

人形劇「0、1、2歳のためのはじめてのおしばい あらどこだ」

市内在住の児童文学作家、神沢利子さんの作品を、劇団プークの俳優、早川百合子さんのひとり芝居でお届けします。
日 10月20日(日)午前10時30分～11時30分
人 2歳までのお子さんと保護者30組
所 三鷹図書館(本館)
申 10月8日(火)午前9時30分から同館 ☎43-9151へ(先着制)

三鷹市公立学校PTA連合会 合同研修会「家庭と地域をつないで大切な子どもの守り方」

日 10月23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 セコム(株)IS研究所の舟生岳夫さん
申 当日会場へ
問 指導課 ☎内線3243

すくすくひろばの催し(10月)

◆ベビーマッサージ
日 25日(金)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時
人 初めて受講する①5～8カ月のお子さんと母親、②4カ月までのお子さんと母親各23組
物 バスタオル
申 11日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆年齢別あそびましょ ひよこぐみ2-3 「1歳のお誕生日前後のお子さんの発達や健康、食事」
日 29日(火)午前10時15分～11時45分
人 市内在住の初めて参加する平成30年8月1日～11月30日生まれのお子さんと保護者12組
申 15日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)
問 同ひろば ☎45-7710

親子向け 連雀コミュニティセンターの催し
日 10月26日(土)午前10時30分～11時30分
人 6歳までのお子さんと保護者30人
申 当日会場へ(先着制)
◆親子で楽しむプレバレエ教室
日 11月10日(日)午前10時30分～11時30分
人 在学・在勤を含む市内の2～4歳のお子さんと保護者20組
講 ミタカバレエアカデミー主宰の安達哲治さん
物 タオル、飲み物、保護者は室内履き、お子さんは汚れてもよい靴下
申 10月7日(月)～11月2日(土)に直接または電話で同センター ☎45-5100へ(先着制)
問 同センター ☎45-5100

おやこでよって チョコッとあつるーむ(11月)
日 ①簡単スクラップブック(A4フレーム編)=2日(土)、②ベビーサインで楽しい子育て=4日(日)、③強みを知って子育てに自信を=11日(月)、④産前・産後の骨盤ケア=14日(木)、⑤泣きやむ、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも=16日(土)、⑥みんな一緒にベビーマッサージ=18日(月)、⑦「bloom 生まれたのは私」ふれあい上映会=21日(木)、⑧パパの育児力アップ講座=23日(土)、⑨ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=25日(月)、⑩足形つきのバッグ

を作ろう！=28日(木)、⑩親子ヨガレッチ=30日(土)、いずれも午前10時30分～正午(①は午後1時30分～3時)

人 特に記載のないものはおおむね3歳までのお子さんと保護者、妊婦、①4組、②4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、③④3歳までのお子さんと母親、妊婦6組、⑤首据わりまでのお子さんと保護者、妊婦4組、⑥2～11カ月のお子さんと保護者8組、⑦8組、⑧ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑨ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑩3歳までのお子さんと保護者10組、⑪6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者6組

所 市民協働センター
料 ①④2,000円、②③⑧⑨⑩1,500円、⑤1,500円(夫婦2,000円)、⑥1,800円、⑦800円(夫婦1,600円)、⑩1,200円
※①⑩材料代を含む、④さらし付き、⑥オイル・シート代を含む。
物 ①写真1～3枚、⑥バスタオル、授乳ケープ、⑧⑩バスタオル、⑩授乳ケープ
申 10月16日(水)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・E kyoudou@collabomitaka.jpへ(先着制)

小学生向け スクラッチプログラミング教室
日 ①入門コース=11月4日～25日の毎週月曜日、②スクラッチクラブ=5日～26日の毎週火曜日、いずれも午後4時30分～6時(全4回)
人 小学3～6年生各8人(②は経験者)
料 5,000円(教材代を含む)
物 USBメモリー、筆記用具
申 10月25日(金)(必着)までに必要事項(11面参照)・①はパソコン経験の有無を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター ☎48-6721

