

介護予防事業「シニアのための若返りレクリエーション教室」

歌や楽器演奏を交えた運動など。
☎三鷹市社会福祉協議会
☎11月29日、12月6・27日、平成31年1月17日、2月7・28日の木曜日午後1時30分～2時30分(全6回)
☎在勤を含む55歳以上の市民30人
☎福祉センター
☎¥1,000円(社協会員は500円)
☎申11月5日(月)～16日(金)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

障がいのある方

平成31年1月から心身障害者医療費助成制度(マル障)の対象が拡大します

精神障害者保健福祉手帳1級(生活保護受給中の方を除く。所得制限あり)の方が対象に加わります。
☎精神障害者保健福祉手帳、健康保険証、印鑑を障がい者支援課(市役所1階14番窓口)へ
☎問同課 ☎内線2618

特別障害者手当などを振り込みます

8～10月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を、11月9日(金)に指定預金口座に振り込みます。
☎障がい者支援課 ☎内線2618

特別児童扶養手当制度のご案内

市内在住で心身に重度・中度の障がい(おおむね身体障害者手帳1～3級程度、愛の手帳1～3度程度)のある20歳未満の児童を養育している方に支給される手当です(所得制限あり)。受給するには、申請して認定を受ける必要があります。ただし、児童が障がいを事由とする公的年金を受ける場合や、児童福祉施設に入所(通園を除く)している場合は受給できません。支給は原則4・8・12月の年3回です。

◆支給額(月額)
1級：51,700円、2級：34,430円
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎子育て支援課 ☎内線2751へ

健康

特定健診・後期高齢者健診はお済みですか

8～11月生まれの方の受診期限は11月30日(金)です。
☎4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入し、平成31年3月31日までに40～75歳になる方、後期高齢者医療制度加入者
☎健康推進課 ☎内線4213
健康栄養歯科相談
☎毎月第1火曜日、第3金曜日午後1時～4時
☎健康・食事・口の機能が気になる方
☎総合保健センター
☎問健康推進課 ☎内線4222へ

催し

第17回みたか市民活動・NPOフォーラム イベント企画

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク
☎①パネル展示=12月8日(土)まで、②年金制度の現状と課題「若者も高齢者も希望もてる制度を」(全国年金者組合三鷹支部)=11月14日(水)午後2時～3時40分、③インターネットを安全に利用しよう(NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹)=15日(木)午後1時15分～4時45分、④子どもへの寄り添いと地域と「静岡県子どもたまり場から」=16日(金)午後7時～9時、⑤シニア×多世代共生×空き家「暮らしをシェアする新提案」(NPO法人みたか市民協働発電)=23日(木)午後1時30分～4時、⑥マイノートの書き方と後見制度の利用に関する相談会(生きがいクラブむさしの、NPO法人多摩東成年後見の会)=24日(土)午後1時～4時、⑦防災啓発映画&町会自治会の防災事例紹介

=24日午後2時～4時、⑧紙芝居上演「となりのママは外国人?」(ピナット)=12月1日(土)午後1時30分～3時、3時30分～5時、⑨クローキング・シンポジウム=12月8日午後1時30分～3時25分
☎⑥歳以上
☎所市民協働センター
☎¥⑤500円
☎当日会場へ
☎問同センター ☎46-0048
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

地域ケアネットワークの催し

☎①ふれあいサロン「マジックショー、椅子の体操」=11月6日(火)、②ひだまりサロン「認知症を正しく知りましょう」=7日(水)、③駅前 風のサロン「ポッチャ」ほか=15日(木)、④連雀サロン「ペーパークラフトでリースを作ろう」=20日(火)、⑤しんなかサロン=22日(水)、⑥よってらっしやい・にしみたか「手話ダンスの時間」=26日(月)、⑦サロンおおさわ=28日(水)、いずれも午後1時30分～3時30分
☎①井の頭コミュニティセンター、②牟礼コミュニティセンター、③三鷹駅前コミュニティセンター、④連雀コミュニティセンター、⑤新川中原コミュニティセンター、⑥井口コミュニティセンター、⑦大沢地区公会堂
☎当日会場へ
☎問地域福祉課 ☎内線2662

介護者ひろば

☎所①11月6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)、②8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)、③15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)、④16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)
☎介護者、介護経験者
☎当日会場へ
☎問三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

