

子どものやる気と自信を引き出す方法 【保育】
☎10月8日～11月19日の毎週火曜日午前10時～正午(22日(火)を除く全6回)
👤在学・在勤を含む16歳以上の市民で全回出席できる方25人、保育(1歳～未就学児)20人
📍生涯学習センター
🗣(一社)子育て心理学協会代表理事の東ちひろさん、同協会認定上級インストラクターの佐藤陽子さん、同協会カウンセラーの中村ともえさん
📅☎8月19日(月)～9月9日(月)に直接または電話、インターネットで同センター(元気創造プラザ4階) ☎49-2521・HP <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/> (元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選)
※保育希望者は、9月24日(火)午前10時10分からの説明会にお子さん同伴で必ず参加してください。



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**
☎8月28日(火)午後2時～4時
👤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
📍牟礼地区公会堂
🍷飲み物
📅当日会場へ
📍東部地域包括支援センター☎48-8855

こもれび ほっと・サークル「なつかしの歌声喫茶」
☎9月20日、10月4日、11月1日の金曜日午前10時～11時30分(全3回)
👤おおむね65歳以上の市民80人
📍福祉センター
¥1回500円
📅8月31日(土)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0012 上連雀9-10-21NPO法人こもれび事務局」へ(先着制)
📍同事務局☎42-4471

三鷹いきいきプラス「バス研修 甲斐の国歴史探訪とぶどう狩り」
☎10月15日(火)午前8時市役所集合～武田神社(甲府市)～ブドウ狩り～午後5時市役所解散

👤在勤を含む55歳以上の市民40人
¥3,600円(拝観・入園料、昼食代、保険料など)
📅8月31日(土)(必着)までに往復はがきで参加者(2人まで)の必要事項(11面参照)を「〒181-0013 下連雀3-38-4 三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選)
📍同会事務局☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)



障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます
4～7月分の一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当を、8月23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

視覚障がい者パソコン・スマートフォン(Android)講習会
☎9月21日～10月26日の毎週土曜日午後1時～4時(全6回)
※パソコン(前半3回)、スマートフォン(後半3回)、いずれかの参加も可。
👤在学・在勤を含む市民で、視覚に障がいのあるパソコン、スマートフォン初心者4人
📍上連雀分庁舎
📅☎9月6日(金)までに障がい者支援課☎内線2652へ(申込多数の場合は抽選)



健康

三鷹市精神保健福祉相談
精神科専門医による個別相談。
☎9月5日(木)午前10時30分～正午(1人30分)
📍福祉センター
📅☎障がい者支援課☎内線2656へ



催し

鉄道模型運転会
📍井の頭地区住民協議会
☎8月24日(土)午前10時30分～午後4時
📍井の頭コミュニティセンター

📅当日会場へ
📍同センター☎44-7321
みたかボランティアセンターまつり
☎8月24日(土)午後4時～7時(小雨決行)
📍同センター
📅当日会場へ
📍同センター☎76-1271
生活用品活用市
📍三鷹市消費者活動センター運営協議会
☎9月3日～17日の毎週火曜日午前10時～午後2時
📍消費者活動センター
📅当日会場へ
📍同センター☎43-7874
介護者カフェ
☎9月3日(火)午後1時30分～3時30分
👤介護者、介護経験者
📍喫茶ショップ オーソレミオ(大沢1-6-3)
¥100円
📅当日会場へ
📍三鷹市社会福祉協議会☎79-3505
介護者ひろば
☎9月12日(休)午後1時30分～3時30分
👤介護者、介護経験者
📍元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)
📅当日会場へ
📍三鷹市社会福祉協議会☎79-3505
環境施設見学会
📍三鷹駅周辺住民協議会
☎☎9月27日(金)午前7時30分三鷹駅南口発～足利学校～足利フラワerpark～聖天山歓喜院～三鷹駅南口着(雨天決行)
👤市民35人
¥3,000円(交通費、見学科、昼食代)
📅8月31日(土)(必着)までに往復はがき

で必要事項(11面参照)を「〒181-0013 下連雀3-13-10 三鷹駅周辺住民協議会」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)
📍同協議会☎71-0025



