city.mitaka.tokyo.jp/または ☎76-2490へ 秘書広報課 ☎内線2129 ※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株文化工房)が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。

11月2日発行号

原稿締切日 10月9日(木)

11月16日発行号

原稿締切日 10月23日(木)

いずれも午後5時まで

催し

井上げご展—turn over

☎ ぎやらりー由芽 ☎ 10月19日(日) までの正午～午後7時(19日は5時まで) ☎ 同画廊 ☎ 期間中会場へ ☎ 同画廊 ☎ 47-5241(木曜日休み)

第5回「森の地図・スタンプラリー」エンジョイ!むさしの編

☎ (一社)武蔵野コッツウォルズ ☎ 10月5日(日)～11月24日(木)午前8時30分から ☎ 三鷹市、調布市、小金井市、府中市、国分寺市 ☎ 期間中各会場へ ※詳細は同法人 ☎ http://www.musashino-cotswolds.jp/ ☎ 同法人 ☎ 32-0962

グループリビング講演会

☎ NPO法人Human Loop・人の輪 ☎ 10月5日(日)・10月31日までの毎週金曜日午後1時30分～3時 ☎ みたかの家(下連雀4-5-19) ☎ ☎ 同法人 ☎ 26-8770

トリム体操★

☎ クイーンズ・コマクサ ☎ 10月7・14日の火曜日午前10時30分～正午 ☎ 連雀コミュニティセンター ☎ NPO法人東京トリム体操協会公認指導員の上原直美さん ☎ 室内履き、バスタオルなどの敷物、汗拭きタオル ☎ 当日会場へ ☎ 佐川 ☎ 49-9380

古ネクタイでネックレスを作りますか

☎ 三鷹市の福祉を進める女性の会 ☎ 10月8日(水)午前10時から ☎ 福祉会館 ☎ 500円 ☎ 当日会場へ ☎ フルタニ ☎ 090-4713-5210

乳がんサバイバーのためのヨガ&アロマの会

☎ ホロスピリカ ☎ 10月8日(水)午後7時30分から ☎ 10人 ☎ 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 1,000円 ☎ ☎ 山内 ☎ yayopon8484@gmail.com(先着制)

気楽に手作りの会(クレイ花・押し花・羊毛・線&つる・トールペイント)

☎ 10月9日(木)午後1時～3時30分 ☎ 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 1,200円 ☎ ☎ 野間 ☎ 090-5301-6818

しろがねGalleryの催し

☎ ①安住楽風 茶杓展=10月10日(金)～15日(水)、②肥後博己 陶展=湯布院の動物の森=17日(金)～22日(水)、いずれも午前11時～午後7時 ☎ 同画廊 ☎ 期間中会場へ ☎ 同画廊 ☎ 43-3777

ひとり親子「ハロウィン交流会」

☎ アリスみたか「母子寡婦福祉会」 ☎ 10月11日(土)正午～午後3時 ☎ 福祉会館 ☎ 小学生以上300円 ☎ フルタニ ☎ 41-8258・ ☎ paaman dayo@yahoo.co.jp ☎ フルタニ ☎ 090-4713-5210

講演会「世界の動きと日本」★

☎ YS学習会 ☎ 10月11日(土)午後1時30分～3時30分 ☎ 社会教育会館 ☎ 法政大学教授の鈴木佑司さん ☎ 当日会場へ ☎ 木口 ☎ 31-0523

猫の譲渡会

☎ みたか123 ☎ 10月12日(日)午後1時～5時 ☎ カフェギャラリー 宵待草(井の頭3-31-16) ☎ 当日会場へ ☎ マキノ ☎ 090-7707-5070

秋の学習会「借地問題に関して」・無料法律相談

☎ 三鷹市借地人連絡会 ☎ 10月12日(日)午後1時～3時 ☎ 三鷹駅前地区公会堂 ☎ 当日会場へ ☎ 津 ☎ 47-9687

創立50周年記念みたかブルーコーラス第12回演奏会

☎ 10月12日(日)午後2時から(1時30分開場) ☎ 芸術文化センター風のホール ☎ 当日会場へ(小さいお子さんの入場不可) ☎ 石坂 ☎ 03-3394-1487

40歳から認知症予防3Aゲームで大笑い

☎ 認知症予防プロジェクト三鷹 ☎ 10月14日(火)午前10時～正午 ☎ 三鷹駅前地区公会堂 ☎ 1,000円 ☎ ☎ 岡本 ☎ 080-4190-9798・ ☎ FAX 57-4493

ネクタイですてきなネックレスを作ってみませんか★

☎ 洋裁手作りボランティアグループ ☎ 10月14日(火)午後1時～4時 ☎ 10人 ☎ 社会教育会館 ☎ 洋裁指導者の深堀千恵子さん ☎ 1,000円 ☎ ☎ 仙波 ☎ FAX 47-2632(先着制)

