

健康

12～3月生まれの方の
特定健診・後期高齢者健診

対象者には受診票を9月下旬に発送します。

- 10月1日(月)～平成31年2月28日(木)
- 特定健診＝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40～74歳の方、後期高齢者健診＝後期高齢者医療制度に加入している方
- ※有料老人ホームなどに入所(入居)している方は、対象外となる場合があります。
- 受診票、健康保険証
- ※4月2日以降に三鷹市国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入し、健診の機会がない方は、健康推進課へお問い合わせください。会社勤務の方やその扶養家族は、各自加入の健康保険組合などにお問い合わせください。

同課 ☎内線4212

三鷹市いきいき健康講座
「中高年の柔軟体操」

- 井の頭地区住民協議会
- 10月23・30日の火曜日午前10時15分～午後0時15分
- おおむね65歳以上の市民40人
- 所 井の頭コミュニティセンター新館
- 講 セントラルスポーツ(株)インストラクターの末原加寿世さん
- 物 タオル、飲み物、室内履き
- 申 閏10月2日(火)に直接、または3日(水)から直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

催し

認知症 介護者談話室

- 日 9月25日(火)午後1時～3時
- 人 介護者、介護経験者(認知症ではない方を介護している方も参加できます)
- 所 アドリブカフェ(下連雀9-11-7)
- 申 当日会場へ
- 閏 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

介護者ひろば

- 日 所 ①9月26日(水)午前10時～正午＝ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②28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)、③10月

- 2日(火)午後1時30分～3時30分＝特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)、④11日(木)午後1時30分～3時30分＝元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)

- 人 介護者、介護経験者
- 申 当日会場へ
- 閏 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

第3回音楽サロン
「生音の響き 聴る、津軽三味線！」

- 所 新川中原住民協議会
- 日 9月29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
- 閏 同センター ☎49-6568

認知症を身近に感じよう

- 日 ①認知症に関する図書の展示と貸し出し、パネル展示＝10月2日(火)～28日(日)、②認知症サポーター養成講座＝20日(土)午後2時～3時30分

- 人 ②30人
- 所 三鷹図書館
- 申 閏 ①期間中会場へ、②高齢者支援課 ☎内線2622へ(先着制)

生活用品活用市

- 所 三鷹市消費者活動センター運営協議会
- 日 10月2日～16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
- 閏 同センター ☎43-7874

地域の居場所「おむすびハウス」
一周年企画

- 所 おむすび倶楽部友の会、三鷹市社会福祉協議会
- 日 ①講演会「金田一先生から学ぶ 伝えるこちよい言葉」＝10月3日(水)午後1時30分～2時30分、②おむすび寄席＝6日(土)午後2時～3時30分

- 人 各40人
- 所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)
- 講 ①杏林大学教授の金田一秀穂さん、②武蔵野落語同好会のみなさんほか
- ¥ 各300円

- 申 閏 9月17日(祝)①午前9時から山野 ☎42-6558・✉ kimi55@knh.biglobe.ne.jp、②午後6時から近藤 ☎090-7173-6425・✉ musubiyose@yahoo.co.jpへ(いずれも先着制)

第18回けやき苑・西部地域包括支援センター地域サービスデー
「けやき流介護予防」

- 足指力測定、模擬店、体験コーナーなど。

- 日 10月7日(日)午前10時～午後2時30分(雨天決行)
- 所 高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)

- 申 当日会場へ
- 閏 同施設 ☎34-5440

※ 自家用車での来場はご遠慮ください。

パラリンピック種目「ボッチャ」を
楽しんでみませんか

- 日 10月10日(水)午後2時30分～4時
- 人 50人
- 所 SUBARU 総合スポーツセンター
- ¥ 100円
- 物 室内履き、飲み物、タオル
- 申 閏 9月18日(火)から三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271へ(先着制)

ロボットの原点
江戸からくり人形展

- 所 三鷹市東部地区住民協議会
- 日 10月14日(日)午前11時30分～午後4時10分
- 所 牟礼コミュニティセンター
- 講 日本メカニズムアーツ研究会のみなさん
- 申 当日会場へ
- 閏 同センター ☎49-3441

大沢地域宅配サービス説明会
便利な宅配生活始めませんか

- 所 三鷹市買物支援事業本部
- 日 10月15日(月)午後1時30分～3時30分
- 人 大沢地域にお住まいの方50人
- 所 大沢コミュニティセンター
- 申 閏 10月10日(水)までに必要事項(15面参照)を(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669・FAX40-9750または直接同センターへ(先着制)

