木曜日午前10時15分～11時45分（第2木曜日、夏・冬休み期間を除く）
人24年4月2日～25年4月1日生まれのお子さんと保護者60人
¥600円（年間）
※中途退会時は返金しません。
申4月21日㈫～5月7日㈭に参加費を同館へ（先着制）
※12月まで途中入会可。
問同館☎44-2150

すくすくひろばの催し

◆こいのぼり制作と集会
日4月30日㈭、5月1日㈮、いずれも午前10時～11時15分、午後1時30分～2時45分（集会は、5月1日のみ）
人0～3歳のお子さんと保護者
申当日会場へ

◆年齢別あそびましょ
日①ひよこぐみAコース「こころと発達と食事」＝5月8日、「こころと発達とからだ」＝6月5日、いずれも金曜日午後1時30分～3時、②うさぎぐみ「親子であそぼう（ふれあいあそび）」＝5月14日㈭午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分
人①平成26年4月2日～7月31日生まれのお子さんと保護者、②25年4月2日～7月31日生まれのお子さんと保護者各10組
申①4月24日㈮、②30日㈭いずれも午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ（先着制）

◆ベビーマッサージ
日5月15日㈮①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時
人市内在住で初めて受講する①5～8カ月のお子さんと保護者、②4カ月までのお子さんと保護者各25組
申5月1日㈮午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ（先着制）
問同ひろば☎45-7710

あそびとおしゃべりの会（5月）

日所牟礼コミュニティセンター＝13日、井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター＝13・27日、新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター＝20・27日、いずれも水曜日午前10時30分～正午
人0～3歳のお子さんと保護者
申当日会場へ
問すくすくひろば☎45-7710

高齢者

介護予防講座「シニアのためのストレッチ教室（初心者向け）」

主三鷹市社会福祉協議会
日5～7月の第2・4火曜日午前9時30分～10時30分（全6回）
人在勤を含む55歳以上の市民30人
所福祉会館
¥600円（社協会員は500円）
申4月20日㈪～5月8日㈮の平日午前9時～午後5時に身分証明書を同協議会へ（初めての方を優先して先着制）
問同協議会☎46-1108

高齢者くらしアップ事業「ふまねっと運動教室」

主三鷹市社会福祉協議会
日5～8月の毎月第1・3木曜日午前10時～11時40分（全8回）
人在勤を含む55歳以上の市民30人
所福祉会館
¥600円（社協会員は500円）
申5月7日㈭～19日㈫の平日午前9時～午後5時に身分証明書を同協議会へ（初めての方を優先して先着制）
問同協議会☎46-1108

介護予防教室

日①はつらつ体操＝5月26日㈫、6月4日㈭・9日㈫・18日㈭午後2時～4時（全4回）、②ウオーキングを始めよう＝5月28日～6月25日の毎週木曜日午後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①40人、②20人
所①社会教育会館、②介護老人保健施設太郎（下連雀4-2-8）
申問4月20日（月）～5月1日（金）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）

こもれび　ほっと・サークル「コーラスとハンドベルを楽しみましょう」

日コーラス＝毎月第1金曜日午後1時30分～3時30分、ハンドベル＝毎月第2・4木曜日午前10時～正午
人おおむね65歳以上の市民
所福祉会館
¥1回500円
申往復はがきで必要事項（11面参照）を「〒181-0012上連雀7-6-24-5NPO法人こもれび事務局」へ
問同事務局☎42-4471

障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

平成26年12月～27年3月分の同手当（一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当）を、4月24日㈮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。
問障がい者支援課☎内線2618

特定疾患手当の対象疾病を拡大しました

国の新たな難病医療費助成制度の実施に伴い、市の特定疾患手当の対象疾病を拡大しました。難病医療費助成の対象となる方は、所得などの条件を満たすと、同手当についても支給対象となります。
申問障がい者支援課☎内線2618へ

健　康

多摩府中保健所　精神保健相談

病気かどうかの見立てや医療中断への対応など、保健師や専門医が個別相談を行います。専門医相談は事前に地区担当保健師と相談のうえご利用ください。
所同保健所武蔵野三鷹地域センター
申問同保健所☎042-362-2334へ

