

夏休みクラフト体験

絞り染めとよく飛ぶ紙飛行機作り。
日8月16日(金)午前10時～正午
人発達に課題のあるきょうだいがいる市内のお子さん30人(未就学児は保護者同伴)
所子ども発達支援センター
¥200円(材料代)
物汚れてもよい服装、タオル、飲み物
申 日8月2日(金)までに同センター ☎45-1122へ(先着制)

夏休み工作教室

万華鏡または箱ギターを作ります。
主 東部地区住民協議会
日8月25日(日)午前10時30分～午後0時30分
人小学生30人
所牟礼コミュニティセンター
¥300円(材料代)
物はさみ、のり、接着剤、セロハンテープ
申 日7月7日(日)～8月10日(土)に直接または電話で同センター ☎49-3441へ(先着制)



高齢者

「高齢者等紙おむつ代助成金」の交付申請を受け付け中

人 同助成対象者の認定を受け、4～6月入院分の紙おむつ代の支払いをした方
申 7月31日(水)までに交付申請書(市ホームページから入手可)、医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)を直接または郵送で「〒181-8555 高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ
問 同課 ☎内線2625

高齢者訪問理美容サービスの利用申し込み

人 自ら理美容店に行けない65歳以上の在宅高齢者で、要介護認定3～5の方(施設入所または入院中の方を除く)
¥1回500円(年度4回まで利用可)
申 申込書・「ねたきり状態確認票」(いずれも市ホームページから入手可)、印鑑を高齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ
問 同課 ☎内線2625

高齢者の生活相談室

日7月19日(金)午後1時～3時
人 一人暮らしで生活に心配がある方、介護や認知症など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

地域のつながりづくりの場「ふくろう交流会」

日7月23日(火)午後2時～3時50分
人 おおむね65歳以上の市民40人

所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 ボイストレーナーのダイナマイト・ミキさん
¥200円
物 動きやすい服装、タオル、飲み物
申 日7月8日(月)から三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500へ(先着制)

三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

日8月6日(火)・8日(木)午前10時～正午(全2回)
人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人
所 三鷹産業プラザ
申 日7月8日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎70-5753へ(先着制)

介護予防教室「はつらつ体操牟礼」

日8月19日～12月2日の月曜日午後1時～2時30分(9月16・23日、10月14日、11月4日を除く全12回)
人 65歳以上の市民で全回参加できる方20人
所 牟礼コミュニティセンター
申 日7月8日(月)～19日(金)の平日午前9時～午後5時に東部地域包括支援センター ☎48-8855へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)



障がいのある方

心身障害者医療費助成制度(マル障)の負担上限月額が変わります

法改正に伴い、8月1日から外来18,000円(年間上限額144,000円)に変わります。入院57,600円(多数回該当44,400円)、住民税非課税の方は変更ありません。
問 障がい者支援課 ☎内線2617



催し

だれでもランチカフェ

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日7月13日(土)午前11時～午後2時
所 市民協働センター
物 昼食
申 当日会場へ
問 同センター ☎46-0048

みんなでつながる「老い支度」

「老い」に関する学習と介護予防体操。
日7月16日(火)午前10時～11時30分
所 山中地区公会堂
物 動きやすい服装、タオル、飲み物
申 当日会場へ

問 三鷹市連雀地域包括支援センター ☎40-2635

地域ケアネットワークの催し(7月)

日①連雀サロン＝16日(火)、②よってらっしゃい・にしみたか＝22日(月)、③しんなかサロン＝25日(木)、④サロンおおさわ＝29日(月)、いずれも午後1時30分～3時30分
所 各コミュニティセンター(①連雀、②井口、③新川中原、④大沢)
申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎内線2662

東多世代交流センターの催し

日①おとな向けけん玉練習会＝7月19日(金)午後2時～3時(3時30分から子どもたちと合流)、②ファイティング健康体操＝27日(土)午前10時30分～11時30分
人 ②4歳以上の方20人(未就学児は保護者同伴)
物 ②室内履き、動きやすい服装、タオル、飲み物

申 日①当日会場へ、②直接または電話で同センター ☎44-2150へ(先着制)

おとな絵本ラウンジ第50回 絵本を楽しむトークラウンジ「海のもの」

日7月21日(日)午後2時～4時
所 三鷹ネットワーク大学
¥200円(茶菓付き)
申 おとな絵本ラウンジホームページ <https://otonaehon.jimdo.com/>へ
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

