

プレママ・プレパパ散歩

日所 9月22日、11月10日の土曜日午後2時中央保育園集合～4時(雨天決行)
人 市内の妊婦と配偶者各日5組
申 平日午前9時～午後5時に直接または電話で同園☎40-7540へ(先着制)

三鷹市シルバー人材センター補習教室2学期(9～12月)

日 ①1月・水・土・日曜日=小学3～6年生(国語・算数)、②水・土曜日=小学5・6年生(英語)、③月・水・木・土・日曜日=中学生(国語・数学・英語)
①②1回60分、③1回80分。全15回

所 同センター
¥ ①②17,200円、③20,700円(1科目15回分。複数科目受講可。初日体験受講可)

申 8月13日(月)～20日(月)の平日午前9時～午後4時に同センター☎48-6721へ
※詳しくは同センターホームページHP http://mitaka-sc.or.jp/をご覧ください。

中学校卒業程度認定試験

合格者には高等学校の入学資格が与えられます。試験科目は国語・社会・数学・理科・英語。

日 10月25日(木)
人 病気などやむを得ない理由で就学義務を猶予または免除された方など
所 東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)
申 8月20日(月)～9月7日(金)(消印有効)に願書を文部科学省生涯学習推進課へ

問 東京都教育庁義務教育課(都庁第一本庁舎)☎03-5320-6752(願書・受験案内の配布)



通院や通所にリフト付きタクシーをご利用ください

◆用途 通院やショートステイ施設の入退所など、生活に必要な移動
◆運行時間など 午前8時～午後8時の運行で、範囲は三鷹市の周辺おおむね50km以内。利用回数は1人月3回まで。迎車料金と初乗り料金は免除

人 おおむね65歳以上の市民で寝たきりなどのため一般の交通手段の利用が困難な方、身体障がい者(乗降時の介助あり)
申 希望日の1カ月前～前日に武州交通興業(株)☎042-325-3030へ

問 高齢者支援課☎内線2625

高齢者の生活相談会

日 8月17日(金)午後1時～3時
人 一人暮らしで生活に心配がある方、介護や認知症について聞いてみたい方

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

イキイキ健康 体力測定と体操

日 8月31日(金)午前10時30分～正午
人 65歳以上の市民30人

所 北野地区公会堂

申 問 東部地域包括支援センター☎48-8855へ(先着制)



健康栄養歯科相談

日 毎月第1火曜日、第3金曜日午後1時～4時

人 健康・食事・口の機能が気になる方
所 総合保健センター
申 問 健康推進課☎内線4222へ



地域ケアネットワーク主催のサロンに参加しませんか

日 ①駅前 風のサロン「えんにち」=16日(木)、②連雀サロン「折り紙と歌」=21日(火)、③しんなかサロン=23日(木)、いずれも午後1時30分～3時30分

所 ①三鷹駅前コミュニティセンター、②連雀コミュニティセンター、③新川中原コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 地域福祉課☎内線2662

介護者ひろば

日 所 ①8月16日(木)午後1時30分～3時

30分=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、②17日(金)午前10時～正午=特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、③22日(水)午前10時～正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、④24日(金)午後1時～3時=みんなの家6丁目(下連雀6-13-10篠原病院敷地内)

人 介護者、介護経験者
¥ ①昼食代は自己負担
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

「第68回はたらく消防の写生会」作品展

日 8月20日(月)～24日(金)午前8時30分～午後10時(20日は午後1時から、24日は1時まで)

所 元気創造プラザ1階情報コーナー
申 期間中会場へ
問 三鷹消防署予防課☎47-0119

矢吹町復興支援バスツアー「やぶきフロンティア祭り」

日 所 9月9日(日)午前7時20分JR吉祥寺駅北口ヨドバシカメラ前集合～福島県矢吹町(昼食と買い物)～観音湯温泉(希望者)～大木代吉酒造見学～ヨドバシカメラ前解散

人 40人
¥ 入浴料700円(希望者のみ)、昼食代実費
申 8月7日(火)～9月1日(土)に井の頭コミュニティセンター本館へ(先着制)
問 同センター☎44-7321

第68回 三鷹市市民体育祭 東京2020公認プログラム

主 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団

ハゼ釣り大会

主 三鷹市釣魚連盟
日 8月26日(日)午前7時市役所前集合～午後5時市役所前解散(雨天決行)
人 在学・在勤を含む市民および同連盟会員45人(小学生以下は保護者同伴)
所 潮見運河周辺(千葉県木更津市)
¥ 1人2,000円(餌代、保険料を含む)
物 さお(無料貸しさおあり)、帽子、5～10ℓ程度のクーラーボックス、氷、雨具、昼食、飲み物、ビクか小型のパケツ(人数分)、小型のはさみ、タオル
申 問 8月23日(木)までに必要事項(11面参照)・性別・貸しさおの有無を同連盟(好野)☎090-1129-8190(午後10時まで)・FAX 46-2684・✉ yoshino@ci.kagus.ac.jpへ(先着制)

