

高齢者の生活相談会

日 11月20日(金)午後1時~3時
人 1人暮らしで生活に不安のある方、介護や認知症について聞いてみたい方など
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

シニアのためのタブレット講座

日 11月26日・12月3日の木曜日午前10時~正午(全2回)
人 在勤を含む60歳以上の市民10人
所 福祉会館
¥600円(社協会員は500円)
申 11月2日(月)~13日(金)の平日午前9時~午後5時に身分証明書を三鷹市社会福祉協議会へ(先着制)
問 同協議会 ☎46-1108

シニアのためのスポーツ吹矢教室

日 12月~平成28年2月の第2・4火曜日午前9時30分~11時30分(全6回)
人 55歳以上の市民30人
所 福祉会館
¥600円(社協会員は500円)
申 11月4日(水)~30日(月)の平日午前9時~午後5時に身分証明書を三鷹市社会福祉協議会へ(先着制)
問 同協議会 ☎46-1108

障がいのある方

特別障害者手当などを振り込みます

8~10月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当を、11月10日(火)に指定預金口座に振り込みます。
問 障がい者支援課 ☎内線2618

調布市知的障害者援護施設(入所施設)「なごみ」の入所者を募集

人 18歳以上の女性で障害支援区分が区分4~6の方1人
申 問 11月2日(月)~13日(金)に市障がい者支援課 ☎内線2653へ
※入所の可否は、後日ケースワーカーの調査により決定します。

健康

8~11月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診

受診期限は11月30日(月)です。期間の終了間際は混雑が予想されますので、早めに受診してください。「受診票が届いていない」「受診票を無くした」などの場合は、お問い合わせください。
問 保険課特定健診係 ☎46-3271

催し

星と風のカフェ「紅葉狩り・きのこフェア」(グッズ販売)

日 11月4~28日の火~土曜日午前11時30分~午後7時
申 期間中同店(下連雀3-8-13)へ
問 同店 ☎44-2255

新川宿ふれあい通り朝市

日 11月8日(日)午前9時~正午
所 新川宿ふれあい通り(新川6-4周辺)

申 当日会場へ
問 ㈱まちづくり三鷹 ☎40-9669

生活用品活用市

日 11月10日~12月1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

介護者ひろば どんぐり山

日 11月10日(火)午後1時30分~3時30分
人 介護者、介護経験者
所 特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

認知症の方を支える家族の会

日 11月11日(水)午後1時30分~3時30分
人 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

第14回みたか市民活動・NPOフォーラム「みたか わの縁日」

日 11月14日(土)・15日(日)午前10時~午後6時、利用者懇談会=14日午前10時30分~11時30分、NPOだれでも交流会=15日午後4時30分~5時50分
所 市民協働センター
¥交流会は500円
申 当日会場へ
問 同センター ☎46-0048

絵本を味わいつくすトークラウンジ「音」

日 11月22日(日)午後2時~4時
所 三鷹ネットワーク大学
¥300円(茶菓付き)
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

スポーツ

親子で学ぶ「かけっこ講座」速く走るための走り方

日 11月7日(土)午前10時~11時30分(9時30分から受付)
人 市内の小学1~4年生のお子さんと保護者25組
所 第二体育館
物 室内履き、飲み物、タオル
申 お子さんと保護者の必要事項(11面参照)を生涯学習課 ☎shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)
問 同課 ☎内線3316

カワハギ釣り大会

日 11月15日(日)午前5時30分市役所前集合~午後5時30分市役所前解散(雨天決行)
人 在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人
所 久里浜(神奈川県横須賀市)
¥12,500円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)
物 さお(無料貸しさおあり)、仕掛け(現地購入可)、帽子、長靴(スニーカーでも可)、雨具、昼食、15ℓ程度のクーラーボックス、飲み物、酔い止め

日 11月8日(日)までに必要事項(11面参照)・貸しさおの有無を同連盟(好野) ☎090-1129-8190(午後10時まで)・ ☎yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

ダンススポーツ(社交ダンス)

