

高齢者

①体操とおしゃべり・ミニ講座

②高齢者の生活相談会

日 1月23日(水)午後2時～4時

人 ①65歳以上の方、②日常生活に不安のある方、介護や認知症について聞いてみたい方

所 牟礼地区公会堂

物 ①飲み物

申 当日会場へ

問 東部地域包括支援センター ☎48-8855

シニアのための

スマートフォン個別相談会

日 2月7日(木)午前10時から、11時から

人 60歳以上の市民各5人

所 福祉センター

料 500円

申 1月21日(月)～2月1日(金)に本人確認書類を三鷹市社会福祉協議会へ(先着制)

問 同協議会 ☎46-1108

シニアのための

初心者向けタブレット講座

日 三鷹市社会福祉協議会

日 2月14日～28日の毎週木曜日午前10時～正午(全3回)

人 在勤を含む60歳以上の市民15人

所 福祉センター

料 1,000円(社協会員は500円)

申 1月21日(月)～2月1日(金)に本人確認書類を同センター(元気創造プラザ3階)へ(先着制)

問 同協議会 ☎46-1108

健康づくり運動実技指導

一フレイル予防

日 大沢住民協議会

日 2月23日(土)午後1時30分～3時

所 大沢コミュニティセンター

講 健康運指導士の森本友紀恵さん

物 飲み物、動きやすい服装

申 同センター ☎32-6986へ

三鷹いきいきプラス バス研修「横浜税関見学」

横浜税関見学とランチクルーズを楽しみます。

日 3月19日(火)午前7時50分市役所集合～午後5時市役所解散

人 在勤を含む55歳以上の市民40人

所 神奈川県横浜市

料 3,600円(船賃、昼食代、保険料)

申 1月31日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)、参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラザ310 三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選)

問 同会事務局 ☎70-5753(月・水・金)

曜日午前10時～午後4時)
※参加者は三鷹いきいきプラスの会員になっていただきます。

健康

特定健診・後期高齢者健診はお済みですか

12～3月生まれの方の受診期限は2月28日(木)です。

人 平成30年4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入し、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

問 健康推進課 ☎内線4222

市民健康講座「糖尿病のお話」

日 2月13日(水)午後2時～3時30分

人 在学・在勤を含む市民30人

所 井口コミュニティセンター

講 川越内科クリニック院長の川越宣明さん

申 問 1月21日(月)から直接または電話、ファクスで必要事項(15面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4224・FAX46-4827へ(先着制)

骨折するリスク(フラックス)を調べてみませんか?

日 3月15日(金)午後1時30分～3時10分

人 50～75歳未満の市民40人

所 総合保健センター

講 品沢整形外科院長の品沢聡さん、健康運動指導士で管理栄養士の鈴木明子さん

物 筆記用具、飲み物、動きやすい服装

申 問 1月21日(月)～31日(木)に直接または電話、ファクスで必要事項(15面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4224・FAX46-4827へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ2月8日(金)までに通知)

催し

平成30年度多摩東人権啓発活動地域ネットワーク事業「講演と映画のつどい」

講演「あなたが変えていく日本の未来」、映画『生命のことづけー死亡率2倍 障害のある人たちの3.11』、四中生による吹奏楽の演奏。

日 1月26日(土)午後1時30分～4時

人 250人

所 芸術文化センター星のホール

講 (株)ユーディット会長 兼シニアフェローの関



根千佳さん(写真)
日 当日会場へ(先着制)
問 相談・情報課 ☎内線2215
第34回「みたか消費者まつり」
日 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 2月2日(土)午前10時～午後3時30分
所 消費者活動センター
料 模擬店など一部有料
日 当日会場へ
問 同センター ☎43-7874

生活用品活用市
日 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 2月5日～19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
日 当日会場へ
問 同センター ☎43-7874

介護者ひろば
日 2月5日(火)午後1時30分～3時30分
人 介護者、介護経験者
所 特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)
日 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

第8回武蔵野エリア産業フェスタ
三鷹市・武蔵野市・小金井市に立地する中小企業42社、支援団体10団体が出展します。展示会のほかに即売会や講演会も開催します。
日 三鷹商工会、武蔵野商工会議所、小金井市商工会
日 ①講演会「日本発、オリジナル恐竜ショーで海外に進出!チャンスをつかむ

