

ふたごの親の交流会 保育

日 10月30日(火)午前10時～11時30分
人 市内の就学前の双子・三つ子の保護者、妊婦16人、保育(未就学児)18人
所 総合保健センター
申 問 直接または電話、ファクスで必要事項(11面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4226・FAX 46-4827へ(先着制)

おやこでよってチョコっとなっふるーむ(11月)

注 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 ①ママ護身術エクササイズ(パンチ編)=1日(休)、②簡単スクラップブック(アルバム編)=3日(例)、③ベビーサインで楽しい子育て=5日(月)、④産前・産後の骨盤ケア=8日(休)、⑤ベビーマッサージで親子のふれあい=12日(月)、⑥「bloom 生まれたのは私」ふれあい上映会=15日(休)、⑦泣きやむ、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも=17日(土)、⑧みんな一緒にベビーマッサージ=19日(月)、⑨ベビースキンケア講座&足形バグ制作=22日(休)、⑩パパの育児力アップ講座=24日(土)、⑪ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=26日(月)、⑫簡単スクラップブック(A4フレーム編)=29日(休)、いずれも午前10時30分～正午(②は午後1時30分～3時)
人 ①首据わり～ハイハイまでのお子さんと母親6組、②⑩つかまり立ちまでのお子さんと保護者5組、③4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、④妊婦、3歳までのお子さんと母親6組、⑤ハイハイ前のお子さんと保護者8組、⑥妊婦、3歳までのお子さんと保護者8組、⑦妊婦、首据わりまでのお子さんと保護者4組、⑧2～11カ月のお子さんと保護者8組、⑨3歳までのお子さんと保護者5組、⑩ハイハイ前のお子さんと父親8組、⑪ハイハイ前のお子さんと母親8組
所 市民協働センター
料 ①②③⑤⑩⑪1,500円、④⑨⑫2,000円、⑥800円(夫婦1,600円)、⑦1,500円(夫婦2,000円)、⑧1,800円
※①防犯ホイッスル付き、②⑨⑫材料代を含む、④さしり付き、⑤⑧オイル・シート代を含む。
物 ①抱っこひも、飲み物、タオル、②写真5～10枚、⑤⑩バスタオル、⑧バスタオル、授乳ケープ、⑨授乳ケープ、⑫写

真1～3枚
申 問 10月15日(月)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)
三鷹市公立学校PTA連合会合同研修会「学校を元気に！親子で得するPTA活用術」
注 市教育委員会、同PTA連合会
日 11月7日(水)午前10時30分～正午(10時10分開場)
所 三鷹市公会堂光のホール
講 神戸市立本多聞中学校元PTA会長の今関明子さん、同校元校長の福本靖さん
申 当日会場へ
問 指導課 ☎内線3243
プレママ・プレパパ散歩
日 所 11月10日(土)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5組
申 問 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)
三鷹産野菜収穫体験&エコ料理教室
「収穫野菜たっぷりの豚汁」「青菜のサラダ」「新米のおにぎり」など。
日 11月18日(日)午前10時～午後2時
人 市内の小学3～6年生と保護者12組24人
所 大沢地区の畑、大沢コミュニティセンター
講 管理栄養士でママkidsネットワークの伯母直美さん
物 エプロン、三角巾またはバンダナ、布巾・タオル・古布(約10cm角に切ったもの)・ビニール袋各2枚、軍手2組、お子さんの室内履き、動きやすい服装(スカート・ハイヒール不可)
申 11月1日(休)(必着)までに参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒181-8555 環境政策課」・✉kankyo@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は昨年参加していない方を優先して抽選)
問 同課 ☎内線2524
講演会
「親の接し方が歪める子どもの心について―虐待の背景を考える」 保育
日 11月21日(火)午前10時～正午
人 子育て中・子育てに関心がある・子

育て支援に携わっている方60人程度、保育(1歳～未就学児)10人程度
所 市民協働センター
講 あきやま子どもクリニック院長の秋山千枝子さん
申 当日会場へ。保育希望者は10月31日(水)(必着)までに必要事項(11面参照)・お子さんの名前・年齢を「〒181-0013下連雀3-30-12三鷹中央通りタウンプラザ3階のびのびひろば」・FAX 76-6819へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ11月5日(月)以降に電話で通知)
問 同ひろば ☎40-5925

