

分～4時45分(21日を除く)、②みんなであそぼうデー＝火曜日午後3時30分～4時30分、③スポーツの日＝木曜日午後3時30分～4時45分、④ハーバリウムをプレゼントしよう＝15日午後1時30分～2時30分、⑤一輪車教室＝21日午後3時40分～4時30分、⑥卓球大会＝28日午後3時30分～4時45分

物①③⑤⑥タオル、飲み物(③⑤運動靴、⑤あれば一輪車)

申当日会場へ(④は直接または電話で同ひろば☎49-5500へ(先着制))

問同ひろば☎49-5500

西多世代交流センターの催し(9月)

◆乳幼児のあそびひろば

日①月・火・水・金曜日午前10時～午後1時、②月・水曜日午前10時30分～正午(雨天中止)、③木曜日午前9時30分～11時30分、④お誕生日会＝27日(休)午前11時から

所①井口コミュニティセンター、②なんじゃもんじゃの森、③④東野地区公会堂

物②汚れてもよい服装、タオル、帽子、着替え、飲み物

◆こどものつどい

日所①月・水・金曜日午後2時30分～4時＝井口コミュニティセンター、②水曜日午後2時30分～4時30分＝なんじゃもんじゃの森

◆ユースタイムセブン

日3・10日の月曜日午後5時～7時

人市内の中・高校生または同世代の方

所井口コミュニティセンター

申いずれも当日会場へ

問西多世代交流センター☎31-6039

東多世代交流センターの催し(9月)

◆親子ひろば

日①わくわくランド＝月・木・金曜日午前10時～午後2時(17日(祝)・24日(休)・28日(金)を除く)、②ひよこランド＝水曜日午前10時～午後1時

人①就学前のお子さん、②1歳までのお子さん

所牟礼コミュニティセンター

◆定例行事

日パソコンの日＝3日(月)午後3時30分～4時30分、工作の日「プラバン」＝7日(金)午後2時30分～4時30分

所牟礼コミュニティセンター

※そのほかの定例行事は、同センターで配布の「じどうかんだより」や市ホームページをご覧ください。

◆おもちゃの病院

日12日(火)午後2時～4時

所牟礼コミュニティセンター

料特殊部品などの交換は実費

申いずれも当日会場へ

◆ヨガ講座

日18日(火)午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分

人1歳未満のお子さんと母親15組

所北野ハピネスセンター

講ヨガインストラクターの平手紘子さん

物タオル

申11日(火)午前9時から東多世代交流センター☎44-2150へ(先着制)

問東多世代交流センター☎44-2150

みたかおもちゃの病院(9月)

日三鷹市消費者活動センター運営協議会

日所5・19日の水曜日＝消費者活動センター、8・22日の土曜日＝リサイクル市民工房、いずれも午後1時～3時

料特殊部品などの交換は実費

申当日会場へ

問同センター☎43-7874

発達障がい専門相談会

日①9月11日、②11月13日・平成31年1月8日、いずれも火曜日午前10時～正午(1回60分)

所①市役所第三庁舎、②福祉センター

申問障がい者支援課☎内線2656へ

市立小・中学校教育研究会の授業公開

日9月12日(水)

所市立小・中学校

物室内履き

申当日会場へ

※詳しくは9月7日(金)以降に市ホームページをご覧ください。

問指導課☎内線3242

年齢別あそびましょ ぞうぐみ「絵の具をつかってみよう」

日9月20日(木)午前10時15分～11時30分

人市内の平成27年4月2日～28年4月1日生まれのお子さんと保護者10組

所すくすくひろば

申問9月6日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

親子料理教室

パパといっしょにクッキング!

日井の頭地区住民協議会

日9月30日(日)午前10時45分～午後1時45分

人年少～就学前のお子さんと保護者9組

所井の頭コミュニティセンター新館

講管理栄養士の奈良理香子さん

料¥800円

物エプロン、布巾、三角巾、筆記用具、お子さんの室内履き

申問9月4日(火)に直接、または5日(水)～22日(土)に直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)

おやこでよってチョコっとおっぴーむ(10月)

日NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日①簡単スクラップブックिंग(A4フ

レーム編)＝1日(月)、②ベビーサインで楽しい子育て＝4日(木)、③色で子育てを楽しく!＝6日(土)、④簡単スクラップブックिंग(アルバム編)＝8日(祝)、⑤産前・産後の骨盤ケア＝11日(木)、⑥みんな一緒にベビーマッサージ＝15日(月)、⑦楽しく羊毛フェルト ハロウィンの飾りを作ろう!＝18日(木)、⑧親子ヨガレッチ＝20日(土)、⑨ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)＝22日(月)、⑩いつでもどこでもベビマ&足形バッグ制作＝25日(木)、⑪子育てコンビニメンバーとお茶会＝29日(月)、いずれも午前10時30分～正午(③は午後1時30分～3時)

人特に記載のないものはおおむね3歳までのお子さんと親、妊婦、①④歩き始め～3歳のお子さんと保護者5組、②4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、③⑤6組、⑥2～11カ月のお子さんと保護者8組、⑦8組、⑧6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者6組、⑨ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑩2～11カ月のお子さんと保護者5組、⑪10組

所市民協働センター

料①③⑤⑩2,000円、②④⑧⑨1,500円、⑥⑦1,800円、⑪300円(夫婦600円)

※①④⑦⑩材料代を含む、③色育絵本付き、⑤さらし付き、⑥オイル・シート代を含む。

物①写真1～3枚、④写真5～10枚、⑥⑩バスタオル、授乳ケープ、⑧バスタオル

申問9月17日(祝)午前9時から必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)・年齢を同センター☎46-0048・FAX 46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

家庭教育学級 体験型講座「骨を意識して健康になる!」骨先生®と学ぶ体験型姿勢セミナー

日市教育委員会、井口小、同校PTA

日10月3日(水)午後2時～4時

所井口小

講ボディバランストレーナーの柴田郁恵さん

物筆記用具、室内履き、下足入れ

申問9月19日(水)までに指導課☎内線3243へ

子育て支援講座「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」

日10月19日～11月9日の毎週金曜日午前10時～正午(全4回)

人在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1～5歳児)15人

所北野ハピネスセンター

講東京学芸大学教授の菅野敦さん

申問9月3日(月)～7日(金)に東多世代交流センター☎44-2150・HP<http://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>(三鷹中央

防災公園・元気創造プラザ講座申込シス
テム)へ(申込多数の場合は抽選。保育は
初参加者優先で、10月12日(金)午前10
時からの説明会に必ず参加。結果は9月18
日(火)から通知)



高齢者の生活相談会

日9月21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

シニア向けスマートフォン無料講習会

日10月1日(月)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

人おおむね55歳以上の方各回28人

所市民協働センター

申9月15日(土)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望回を「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選)

問同事務局☎70-5753



新しい心身障がい者医療費助成制度(マル障)受給者証を郵送しました

所得審査を行い、引き続き対象となる方には、新しい受給者証を8月末に郵送しました(有効期間は平成31年8月31日まで)。届いていない方は障がい者支援課へお問い合わせください。また、過去に受給していた方などで、29年中の所得が基準内になったなど受給要件に該当する方は、新たに申請できますのでお問い合わせください。

問同課☎内線2618



特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

4～7月生まれの方の受診期限は9月30日(日)です。早めの受診をお願いします。

人4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者医療制度加入者

問健康推進課☎内線4212

9月は東京都の自殺対策強化月間です

問 健康推進課☎内線4224

◆特別電話相談

日①54時間特別相談☎0120-58-9090＝9月1日午前0時～3日(月)午前6時、②いのちの山彦電話☎03-3842-5311＝1日～30日(日)正午～午後8時(金曜日は午後10時まで)、③多重債務110番☎03-3235-1155＝3・4日(火)午前9時～午後5時、④自殺予防いのちの電話☎0120-783-556＝10日(月)午前8時～11日(火)午前8時、⑤自死遺族傾聴電話☎03-3796-5453＝11日～14日(金)午前10時～午後10時、⑥東京都自殺相談ダイヤル☎0570-087478＝17日(祝)～21日(金)(24時間)、⑦自死遺族相談ダイヤル☎03-3261-4350＝22日(土)～24日(休)午前11時～午後7時

◆街頭キャンペーン

日9月10日(月)午後4時～5時 **所**三鷹駅南口周辺

◆「東京都こころといのちのほっとナビーここナビ」

HP<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kokonavi/>

◆リーフレット「つらい気持ちを抱えているあなたへ」

「つらい気持ちを抱えているきみへ」(子ども向け)

総合保健センターで配布しているほか、市ホームページからも入手できます(市立図書館各館で9月16日(日)まで開催する企画展示でも配布)。つらい気持ちに寄り添って相談できる窓口を紹介していますので、ぜひご利用ください。