「徒然草」を読む

☎ おおむらさきの会 ☎ 10月14・28日の火曜日午後1時30分～3時30分 ☎ 東社会教育会館 ☎ 500円 ☎ 当日会場へ ☎ 正村 ☎ 44-2626

初心者の為のやさしい墨彩画、菊を描く

☎ 三鷹墨画会 ☎ 10月14日(火)午後2時～5時 ☎ 上連雀新道北地区公会堂 ☎ 300円 ☎ ☎ 牧田 ☎ FAX 48-7380

女性のためのセルフケアヨガ(入門)

☎ メンタルヨガサークル ☎ 10月15日～12月17日の毎月第1・3水曜日午前10時30分～11時50分 ☎ 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 1,500円(1回、資料代を含む) ☎ ☎ 宮島 ☎ 090-4915-9689・ ☎ nuc-amb81yoo@docomo.ne.jp

漢詩はじめて物語(全4回)

☎ 漢詩のひろば ☎ 10月16・30日、11月13・27日の木曜日午後1時30分～3時30分 ☎ 社会教育会館 ☎ 500円(1回、別途資料代200円が掛かります) ☎ ☎ 加藤 ☎ 45-6302

てととーししごとを楽しむつどい

☎ ヴァルドルフの森キンダーガルテンのはな園 ☎ 10月17日(金)午前10時井の頭公園三角広場水道前集合～11時30分 ☎ 200円(茶菓子代。別途材料代が掛かります) ☎ 当日会場へ ☎ 同園 ☎ FAX 79-4598・ ☎ http://www.nanohana-en.com/

マタニティヨガで安産をめざそう!

☎ マナレア ☎ 10月17日(金)午前10時30分～正午 ☎ 牟礼南地区公会堂 ☎ 1,500円 ☎ 平手 ☎ manalea.yoga@gmail.com ☎ 平手 ☎ 080-3254-5882

教会バザー

☎ 三鷹バプテスト教会 ☎ 10月18日(土)午前11時～午後2時 ☎ 同教会(下連雀4-18-3) ☎ 当日会場へ ☎ 秋山 ☎ 44-0517

第5回むらぶがまつり&太宰朗読会

☎ (社)むらぶが ☎ 10月18日(土)午前11時から ☎ 食茶房むらぶが ☎ 当日会場へ ※朗読会は事前にむらぶが舎新川(佐藤) ☎ 44-7507

葉牡丹俳句★

☎ 葉牡丹会 ☎ 10月18日(土)午後1時～5時 ☎ 新川中原コミュニティセンター ☎ 日本俳人協会会員の土田時生さん ☎ 当日会場へ ☎ 鈴木 ☎ 42-2798

バザー

☎ みたか小鳥の森保育園、父母会 ☎ 10月19日(日)午前11時～午後2時 ☎ 野草公園(同園隣) ☎ 当日会場へ ☎ 同園(関) ☎ 45-4558

みたか・みんなの広場運営協議会の催し

☎ ①第5回市民リレートーク元さわやか福祉財団鈴木寿子さん[1人でも1人じゃない]=10月20日(月)午後1時30分～3時30分、②コミュニティカフェ「みたか・みんなの広場」=毎週木・金・土曜日午後1時～5時 ☎ ①20人 ☎ みたか・みんなの広場(下連雀3-16-18) ☎ ①200円、②300円 ☎ ☎ ①なりきよ ☎ 080-1362-5359(先着制、当日参加も可)、②当日会場へ

ジョイラッククラブ落語会★

☎ ジョイラッククラブ ☎ 10月21日(火)午後1時30分～4時 ☎ 社会教育会館 ☎ 落語家の立川こはるさん ☎ 当日会場へ ☎ 小高 ☎ 080-3472-7272

マクロビオティックお料理会(料理やパン・お菓子を作ってハーブティーでおしゃべり)

☎ mari's kitchen ☎ 10月22日(水)・30日(木)正午～午後3時 ☎ 6人 ☎ 根橋宅(井口5丁目) ☎ 3,000円 ☎ ☎ 開催日の3日前までに根橋 ☎ 090-1208-4937・ ☎ marineba6@ezweb.ne.jp(先着制)

健康リラックス体操—中高年女性対象★

☎ 花かいどう ☎ 10月24日(金)午後1時～2時30分 ☎ 連雀コミュニティセンター ☎ 健康運動指導士の浅原早苗さん ☎ 室内履き、バスタオルなどの敷物 ☎ 当日会場へ ☎ 池内 ☎ 080-5404-7686

第11回にじの会まつり

☎ (社)にじの会 ☎ 10月25日(土)午前11時～午後4時 ☎ 大沢にじの里(大沢1-6-3) ☎ 当日会場へ ☎ 同施設(清水) ☎ 39-2411

第138回太宰治の足跡案内

☎ みたか観光ガイド協会 ☎ ☎ 10月26日(日)午前9時50分集合(雨天決行)三鷹駅南口デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間40分。希望者は朗読を聞きながら昼食も ☎ 当日集合場所へ ☎ こやの ☎ 44-0981