高齢者

介護予防事業
わかたかシニア出前講座
口の体操、食事の取り方のポイントなど。
日 平日午前10時～午後4時の間で30～90分程度
人 65歳以上の市民10人以上で構成される団体
申 問 希望日時(第3希望まで)・希望会場・団体名・代表者の必要事項(11面参照)・参加予定人数を健康推進課 ☎内線4222・FAX 46-4827へ
※会場は各団体で確保してください。

浪曲の口演
日 10月21日(日)午後1時30分～3時30分
所 福祉センター
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108
介護予防事業「シニアのためのスポーツ吹き矢教室」
注 三鷹市社会福祉協議会
日 10月23・30日、11月13・27日、12月11日の火曜日午前9時30分～11時30分
人 在勤を含む55歳以上の市民20人
所 福祉センター
料 1,000円(社協会員は500円)
申 10月9日(火)～18日(休)に身分証明書を同協議会(元気創造プラザ3階)へ(先着制)
問 同協議会 ☎46-1108
シニアの紙飛行機工作講座
注 ハッピーグランパ倶楽部、三鷹市社会福祉協議会

日 10月24日、11月28日の水曜日午後1時～3時
人 お子さんとの工作を通じて地域で活動したい方各日10人
所 牟礼コミュニティセンター
料 500円(材料代)
物 はさみ、カッターナイフ
申 問 同倶楽部(石井) ☎090-3437-0420・✉noriyuki20cross-bike@jcom.zaq.ne.jpへ(先着制)

障がいのある方

聴覚障がい者のためのパソコン講習会 手話
パソコンの基本操作と、スマートフォンを使った情報収集。
日 11月1日～15日の毎週木曜日午後1時30分～4時(全3回)
人 在学・在勤を含む市民で聴覚障がいのあるパソコン初心者8人
所 市役所5階
申 10月19日(金)までに直接またはファクスで必要事項(11面参照)を障がい者支援課(市役所1階16番窓口)・FAX 47-9577へ(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎内線2652

健康

骨粗しょう症健康診査
1日目は骨密度測定(腕のX線検査)、2日目は測定結果説明と事後指導。
日 ①Cコース=11月29日(木)午後1時～3時の指定された時間・12月14日(金)午後1時30分～3時、②Dコース=平成31年1月18日(金)午後1時～3時の指定された時間・2月1日(金)午後1時30分～3時
人 31年3月31日までに満40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で、両日参加できる市民、各90人
※骨粗しょう症で通院中または過去に診断された方、妊娠中の方を除く。
所 総合保健センター
申 ①10月29日(月)、②12月17日(月)(いずれも消印有効)までに直接またははがきで必要事項(11面参照)・生年月日を「〒



東京都シルバーパス 新規取得のお知らせ

問 (一社)東京バス協会(シルバーパス専用電話)
☎03-5308-6950(平日午前9時～午後5時)

満70歳以上の都民(寝たきりの方を除く)に、都内民営バスや都営交通などを利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。満70歳の誕生月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から申し込みます(有効期限は平成31年9月30日まで)。

人 料 ①30年度住民税が非課税の方、30年度住民税が課税されているが29年の合計所得金額が125万円以下の方=1,000円、②①以外の方=20,510円

物 本人確認書類(保険証、運転免許証など)、①は所得金額などを確認できる書類(30年度介護保険料納入(決定)通知書、30年度市民税課税(非課税)証明書、生活保護受給証明書のいずれか一つ)

申 必要書類と代金を最寄りの小田急バスの営業所または案内所へ

「外国人おもてなし語学ボランティア」 育成講座 保育

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向け、外国人に案内などの手助けをするボランティアの育成講座です。英語初級者向けで、講義は主に日本語で行います。

注 (公財)三鷹国際交流協会(MISHOP)、市、都
日 おもてなし講座=11月7日(水)午後1時30分～5時、語学講座(英語)=11月14日(水)・22日(休)午後1時～3時・3時30分～5時30分(全5回)
人 在学・在勤を含む15歳以上の市民で、全回参加できる方36人(中学生を除く。都や他自治体主催の同講座修了者は受講不可)
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 10月19日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・性別、在学・在勤の方は学校・勤務先(名称・所在地・電話番号)、保育希望者はお子さんの氏名・年齢を「〒181-0013下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ4階(公財)三鷹国際交流協会」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同協会 ☎43-7812
※(公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会が募集している「大会ボランティア」とは異なります。