日 12月3~17日の毎週木曜日午後1時30分~2時50分
人 20人
所 第二体育館
¥500円(1回)
物 ダンスシューズ(ヒールカバー付き)または運動靴
申 問 同連盟(堀江) ☎・FAX 48-7451へ(先着制)

親子体操教室

日 12月12日(土)①午前9時30分~10時30分、②10時50分~11時50分
人 市内の平成21年4月2日~23年4月1日生まれのお子さんと保護者、各25組
所 第二体育館
¥200円(1組)
物 室内履き、タオル、着替え、飲み物
申 11月30日(月)(必着)までに往復はがきでお子さんと保護者の必要事項(11面参照)・性別・希望回・あれば健康上気になることを「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎内線3324

講座

国際基督教大学 市民聴講生

日 科目により異なる
人 学生を除く18歳以上の市民
¥1科目15,000円(別途教材代が掛かります。市民には1科目に限り1,500円を市と同大学が助成)
申 11月25日(水)までの平日午前9時~午後5時(正午~午後1時を除く)に受講料(郵便振替可)を同大学総務グループ社会サービス担当へ
問 同大学 ☎33-3013、市生涯学習課 ☎内線3316(助成について)
※科目などくわしくは同大学ホームページHP http://www.icu.ac.jp/をご覧ください。

ミタカフェセミナー「小規模事業者向けマイナンバー講座」

日 11月10日(火)午後2時~4時
人 20人
所 三鷹産業プラザ
講 ㈱地域情報化研究所の後藤省二さん
¥500円
申 必要事項(11面参照)をミタカフェ ☎mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)
問 ㈱まちづくり三鷹 ☎40-9669

リサイクル市民工房の催し

日 ①Tシャツで作るルームシューズ作り=11月11日、②小さなフクロウ作り=18日、③こぶたちゃんと遊ぼう作り=25日、いずれも水曜日午後1時~3時30分
人 ①10人、②15人、③13人
物 ①不用になったTシャツ2枚(大人用)、筆記用具、かぎ針7号、はさみ、メジャー、②表布(15×11cm)1枚、別布(20×11cm)1枚、はさみ、裁縫道具、③綿、フェルト(黒とオレンジ)、布30×10cm、レース、軍手(ピンクか肌色)、平ゴム(幅5~7mm)20cm、はさみ、裁縫道具
申 ①11月4日(水)、②10日(火)、③17日(火)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎内線2533

公開講座「自宅でできる高齢者の肺炎予防ー肺炎はワクチンだけでは予防できません」

日 11月15日(日)午後1時~4時
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 東京都三鷹市歯科医師会 ☎45-2175

竹工作講座「小物入れ作り」

日 11月16日(月)午前10時~正午
人 20人
所 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 講 造園家の須田英二さん
¥500円
物 筆記用具、作業用手袋
申 問 11月4日(水)午前10時から同法人 ☎31-2671へ(先着制)

いきいき健康講座「筋カトレーニングでロコモ予防」

日 11月17日(火)午前10時30分~午後0時30分
人 市民30人
所 井口コミュニティセンター
講 メディカルフィットネスクラブ武蔵境の太田晴之さん
物 長めのタオルまたは手ぬぐい、飲み物、動きやすい服装
申 問 11月2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)

三鷹いきいきプラス無料iPad体験会

日 11月17日(火)・19日(木)午前10時45分~午後0時45分
人 おおむね55歳以上の市民で、iPad初心者・未経験者10人
所 三鷹産業プラザ
物 あればiPad(貸し出しあり)
申 問 11月2日(月)以降の月・水・金曜日午前10時~午後4時に同会事務局 ☎70-5753へ(先着制)

初心者のための手話教室一楽しく手話を覚えよう!

日 11月17日~12月1日の毎週火曜日午

第68回太宰治作品朗読会「小さいアルバム」「饗応夫人」
朗読はフリーアナウンサーの須賀雅子さん(写真)。
日 12月12日(土)午後6時~6時50分
人 25人 所 太宰治文学サロン
申 12月2日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加者氏名(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(1人1通。申込多数の場合は抽選)
問 同サロン ☎26-9150