バレーボール大会

主 三鷹市バレーボール連盟
日 ①中学生の部(6人制男女別)=9月2日(日)、②一般混成9人制(男子の人数制限あり)=9月16日(日)、③一般女子9人制(4号球)=9月30日(日)、④一般男子9人制=12月9日(日)、⑤一般男子6人制・⑥一般女子6人制=平成31年2月3日(日)
※④⑤は日程変更の場合あり。
人 ①市内の中学生、②～⑥在学・在勤を含む高校生以上の市民および同連盟加盟チーム
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 ②③8月21日(火)～9月7日(金)、④11月13日(火)～12月4日(火)、⑤⑥31年1月8日(火)～29日(火)に三鷹市体育協会(同センター内)へ(①は各校へ書類を送付)
※組み合わせ抽選会を、②③は9月13日(木)、④～⑥は試合当日に行います。

問 同協会☎43-2500(日・月曜日、祝日を除く)

弓道大会

◇種目 近的競技(個人戦のみ)
主 三鷹市弓道連盟
日 9月2日(日)午前9時～午後4時30分(雨天決行)
人 在学・在勤を含む中学生以上の市民で級・段位を有し、大学の弓道部員でない方(各自でスポーツ保険に加入)
所 小金井公園弓道場(小金井市関野町1-13-1)
物 用具、弓道衣、飲み物、昼食、下足入れ
申 8月20日(月)(必着)までに必要事項(11面参照)・性別・級段位・称号を同連盟✉ mitakakyudo@yahoo.co.jpへ
問 同連盟(中井)☎090-9676-0966

小学生軟式野球大会

主 三鷹市少年軟式野球連盟
日 9月2日～30日の毎週日曜日、祝日午前9時～午後5時(雨天順延)
人 市内の小学4～6年生で学年ごとに構成された9人以上のチーム(学年ごとに三つの部大会を行います)
所 大沢総合グラウンド
申 8月11日(祝)～19日(日)に同連盟ホームページHP http://syounanren.html.xdomain.jp/へ
問 同連盟(北島)☎090-3047-0378(午後5時～10時)
※主将会議を8月26日(日)午後7時から生涯学習センターで開催します。

バドミントン大会

◇部門 シングルの部(男女別1部・2部)、ダブルスの部(男女別1部・2部)、初心初級者ダブルスの部(出場は1人1部門のみ)
主 三鷹市バドミントン協会
日 9月17日(祝)午前9時10分から
人 在学・在勤を含む高校生以上の市民
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 8月24日(金)までに必要事項(11面参照)・出場希望部門を同協会(新井)✉ shooooota_-04@jcom.zaq.ne.jpへ
問 同協会(新井)☎090-4321-6243

卓球大会

◇部門 ①小・中学生の部=シングルス、②大人の部(中学3年生以上)=混合ダブルス主体の団体によるリーグ戦(抽選によりチームを編成)
主 三鷹市卓球連盟
日 9月23日(祝)午前9時から
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥ ②200円
申 8月16日(木)～31日(金)に必要事項(11面参照)を同連盟(小野)☎・FAX 44-5750(午前9時～正午)へ。同連盟登録者は同期間に各クラブの理事へ。市立中学生は9月7日(金)までに二中(大久保)☎31-6372へ
問 同連盟(鍵山)☎48-4167

水泳大会

主 三鷹市水泳連盟
日 9月30日(日)午前9時～午後5時
人 在学・在勤を含む中学生以上の市民(学連登録者は除く)
所 SUBARU総合スポーツセンター

申 8月18日(土)正午～25日(土)正午に申込書(同連盟ホームページHP http://suirren.mitaka.tokyo.jp/で入手)を同連盟✉ kyougi@suirren.mitaka.tokyo.jpまたは三鷹市体育協会(同センター内)へ
問 同連盟(大久保)☎090-1844-8833(午後5時～9時)

ダンススポーツ・フェスティバル

主 三鷹市ダンススポーツ連盟
日 10月21日(日)①コンペ=午後1時～3時40分、②ダンスパーティー=午後3時40分～4時40分
人 どちらか一方が在学・在勤を含む12歳以上の市民で、市内サークルに所属するカップル
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 ダンスシューズ(女性は新品のヒールカバー。石付き衣装は不可)
申 ①当日会場へ、②9月1日(土)～15日(土)(必着)に申込書(市ホームページまたは同センター、コミュニティセンターで入手)を「〒181-0012上連雀4-26-25堀江順子」へ
問 同連盟(堀江)☎48-7451

バスケットボール大会

◇区分 一般の部、シニアの部(35歳以上)
主 三鷹市バスケットボール連盟
日 11月18日(日)・23日(祝)、12月2日(日)・9日(日)午前9時30分から
人 在学・在勤を含む高校生以上の市民
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 問 8月31日(金)までに必要事項(11面参照)・代表者名・チーム名、一般・シニアの別を同連盟(南)✉ mina2005@jcom.zaq.ne.jpへ