スポーツ

10月の小学校校庭開放(団体貸し切り)の予約受け付け
☎市ホームページでご確認ください
📅9月1日(日)～7日(土)に各コミュニティセンターへ
📍スポーツ推進課☎内線2934

第8回三鷹フットサル ONE DAY マッチ
📍三鷹市サッカー協会
☎8月31日(土)正午～午後2時30分
👤在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成された4チームまたは個人(中学生不可)
📍SUBARU総合スポーツセンター
¥チーム2,000円、個人500円
📍物室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
📅☎8月29日(木)までに必要事項(11面参照)・チーム名を同協会HP <https://mitakafa.jp/>へ(先着制)

①**三鷹市シニア剣道指導講習会**
②**三鷹市ジュニア剣道教室**
📍三鷹市剣道連盟
☎①9月4・18日の水曜日午前10時～正午、②9月22日(日)午前9時～10時30分
👤①在勤を含む60歳以上の市民、②在学・在勤含む7歳以上の市民
📍SUBARU総合スポーツセンター

熱中症にご注意ください

📍健康推進課☎内線4202

今年は梅雨が長引き、体が暑さに慣れる間もなく真夏の猛暑を迎えたため、梅雨明けの7月29日から1週間で、全国で1万8,357人が熱中症で緊急搬送されました。気象庁によると今年は残暑が厳しくなると予想されており、十分な警戒が必要です。

- **熱中症は屋内・夜間でも発症します**
熱中症の約4割は屋内で発症しており、亡くなった方の約3割が夜間に死亡しています。室内でも油断せず、エアコンや扇風機を活用しましょう。寝る前に水を1杯飲むのも有効です。
- **汗をかいたときは塩分補給も忘れずに**
汗をかくと塩分が失われ、体液濃度のバランスが崩れます。大量に汗をかいたときは、経口補水液やスポーツドリンクで水分と一緒に塩分も補給しましょう。

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

📍同財団 ☎47-5122
HP <http://mitaka-sportsandculture.or.jp/>

MITAKA "Next" Selection 20th

今後が期待される劇団を集めて贈る演劇フェスティバル。いずれも劣らぬ素晴らしい舞台を創り上げている劇団ばかりです。
※第3弾「ゆうめい」は、10月4日(金)から上演予定です。

第27班「潜狂」 作・演出 深谷晃成
芸術文化センター 星のホール
全席自由(日時指定・整理番号付き)
8月23日(金)～9月1日(日) 全12公演

チケット発売中
会員＝前売り3,000円 当日3,300円
一般＝前売り3,500円 当日3,800円
学生＝2,000円
高校生以下＝1,000円



『どうしよう 孤独だ 困ったな』
撮影：太郎

	8/23 (金)	8/24 (土)	8/25 (日)	8/26 (月)	8/27 (火)	8/28 (水)	8/29 (木)	8/30 (金)	8/31 (土)	9/1 (日)
14:00		★	★	休館日			★		●	●
19:00		★							●	
19:30	★				●	●	●	●		

★の回は各500円引き

犬飼勝哉「ノーマル」 作・演出 犬飼勝哉

芸術文化センター 星のホール
全席自由(日時指定・整理番号付き)
9月6日(金)～16日(祝) 全12公演

チケット発売中
会員＝前売り2,000円 当日2,500円
一般＝前売り2,500円 当日3,000円
U-25(公演当日25歳以下)＝2,000円
高校生以下＝1,000円



『我着地、クワイエット』
撮影：川本直人

	9/6 (金)	9/7 (土)	9/8 (日)	9/9 (月)	9/10 (火)	9/11 (水)	9/12 (木)	9/13 (金)	9/14 (土)	9/15 (日)	9/16 (月・祝)
14:00		★ 保育	★	休館日					●	●	●
19:00		★ 保育							●		
19:30	★				●	●	●	●			

★の回は各500円引き

チケットお求め方法

- **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)
HP <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
※U-25券、学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。
※発売中のチケットについて、販売状況により完売となった場合はご了承ください。

友の会「マークル」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(口座会員のみの)、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。