

高齢者くらしアップ事業「シニアのためのスマートフォン講座」

三鷹市社会福祉協議会
9月3～17日の毎週木曜日午前10時～正午(全3回)

在勤を含む60歳以上の市民10人
所 老人福祉センター(福祉会館内)
¥600円(社協会員は500円)
物 あればスマートフォン(予約時に申し出)
申 8月17日(月)～28日(金)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

介護予防講座「シニアのためのストレッチ教室」

三鷹市社会福祉協議会
9月8・29日、10月13・27日、11月10・24日の火曜日午前9時30分～10時30分

在勤を含む55歳以上の市民30人
所 老人福祉センター(福祉会館内)
¥600円(社協会員は500円)
申 8月17日(月)～28日(金)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

市老連健康長寿講演会「腎臓病にならないために一糖尿病予防」

9月15日(火)午後2時30分～4時50分
65歳以上の市民20人
所 三鷹市公会堂さんさん館
講 杏林大学医学部教授の要伸也さん
申 8月31日(月)(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 同連合会(中村) ☎43-8736

介護予防体操教室

9月～平成28年1月の毎月第3金曜日午後2時～3時30分(全5回)

要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、医師から運動を止められていない方35人
所 みたか紫水園(新川5-6-31)
講 健康向上企画代表の鈴木孝一さん
申 8月28日(金)までの平日に新川中原地域包括支援センター ☎40-7204へ(申込多数の場合は初めての方を優先して抽選。9月12日(土)までに結果と問診票を送付)

介護予防教室

「ウォーキングを始めよう」

10月1～29日の毎週木曜日午後2時～3時30分(全5回)
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 8月17日(月)～28日(金)に直接または電話、ファクスで総合保健センター ☎

46-3254・FAX46-4827へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ9月24日(木)までに通知)



三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

4～7月分の一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当を、8月25日(火)に受給資格認定済みの方の指定口座に振り込みます。
※入金時間の指定はできません。
問 障がい者支援課 ☎内線2618



市民健康講座「こうすれば成功するダイエット」

①講義・運動=9月5日、②実践結果の確認、個別アドバイス=11月28日、いずれも土曜日午前10時30分～正午
在勤を含む74歳以下の市民で、両日参加できる方20人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
物 筆記用具、飲み物、薄手のタオル、動きやすい服装・靴
申 8月17日(月)午前9時から直接または電話で総合保健センター ☎46-3254へ(先着制)



8月23日(日)～9月13日(日) 2015夏の耐震キャンペーン

◆建物の耐震改修工法などの展示会・耐震相談会
8月23日～25日(火)午前10時～午後6時(25日は4時まで)
所 新宿駅西口広場イベントコーナー
申 期間中会場へ
◆①耐震フォーラム、②耐震化個別相談会
9月2日(水)午後1時～4時15分(②は1時30分から)
人 ①500人、②55組
所 都庁第一本庁舎
◆耐震改修事例見学会
9月3日(木)午前=品川区東目黒苑、

午後=中央区銀座大野ビル、4日(金)午後=三鷹市三鷹芙蓉ハイツ

各20人
◆体験バスツアー
9月4日(金)午前8時30分JR立川駅集合～立川防災館～午後1時30分大林組技術研究所解散
20人
申 問 特に記載のないものは耐震キャンペーン事務局 ☎03-4285-8160(午前9時～午後8時)・FAX03-5491-5092・mailto:taishin2015@steward.co.jpへ(先着制)
※くわしくは東京都耐震ポータルサイトホームページHP http://www.taishin.metro.tokyo.jp/をご覧ください。

北野遺跡発掘調査見学会

東京都埋蔵文化財センター
9月5日(土)午前10時～午後3時(小雨決行)
※雨天の場合は出土品の展示のみ。
所 発掘現場(北野4-15-47)
※駐車場はありません。
物 動きやすい服装・靴
申 当日会場へ
問 生涯学習課 ☎内線3315、当日は ☎080-9869-1773(午前8時以降)

認知症の方を支える家族の会

9月9日(水)午後1時30分～3時30分
家族の介護をしている方
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

