

介護予防「いきいき健康づくり教室」

簡単な体操と介護予防、認知症サポーターの養成講座。

日6月22日～7月27日の毎週水曜日午後1時30分～3時30分(6日(水)を除く全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40人

所 牟礼コミュニティセンター

講 介護予防運動指導員の並木富士子さん
物 タオル、飲み物

申 問 東部地域包括支援センター ☎48-8855へ(先着制)

シニアのためのスマートフォン個別相談会

スマートフォンの貸し出しもあります。

日6月30日(木)午前10時から、11時から

人 60歳以上の市民各5人

所 老人福祉センター(福祉会館内)

¥500円

申 6月6日(月)～17日(金)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

はつらつ体操教室

ストレッチ、椅子を使った体操など。

日7月6日～8月24日の毎週水曜日午前10時30分～正午(全8回)

人 65歳以上で全回参加できる市民40人

所 連雀コミュニティセンター

申 問 6月6日(月)～22日(水)に直接または電話、ファクスで総合保健センター ☎46-3254・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は抽選、当選者のみ6月29日(水)までに通知)

福祉ケア付きの食事サービスをご利用ください

見守りを兼ねて栄養バランスの取れた食事(昼・夕食)を年中無休で配達します。
人 市内の65歳以上の方、障がいのある方、病弱な方

第44回
三鷹市市民コンサート
ドイツ・ロマン派の響き

指揮は伊藤翔さん、ゲスト奏者は濱地宗さん(ホルン)、演奏は三鷹市管弦楽団。

日6月12日(日)午後2時から(1時30分開場)
人 550人
所 芸術文化センター風のホール
申 当日会場へ(先着制)
問 生涯学習課 ☎内線3316

¥会費500円(月額)、1食760円(税込)
申 問 三鷹市社会福祉事業団 ☎43-8804へ

健康

平成28年度結核検診

胸部レントゲン(間接撮影)。

日6月8日(水)、10月1日(土)、いずれも午前9時30分～11時30分(11時20分まで受付)

人 16歳以上の市民100人

※市の特定健診・後期高齢者健診の対象者を除く。勤務先などで胸部レントゲン検診を受ける機会がある方はご遠慮ください。

※妊娠中または妊娠の可能性のある方は受診できません。

所 総合保健センター

物 健康保険証、金属類・ボタン・刺しゅうなどがなく、着脱しやすい服装

申 当日会場へ(先着制)

問 同センター ☎46-3254

催し

みたか食育ひろば

「健康と食」をテーマにしたコーナーや、食育への理解を深めるための本などを展示します。

日6月30日(木)までの午前9時30分～午後8時(土・日曜日は5時まで)

所 三鷹図書館(本館)

申 期間中会場へ

問 同館 ☎43-9151

星と風のカフェの催し

日 みんな大好き! カエルフェア=6月30日(木)まで、Dazaiグッズ特集コーナー=6月14日(火)～18日(土)

申 期間中同店(下連雀3-8-13)へ

問 同店 ☎44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後7時)

危険物安全寄席

6月5日(日)～11日(土)の危険物安全週間にちなんだ催しです。ゲストは落語家の三遊亭歌太郎さん。

日6月10日(金)午後6時～7時30分

所 三鷹消防署

申 問 同署 ☎47-0119へ

※未就学児の入場、自家用車での来場はご遠慮ください。

生活用品活用市

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日6月7～28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

日 ①6月9日(木)午後1時～3時、②14日(火)午後1時30分～3時30分、③16日(木)午後2時～4時、④24日(金)午後1時～3時

人 介護者、介護経験者

所 ①元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)、③高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、④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

音楽サロン

「津軽三味線と馬頭琴の競演!」

日 新川中原住民協議会

日6月11日(土)午後7時～9時

所 新川中原コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 同センター ☎49-6568

リサイクル市民工房の催し(6月)

日 ①Tシャツからエコ布ぞうり作り=16日(木)、②セタプレート作り=22日(水)、いずれも午後1時～3時30分

人 ①10人、②12人

物 筆記用具、はさみ、①不用なTシャツ(大人用2枚)、②不用なCD1枚、CDの裏面に貼る紙、接着剤

申 ①8日(水)、②14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、①は初参加の方を優先)