準備と戦略」=2月7日(木)午後5時～6時30分、②展示・商談=8日(金)、③即売会=9日(土)、いずれも午前11時～午後5時
人 ①300人
所 小金井 宮地楽器ホール(小金井市本町6-14-45)

講 ①歩く恐竜プロジェクト「ディノアライブ」の金丸賀也さん
日 ①ファクスまたはインターネットで必要事項(15面参照)を小金井市商工会 FAX042-382-8585・HP http://kogane-i-s.or.jp/へ(先着制)、②③当日会場へ
問 同フェスタ委員会事務局(小金井市商工会内) ☎042-381-8765

おとな絵本ラウンジ第47回 絵本を楽しむトークラウンジ
テーマは「MONSTER ばけもの」。
日 2月10日(日)午後2時～4時
所 三鷹ネットワーク大学
料 200円(茶菓付き)
日 ①おとな絵本ラウンジホームページ HP https://otonaehon.jimdo.com/へ
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

家族介護者のランチ会
日 2月26日(火)午前11時50分集合～午後2時
人 市内の介護者、介護経験者35人
所 ピッツェリア マルデナポリ三鷹店(井口3-4-34)
料 1,500円
日 ①1月21日(月)～2月1日(金)に三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(申込多数の場合は在宅介護中の方を優先して抽選)

「ほねつぎ健康倶楽部」に参加して

健康寿命を延ばしませんか

三鷹市整備師会では、市内9カ所の施術所で少人数制の転倒予防教室を開催しています。

- 人 65歳以上の市民
- 物 運動できる服装、タオル、飲み物
- 申 問 日曜日・祝日を除く午前9時～午後0時30分に、しばた整骨院 ☎47-8580へ(先着制)



開催場所	曜日・時間	定員
武蔵中央接骨院(下連雀3-42-6)	水曜日午後1時～2時	5人
南浦整骨院(下連雀6-18-7)	木曜日午後1時～2時	3人
たかはし接骨院(牟礼1-8-7)	水曜日午後1時～2時	3人
三鷹台整骨院(牟礼2-11-16)	水曜日午後1時～2時	3人
さかい接骨院(井の頭3-28-11)	土曜日午前9時30分～10時30分	2人
和田接骨院(中原1-28-1)	水曜日午後0時30分～1時30分	3人
新川鍼灸整骨院(新川5-9-7)	木曜日午後1時～2時	2人
しばた整骨院(新川6-36-37)	水曜日午後1時～2時	5人
三鷹健生堂接骨院(井口5-1-4)	水曜日午後1時～2時	3人

骨髄移植ドナー支援事業を実施しています

問 (公財)日本骨髄バンク ☎03-5280-1789(骨髄バンク事業に関すること)
市健康推進課 ☎内線4203(ドナー支援事業に関すること)

市では、同財団が実施する骨髄バンク事業において、骨髄または末梢(まっしょう)血幹細胞の提供者(ドナー)となった市民と、ドナーの勤務する事業所を対象に、助成金を交付します。

助成内容 骨髄などの提供のための通院または入院について、7日を上限として、1日につき、①ドナーは20,000円、②勤務事業所などは10,000円を交付します。

- 人 ①骨髄などの提供を行った日に市内に住所があり、同財団が実施する骨髄バンク事業において骨髄などの提供を完了し、それを証明する書類の交付を受けた方、②①に該当する方が従事している勤務事業所など
- 申 骨髄などの提供が完了した日から90日以内に、申請書と必要書類を健康推進課(元気創造プラザ2階)へ

止水板設置工事費等の一部を助成します

申 問 事前に相談のうえ水再生課(市役所5階57番窓口) ☎内線2873へ

市では市内の住宅への止水板設置工事費などの一部を助成します。止水板とは、建物の出入り口に設置することで、家屋への浸水被害を軽減するための施設です。近年の突発的な集中豪雨では、事前準備が困難な場合がありますが、手軽に取り外しができる止水板を設置することにより、浸水被害の軽減が期待できます。

- 対象となる工事
 - 止水板設置工事
 - 止水板設置に伴い、防水効果を高めるために行う関連工事(内外壁の防水工事、土間コンクリート打設工事など)

助成金額 工事費用の2分の1(一つの建物につき上限50万円)

人 1年以上三鷹市に住民登録があり、市税の滞納が無い方