スポーツ

11月の小学校校庭開放
(団体貸し切り)の予約受け付け

- 日 市ホームページでご確認ください
- 申 10月7日(日)～13日(土)に各コミュニティセンターへ
- 閏 スポーツ推進課 ☎内線2934

三鷹市市民体育祭
ゲートボール市民大会

- 所 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
- 日 9月23日(祝)午前9時30分～午後1時(雨天中止)

- 人 在学・在勤を含む市民
- 所 下連雀ゲートボール場(下連雀9-10)
- 申 閏 三鷹市ゲートボール協会(浪岡) ☎42-5408へ(夜間のみ)

剣道初心者教室

- 所 三鷹市体育協会、三鷹市剣道連盟
- 日 9月30日(日)、10月8日(祝)、11月18日(日)、12月16日(日)・24日(休)午前9時～10時30分(全5回)

- 人 在学・在勤を含む小学1年生以上の市民20人

- 所 SUBARU 総合スポーツセンター
- 申 当日会場へ(先着制)

閏 同連盟(吉野) ☎31-4837

第2回初心者硬式テニス教室

- 所 三鷹市テニス協会
- 日 10月2日～11月20日の毎週火曜日午前11時～午後1時(全8回。予備日は11月27日、12月4日の火曜日)
- 人 高校生以上の市民24人
- 所 大沢総合グラウンド

- ¥ 5,000円(8回分)
- 物 ラケット、テニスシューズ
- 申 9月29日(土)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・テニス歴を「〒181-0013下連雀5-3-1-111三鷹市テニス協会 藤瀬隆始」へ(先着制)
- 閏 同協会(藤瀬) ☎42-3282

水泳指導者養成研修会

- ジュニア育成における四泳法のスキルアップ、スタート・ターンの指導法など。
- 所 三鷹市水泳連盟
- 日 10月10日～31日の毎週水曜日午後7時～9時(6時30分から受付。全4回)
- 人 在学・在勤を含む市民で水泳指導者を目指す方70人

- 所 SUBARU 総合スポーツセンター
- 講 競泳元日本代表の河本耕平さん、坂大平さん
- 物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代100円・靴箱代100円(返還式)
- 申 当日会場へ(先着制)
- 閏 同連盟(丸岡) ☎47-1346(夜間のみ)

秋季ジュニアソフトボール教室

- 所 三鷹市ソフトボール連盟
- 日 10月13・20日、11月10・24日の土曜日午前9時～正午(雨天中止)
- 人 市内の小学生女子
- 所 大沢総合グラウンド
- 物 グローブ(貸しグローブあり)、タオル、飲み物、防暑グッズ
- 申 閏 同連盟(矢野) ☎090-2252-1576へ

チケットインフォメーション

公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

閏 同財団 ☎47-5122

HP <http://mitaka-sportsandculture.or.jp/>

しゅんぷうていいち の すけ
春風亭一之輔独演会

芸術文化センター 星のホール 全席指定

11月22日(木) 午後7時／
23日(祝) 午後2時開演 

チケット発売日
会員＝9月24日(休)
一般＝9月28日(金)
各日 会員＝2,700円
一般＝3,000円
学生＝2,000円
高校生以下＝1,000円
※購入は22日・23日合わせて2枚まで。22日と23日は別の演目です。

春風亭一之輔
撮影：キッチンミノル

さん若改め柳家小平太真打昇進披露【口上あり】
やなぎ や きょう
柳家さん喬一門会

出演：柳家さん喬、柳家喬太郎ほか

芸術文化センター 星のホール 全席指定

12月22日(土)

昼の部 午後2時／夜の部 午後6時開演 

チケット発売日
会員＝9月29日(土) 一般＝10月3日(水)
各回 会員＝2,700円 一般＝3,000円
学生＝2,000円 高校生以下＝1,000円
※購入は各回2枚まで。昼の部と夜の部は別の演目です。

柳家さん喬
撮影：山田雅子

はやしや へい
林家たい平独演会

芸術文化センター 星のホール 全席指定

2019年1月27日(日)
午後2時開演 

チケット発売日
会員＝9月30日(日)
一般＝10月3日(水)
会員＝2,700円
一般＝3,000円
学生＝2,000円
高校生以下＝1,000円
※発売初日の購入は1回につき4枚まで。

林家たい平

PARTNER 財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺などの「チケットパートナーショップ」協力店でさまざまなサービスが受けられます(サービス有効期間は公演日から7日間)。

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 10:00～19:00
芸術文化センター ☎47-5122

● インターネット予約(要事前登録)
 <https://mitaka-art.jp/ticket>

● 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・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／三鷹市美術ギャラリー
※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。

●  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、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

友の会「マール」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)、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。

市外局番「0422」は省略しています。市役所各課のファクス番号は市ホームページ「各課ご案内」から確認いただけます。