NPOだれでもランチカフェ

毎年11月に開催される「みたか市民活動・NPOフォーラム“わの縁日”」の好評にお応えして、NPO・市民活動団体の交流の場として「NPOだれでもランチカフェ」がオープンします。
9月12日(土)午前11時～午後2時
所 市民協働センター
物 昼食など
申 問 同センター ☎46-0048・FAX46-

0148・mailto:kyoudou@collabo-mitaka.jpへ

絵本を味わいつくすトークラウンジ「ライフスタイル」

9月13日(日)午後2時～4時
所 三鷹ネットワーク大学
¥300円(茶菓子付き)
申 おとな絵本ラウンジホームページHP http://otonaehon.jimdo.com/へ
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401



10月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

市ホームページでご確認ください
9月6日(日)～12日(土)に各コミュニティセンターへ
問 スポーツ振興課 ☎内線3322

水中ウォーキング

8月22・29日の土曜日午後6時～6時30分・7時～7時30分
在学・在勤を含む16歳以上の市民各30人
所 第二体育館屋内プール
¥プール入場料250円
物 水着、水泳帽、タオル、バスタオル、ロッカー代10円(返還式)
申 期間中会場へ(先着制)
問 スポーツ振興課 ☎内線3324

水泳ワンポイントレッスン

9月4～25日の毎週金曜日午後6時～8時、10月1～29日の毎週木曜日・11月1～29日の毎週日曜日午後2時～4時(11月22日を除く)
在学・在勤を含む小学生以上で身長130cm以上の市民20人
所 第二体育館屋内プール
¥プール入場料大人250円、小中学生100円
物 水着、水泳帽、タオル、バスタオル、

9月21日(祝)～30日(水)の10日間 秋の全国交通安全運動 「やさしさが 走るこの街 この道路」

「子どもと高齢者の交通事故防止」を運動の基本に、三鷹市秋の交通安全運動を実施します。この機会に改めて交通安全について考えましょう。
市、三鷹警察署、三鷹交通安全協会
問 道路交通課 ☎内線2883

- 重点項目
①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗中の交通事故防止
②全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
③飲酒運転の根絶

三鷹市秋の交通安全キャンペーン
秋の全国交通安全運動に先立ち実施する同キャンペーンでは、富士重工業(株)による自動ブレーキシステムの実演・体験乗車、南浦小鼓笛隊の演奏、白バイの模範走行などを行います。
9月13日(日)午前10時30分から(荒天中止)
所 クリーンプラザふじみ敷地内駐車場 申 当日会場へ

交通安全講習会(交通安全講話、DVD上映)

Table with 2 columns: 日程 (Date) and 開催場所 (Venue). Dates range from 10/10 to 10/18. Venues include 牟礼コミュニティセンター, 連雀コミュニティセンター, 教育センター, 井口コミュニティセンター, 新川中原コミュニティセンター, 大沢下原地区公会堂, 三鷹駅前コミュニティセンター.

※開催時間はいずれも午後6時30分～7時30分。
申 当日会場へ

東京都シルバーパス 更新手続き

9月30日(木)まで有効のシルバーパスをお持ちの方には、8月下旬～9月上旬に東京バス協会から、更新手続きのお知らせと更新申込書が郵送されます。引き続き発行を希望する方は、9月中に更新手続きをお済ませください。

新しいシルバーパスの有効期限は、発行日から平成28年9月30日までです。

- ①27年度市民税課税で26年の合計所得金額が125万円を超えている方=20,510円
②27年度市民税非課税の方=1,000円
③27年度市民税課税であるが26年の合計所得金額が125万円以下の方=1,000円

更新申込書、現在使用中のシルバーパス、本人確認書類(保険証、運転免許証など)、②③は非課税などを確認できる書類(27年度介護保険料納入(決定)通知書、27年度市民税課税(非課税)証明書、生活保護受給証明書(生年月日・生活扶助の記載があるもの)のいずれか1つ、ただし更新申込書の必要書類に記載がなければ不要)を更新申込書に記載の指定会場へ

同協会シルバーパス専用電話 ☎03-5308-6950(平日午前9時～午後5時)