防災フェスタ 来て、見て、体験、防災パーク

☎所都立武蔵野の森公園
☎11月10日(土)午前10時30分～午後3時(雨天中止)
☎当日会場へ
☎問同公園サービスセンター ☎042-365-8435、市防災課 ☎内線4511
お買い物を楽しめる定期市
☎11月17日(土)
☎いずれも当日会場へ
◆連じゃく朝市
☎連雀通り商店会
☎午前9時～正午
☎所「魚鶴」前(下連雀6-6-71)
☎問魚鶴 ☎48-3131

◆消研だいいち

☎所消研大通り商店会(中原3-11周辺)
☎時間は各店舗による
☎問元気ひろばおれんじ ☎76-5940

第40回福祉バザー

—福祉は三鷹を明るくする—
☎11月18日(日)午前10時～午後2時(小雨決行)
☎所三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
☎当日会場へ
☎問三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271

地域福祉ファシリテーター大交流会 一人のつながり、自分の宝をみつけよう!

☎みたかのたからばこ、三鷹市社会福祉協議会
☎11月22日(木)午前10時～正午
☎地域福祉ファシリテーター養成講座修了生・受講生、地域活動に興味がある方
☎みたかスペースあい
☎¥100円
☎問11月19日(月)までに必要事項(11面参照)を同会(坂戸) ☎090-4212-3307・☎mitaka.takarabako@gmail.comへ

男性介護者交流会(食事会)

☎12月1日(土)午後1時～3時
☎市内の男性介護者、男性介護経験者
☎おむすびハウス(下連雀1-10-20)
☎¥500円
☎問11月22日(木)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

親族後見人のつどい (小金井市・三鷹市合同開催)

希望者は元気創造プラザと会場間を無料で送迎します(要事前申し込み)。
☎12月4日(火)午後1時30分～3時
☎市内在住の親族後見人(保佐人、補助人、任意後見人を含む)10人
☎所小金井市社会福祉協議会(小金井市本町5-36-17)
☎問権利擁護センターみたか ☎46-1203へ(先着制)

スポーツ

カワハギ釣り大会

☎三鷹市釣魚連盟
☎11月17日(土)午前5時30分市役所前または三鷹駅南口集合～午後5時30分市役所前または三鷹駅南口解散(雨天決行)
☎在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人
☎所神奈川県茅ヶ崎市
☎¥13,000円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)
☎物さお(貸しさおあり)、仕掛け(現地購)

おめでとうございます! 平成30年度「東京都青少年健全育成成功労者等表彰」

☎秘書広報課秘書係 ☎内線2011
◆表彰状受賞者
にしみたか学園三鷹市立第二中学校第3学年(模範青少年団体) / 三鷹消防少年団(模範青少年団体) / 薄田有鄰さん(青少年健全育成成功労者) / 増井美砂子さん(青少年健全育成成功労者) / 大西三枝子さん(青少年健全育成成功労者)
◆感謝状受賞者
高麗美智子さん(青少年育成協力者) / 峰島尚子さん(青少年育成協力者)



パラリンピアンによる講演&水泳教室

☎スポーツ推進課 ☎内線2931
パラリンピック競泳で銀・銅メダルを獲得した小山恭輔さんを招き、講演と水泳教室を開催します。障がいの有無にかかわらずご参加ください。中学生以上の市民(若干名)を対象に、講演のみの参加も受け付けています。

☎市、三鷹市水泳連盟 ☎12月9日(日)講演=午後2時～3時、水泳教室=午後3時～5時
☎市内の小学生と保護者35組70人(水泳教室時、保護者は見学)
☎所生涯学習センター、SUBARU総合スポーツセンター
☎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(返還式)、飲み物
☎申11月25日(日)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・学校名・水泳経験の有無(期間・程度など)・障がいの有無、講演のみの参加希望者はその旨を「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(先着制。結果は11月30日(金)までに連絡)

東大の馬に会おう! 三鷹ふれあい乗馬体験

餌やりや乗馬体験を通じて馬と触れ合ひましょう。障がいのあるお子さんも楽しめます。
☎12月8日(土)午前9時～11時30分(小雨決行)
☎市内在住の3歳～小学3年生のお子さんと家族10組程度(1家族につき保護者は原則2人まで)
☎所東京大学運動会馬術部馬場(大沢2-20-2)
☎¥1家族1,500円 ☎物汚れてもよい服装、雨具、飲み物、あればカメラ
☎申11月18日(日)までに参加者全員の必要事項(11面参照)を同部☎mitaka.aiba.2018@gmail.comへ(申込多数の場合は抽選)
☎問同部(原田) ☎31-0838、市スポーツ推進課 ☎内線2934
※自家用車での来場はご遠慮ください。