妊婦健康診査と超音波検査

受診費用の一部を助成します。妊娠届提出時に母子健康手帳の発行とともに配布される「母と子の保健バック（黄色）」に同封の受診票を、都内の委託医療機関で受診する際に、提出してください。
※助成対象は、母子健康手帳交付後の妊婦健康診査に限ります。
◇**助成内容**　受診票記載の項目について、一定額を上限とし、検査費用の一部を市が負担します。記載の項目以外の診察や検査は自己負担になります。
※妊婦健康診査は自由診療（保険外診療）のため、医療機関により検査項目や金額が異なります。くわしくは、医療機関にお問い合わせください。
※超音波検査は、4月から年齢に関係なく1回費用助成が受けられることになりました。3月までに交付された検査票をお持ちの方も、4月以降その検査票を利用して超音波検査を1回受けることができます。
◇**妊娠中に転入・転出した方**　都内で転入・転出した場合は、交付されている受診票をそのまま利用できます。都外から転入した場合は、受診票の差し替えが必要です。母子健康手帳、前住所地で発行されている受診票を持参して総合保健センターで申請してください。都外へ転出する場合は、受診票を同センターに返却し、転出先で新たに受診票の交付を受けてください。
問同センター☎46-3254

三鷹市精神保健福祉相談

精神科専門医による個別相談。
日5月7日、6月4日の木曜日午前10時30分～正午
所総合保健センター
申問障がい者支援課☎内線2653へ

催　し

6丁目介護者ひろば

日4月24日㈮午後1時～3時
人介護をしている方、介護経験者
所みんなの家6丁目（下連雀6-13-10、篠原病院敷地内）
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

介護者のための懇談会

日4月28日㈫午後1時～3時
人介護をしている方、介護経験者
所福祉会館
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

春季茶会

席主は表千家・大野宗照さん（台目席）、裏千家・中野宗香さん（南座席）、黄檗掬泉流煎茶・松村久泉さん（立礼席）。
主三鷹市茶道連盟
日5月3日㈷午前10時～午後3時（午前9時45分～午後2時30分受付）
所みたか井心亭
¥1,500円（二席）
申当日会場へ
問同連盟（小野）☎49-0952

スポーツ

6月の小学校校庭開放（団体貸切）の予約受付

日市ホームページでご確認ください
申5月3日㈷～9日㈯に各コミュニティセンターへ
問スポーツ振興課☎内線3322

親子・子ども水泳講習会

主三鷹市水泳連盟
日5月2～30日の毎週土曜日午前9時～11時（全5回）
人①親子コース＝小学1～6年生と保護者30組60人、②子どもコース（水慣れ、クロール、平泳ぎの3コース）＝小学2～6年生40人
所第二体育館屋内プール
¥①親子1組6,000円、②4,000円（保険料を含む）
物水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代10円（返還式）
申4月24日㈮（必着）までに往復はがきで必要事項（11面参照）・保護者氏名・希望コースを「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹水泳連盟」へ（先着制）
問同連盟（宮崎）☎090-9149-9129

少年・少女相撲教室

主三鷹市相撲連盟、三鷹市体育協会
日5月3日㈷午前9時30分～11時（小雨決行）
人市内の5歳～小学生25人
所市役所内相撲場
物タオル、飲み物
申問必要事項（11面参照）・学校名・性別を同連盟✉mitaka-sumo@outlook.comへ（先着制）

ターゲット・バード・ゴルフ初心者講習会

主三鷹市体育協会、三鷹市ターゲット・バード・ゴルフ協会
日5月7～28日の毎週月・木曜日午前9時～11時（雨天中止）
人在勤を含む市民20人
所大沢総合グラウンド
申当日会場へ（先着制）
問同協会（小林）☎31-6659

太極拳初心者講習会

主三鷹市武術太極拳連盟
日①5月15日㈮午後7時～8時15分、②20日㈬午後1時～2時15分・③7時～8時15分、④22日㈮午後1時～2時15分・⑤7時15分～8時30分、⑥23日㈯午後1時15分～2時30分
人在学・在勤を含む市民
所①下連雀南浦地区公会堂、②～⑥三鷹駅前コミュニティセンター
物室内履き、タオル、飲み物
申当日会場へ
問同連盟（谷川）☎43-9988

4～5月生まれの方の　健康診査

日7月31日㈮まで
人①若年健康診査＝16～39歳の市民、②成人歯科健康診査＝40歳以上の市民、③訪問歯科健康診査＝②で通院による歯科健診を受けることが困難な、40歳以上の在宅で寝たきりなどの状態にある方と、同居の介護家族
※①のうち、三鷹市国民健康保険に加入している30・35歳になる方、②のうち、40・45・50・55・60・65・70歳になる方には、市から受診票を郵送しますので申し込みは不要です。
申問直接または電話で総合保健センター☎46-3254へ。電子申請サービスHPhttp://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/からも申し込めます