ワルツ無料講習会★

☎ 楽友ダンスサークル ☎ 10月26日(日)午前10時～正午 ☎ 社会教育会館 ☎ 日本ダンススポーツ連盟公認指導員の原田忠政さん ☎ 当日会場へ ☎ 原田 ☎ 042-309-3820

「みたか街かど自立センター」ガレッジセール

☎ 10月28日(火)午後0時30分～2時 ☎ 当日会場へ ◆物品提供は秋・冬物衣類と新品の食器やタオルのみ。セール当日を除く平日午前9時～午後5時に受付 ☎ 同センター ☎ 48-0648

簡単!かわいいアルバム作りの写真整理の体験&相談会

☎ ル・ヴァンヴェール ☎ 10月29日(水)・30日(木)午前11時～午後0時30分 ☎ 各日4人 ☎ ギャラリーカフェ「テラス」(下連雀1-14-1) ☎ 1,500円 ☎ 写真10～12枚 ☎ ☎ 中野 ☎ FAX 71-1785(先着制)

初心者向け社交ダンス講習会(ワルツ)

☎ ダンスサークルひまわり ☎ 11月18・25日の火曜日午後6時30分～7時30分 ☎ 社会教育会館 ☎ 500円(2回分) ☎ ☎ 長瀬 ☎ 46-1512

江戸の繁栄地と東京の繁栄場所を訪ね考察

☎ ホワイエの会 ☎ ☎ 11月19日(水)午前8時市役所出発 ☎ 3,000円(交通費、入館料など含む。別途昼食代実費) ☎ ☎ 10月18日(土)までに電話またははがきで必要事項(15面参照)を亀井 ☎ 44-5094・ ☎ 〒181-0013下連雀1-5-2亀井一様

伝言板

ホスピス緩和ケア週間「ご存じですか?緩和ケア」

☎ 野村病院 ☎ 10月10日(金)①緩和ケア相談・病棟見学=午前10時～11時30分・午後3時～4時30分、②

医師による講演=午後2時から ☎ 同病院 ☎ ☎ ①同病院(小林) ☎ 47-4848、②当日会場へ

オルガン演奏会/川越聡子

☎ ICU宗教音楽センター ☎ 10月11日(土)午後3時から ☎ 同大学礼拝堂 ☎ 2,000円 ☎ 当日会場へ ☎ 同センター ☎ 33-3330

ICU心理相談室オープンハウス—ミニ講演やワークショップなど保育

☎ 10月14日(火)午後2時～5時 ☎ 保育は1歳以上 ☎ 同相談室 ☎ 当日会場へ(保育は前日までに申し込み) ☎ 同相談室 ☎ 33-3644

信仰によって発展する現代社会:インドネシアとムスリム地域社会

☎ アジア・アフリカ図書館 ☎ 10月18日(土)午後1時～3時 ☎ 同館 ☎ 500円 ☎ ☎ 同館 ☎ 44-4640・ ☎ FAX 46-5107

講習会「頭頸部(とうけいぶ)がんのお話」

☎ 武蔵野赤十字病院 ☎ 10月22日(水)午後2時～4時 ☎ 同病院 ☎ 当日会場へ ☎ 同病院がん相談支援センター ☎ 32-3111

住民講演会「知ってほしい!危険ドラッグのほんとうの怖さと相談・治療のこと」

☎ 井の頭病院 ☎ 10月25日(土)午後2時～4時(1時30分から受付) ☎ 200人 ☎ 三鷹産業プラザ ☎ 当日会場へ(先着制) ☎ 同病院 ☎ 44-5331

第38回朝陽学園バザー

☎ 10月26日(日)午前10時～午後3時(雨天の場合は12月14日(日) ☎ 市役所中庭 ☎ 当日会場へ ◆物品寄付は新品の日用雑貨、学用品、贈答品、CD・本(中古可)を開催日の1週間前までに。市内は取りに伺います。 ☎ 同園 ☎ 32-6234・ ☎ FAX 34-1170

都立野川公園「どんぐり笛をつくらう」

☎ 野川公園緑の愛護ボランティアの会昆虫グループ ☎ 10月26日(日)午後1時～3時 ☎ 同園自然観察センター ☎ 10月11日(土)～25日(土)に直接または電話で同園サービスセンター(山田) ☎ 31-6457

月刊わがまちジャーナル 10月号地上11chで放送中

井の頭公園の魅力再発見 「いのけん」にチャレンジ(仮題)ほか

NPO法人むさしのみたか 市民テレビ局

☎・ ☎ FAX 79-1434

☎ mmctv@parkcity.ne.jp

※ご意見、情報をお寄せください。