問 同課 ☎内線2533

ミタカフェ4周年記念交流会

日6月17日(金)午後6時～8時

人 30人

所 三鷹産業プラザ

¥2,000円

申 ミタカフェ ☒ mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)

問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

親族後見人のつどい(小金井市・三鷹市合同開催)「迷いやすい財産管理について―後見制度支援信託」

日6月29日(水)午後1時30分～3時

人 市内の親族後見人(保佐人、補助人、市民後見人を含む)10人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

申 問 6月24日(金)までに権利擁護センターみたか ☎46-1203へ(先着制)

文化見学会「上州沼田真田丸展見学とさくらんぼ狩り」

日 三鷹駅周辺住民協議会

日 所 7月3日(日)午前7時30分三鷹駅南口発～上州沼田真田丸展(見学)～さくらんぼ狩り(30分食べ放題)～沼田・原田農園(昼食)～道の駅川場田園プラザ(買物)～午後6時30分三鷹駅着予定(雨天決行)

人 40人

¥5,000円

申 6月10日(金)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅周辺住民協議会」へ(1通2人まで、申込多数の場合は抽選)

問 同協議会 ☎71-0025

夏!体験ボランティア2016 inみたか

日7月19日(火)～8月31日(水)

人 小学生以上の方

所 保育園、学童保育所、高齢者施設、障がい者施設など

¥500円(資料代、保険料)

申 6月6日(月)～30日(木)に申込用紙(ボランティアセンターホームページ ☒ http://www.mitakavc.net/で入手可)と参加費を同センターへ

問 同センター ☎76-1271

スポーツ

水泳ワンポイントレッスン

日6月7・14日の火曜日午後2時～4時、7月3～24日の日曜日午後6時～8時、8月4～25日の木曜日午後2時～4時

人 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

¥プール利用料大人250円、小中学生100円

物 水着、水泳帽、タオル、バスタオル、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

連コミススポーツ塾 パドルテニス

日 連雀地区住民協議会

日6月11日(土)午後1時～4時

人 市民

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

バドミントン技術講習会(初心者、初・中級者)

日 三鷹市バドミントン協会

チケットインフォメーション

問(公財)三鷹市スポーツと文化財団 ☎47-5122・☒ http://mitaka.jpn.org/

柳家喬太郎みたか勉強会

芸術文化センター 星のホール 全席指定

8月27日(土) 昼の部午後2時／夜の部午後6時開演 保育

チケット発売日
会員=発売中 一般=6月10日(金)
各回 会員=2,250円 一般=2,500円
※発売初日の購入は1回につき各回4枚まで。昼の部と夜の部で、演目が異なる場合があります。

柳家喬太郎

古今亭菊之丞独演会

芸術文化センター 星のホール 全席指定

9月18日(日) 午後2時開演 保育

チケット発売日
会員=6月5日(日)
一般=6月10日(金)
会員=2,700円 一般=3,000円
学生=2,000円
高校生以下=1,000円

古今亭菊之丞

柳家権太楼独演会

芸術文化センター 星のホール 全席指定

9月24日(土) 午後2時開演 保育

チケット発売日
会員=6月5日(日) 一般=6月10日(金)
会員=2,700円 一般=3,000円
学生=2,000円
高校生以下=1,000円

柳家権太楼

チケットお求め方法

発売初日は電話とインターネットで受け付けし、窓口販売は翌日からです。

●電話予約
芸術文化センター ☎47-5122
10:00～19:00
友の会「マークル」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみの)、芸術文化センター・三鷹市公会堂レストランでの飲食代金10%オフなど。

●インターネット予約(要事前登録)
パソコン http://mitaka-art.jp/ticket
携帯電話 http://mitaka-art.jp/ticket-m (座席自動採番)

●窓口販売 10:00～19:00 月曜日休館
(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌日・翌々日が休館)
芸術文化センター／三鷹市公会堂さんさん館／美術ギャラリー
※学生券をお求めの方は、公演当日身分証明書をお持ちください。
※発売中のチケットについて、販売状況により完売となった場合はご了承ください。

●保育 料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む)
※特に記載のない場合は、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。