第69回社会を明るくする運動映画のつどい『グリンチ』&ごみ処理施設見学会

日7月22日(月)午前10時～午後1時(9時30分開場)
人 100人
所 クリーンプラザふじみ
申 当日会場へ(先着制)
問 地域福祉課 ☎内線2613

夏季「野川・生きもの観察会」

主 野川流域連絡会
日8月4日(日)午前10時～正午(小雨決行)
人 50人(小学3年生以下は保護者同伴)
所 野川公園自然観察センター前集合
申 7月12日(金)(必着)までに参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒183-0006 府中市緑町1-27-1 東京都北多摩南部建設事務所工事第二課」・FAX 042-369-3890へ(申込多数の場合は抽選)
問 同事務所 ☎042-330-1845

三鷹うたおう会 第2回発表会

主 連雀地区住民協議会
日8月10日(土)午後1時30分～3時30分

人 在学・在勤を含む市民50人
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ(先着制)
問 同センター ☎45-5100



スポーツ

市役所合気道教室

主 三鷹市体育協会
日7月20日(土)午後4時～6時30分
人 在学・在勤を含む10歳以上の市民(小学生は保護者同伴)
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 当日会場へ
問 三鷹市合気道連盟(鈴木) ☎43-8542

三鷹市シニアキス釣り大会

主 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日7月21日(日)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)
人 在学・在勤を含む18歳以上の市民および三鷹市釣魚連盟会員25人
所 金沢八景(神奈川県横浜市)
¥7,000円(乗船料、氷・餌<アオイソメ>代、保険料を含む)
物 さお(無料貸しさおあり)、仕掛け(天秤または胴付き)、おもり15・20号(現地購入可)、10ℓ程度のクーラーボックス、餌、帽子、長靴、雨具、昼食、飲み物、酔い止め

申 日7月14日(日)までに必要事項(11面参照)を同連盟(好野) ☎090-1129-8190・yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

三鷹市ソフトボール連盟 市民大会

主 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7月21日～9月22日の毎週日曜日、9月23日(祝)午前9時～午後5時(雨天順延)
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民、1チーム20人以内(学連登録者を除く)

所 大沢総合グラウンド
物 タオル、飲み物、運動靴(ゴムスパイクなど)、ユニホーム

申 日7月13日(土)までに同連盟(久保) ☎080-3407-7105へ

第7回三鷹フットサル

ONE DAYマッチ

主 三鷹市サッカー協会
日7月27日(土)正午～午後2時30分
人 15歳以上で構成された4チームまた

東京2020大会 1年前記念

東京スタジアムで人文字チャレンジ！

問 スポーツ推進課 ☎内線2931

東京2020マスコットのミライトワとソメイティが会場を盛り上げます。大勢の子どもたちと一緒に夢と感動を共有してください。参加者には関連グッズを差し上げます。

日7月22日(月)午前9時30分～10時30分(9時から受付。雨天決行)

人 小学生以上の方100人(小学生は保護者同伴)

所 同スタジアム(調布市西町376-3)

申 7月17日(水)までに電子申請サービス [HP](http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/) <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>へ(右記二次元コードからもアクセス可。先着制)



ミライトワとソメイティ



第17回 ジュニアサッカーフェスティバル in 味の素スタジアム

問 スマイルスポーツ事業センター ☎0120-612-001
携帯電話・PHSからは ☎03-6380-4243(平日午前10時～午後5時)

元サッカー日本代表、元なでしこジャパンの選手によるトークショーをはじめ、サッカーに関するイベントが盛りだくさんです。

主 (公財)東京都スポーツ文化事業団

日7月21日(日)午前10時～午後4時

人 幼児以上の方 所 同スタジアム(調布市西町376-3)

¥アトラクションパークのみ中学生以下300円、高校生以上500円

申 当日会場へ

◆主な催し トークショー(植崎正剛さん、北澤豪さん、近賀ゆかりさん)、サッカーアトラクションパーク(スピードシューター、ドリブルチャレンジなど)、ワンポイントレッスン、天然芝体験、ブラインドサッカー体験

※詳しくは同フェスティバルホームページ [HP](https://www.junior-soccer-fes.com/) <https://www.junior-soccer-fes.com/>をご覧ください。