動画で学ぶ 子ども向け Rubyプログラミング講座
動画教材を使用した自習形式の講座(下記金額で最大10日の受講可)です。指導員がサポートし、未経験者も受講できます。
日 11月の月・火・金曜日午後5時～7時、土曜日午後2時～4時(4日(休)を除く)
人 小学5・6年生の初心者20人
所 三鷹産業プラザ
料 8,030円(教材代など)
申 必要事項(11面参照)を(株)まちづくり三鷹 ☎ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)
問 同社 ☎40-9669

児童虐待防止推進月間講演会「親の接し方が影響する子どもの心について―虐待の背景を考える」(保育)
日 11月6日(水)午前10時～正午
人 親、子育てに関心のある方、子育て支援に携わっている方60人、保育(1歳～未就学児)10人
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 10月23日(水)(必着)までに必要事項(11面参照)、保育希望者はお子さんの名前・年齢・性別を「〒181-0013下連雀3-20-12三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。保育は初参加者を優先。当選者のみ10月28日(月)以降に通知)
問 同ひろば ☎40-5925

プレママ・プレパパ散歩

日 11月9日(土)午前10時すくすくひろば集合～正午(雨天決行)
人 市内の妊婦と配偶者5組
申 10月25日(金)午前9時～午後5時に直接または電話で中央保育園 ☎40-7540へ(先着制)

子ども発達支援センターの地域支援セミナー「不器用さへの理解と支援 家庭でできる取り組み」

日 11月13日(水)午前10時～11時30分
人 発達に課題があるお子さんの保護者、子ども発達支援センターを利用している方40人
所 福祉センター
講 作業療法士の御殿谷美紗子さん
申 11月6日(水)までに直接または電話で子ども発達支援センター(元気創造プラザ1階) ☎45-1122へ(先着制)

高齢者

介護予防教室 「はつらつ教室(口腔・運動)」

日 11月1日～22日の毎週金曜日午前10時～11時30分(全4回)
人 65歳以上の市民で全回参加できる方25人
所 総合保健センター
講 ほうり歯科クリニック院長の堀清貴さん、歯科衛生士の前田小由利さん、健康運動指導士の森本友紀恵さん
申 10月7日(月)から直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4222・FAX 46-4827へ(先着制)

三鷹いきいきプラス パソコン無料講座

日 11月5日(火)・7日(休)午前10時～正午(全2回)
人 おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者10人
所 三鷹産業プラザ
申 10月7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)

市老連健康長寿講演会 「加齢に伴う嚥下(えんげ)飲み込み)機能の低下と対処法」

日 11月18日(月)午後2時～4時
人 65歳以上の市民10人
所 福祉センター
講 杏林大学医学部付属病院耳鼻咽喉科医師の唐帆健浩さん
申 11月11日(月)までの平日にみたかボランティアセンター ☎76-1271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

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7日～21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に障がいのあるパソコン初心者8人
所 三鷹市公会堂さんさん館
申 10月18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

特定保健指導で生活習慣病予防を

市の特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常など)の発症リスクが高いと判定された方に、医師や保健師などの専門家が生活習慣の改善を支援する「特定保健指導」を行っています。自己負担はありませんので、ぜひご利用ください。
問 健康推進課 ☎内線4212

催し

第49回みんなの生活展 ―家族でたのしむスローライフ

市内消費者団体による展示や活動紹介、各種体験イベントなどを実施し、暮らしを彩る生活の知恵と工夫を紹介します。詳しくは市ホームページをご覧ください。
日 10月10日(木)～19日(土)
所 消費者活動センター
申 期間中会場へ
問 同センター ☎43-7874

第19回けやき苑地域サービスデー 「認知症になっても自分らしく一ともに生きる」

日 10月13日(日)午前10時～午後2時30分(雨天決行)
所 高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)
申 当日会場へ
問 同施設 ☎34-5440
※自家用車での来場はご遠慮ください。

みんなでつながる「老い支度」

日 10月15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 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

日 ①連雀サロン=10月15日(火)、②サロンおおさわ=17日(木)、③駅前 風のサロン=17日、④しんなかサロン=24日(木)、⑤よってらっしゅい・にしみたか=28日(月)、いずれも午後1時30分～3時30分(②は午前10時～正午)
所 ①連雀コミュニティセンター、②大沢地区公会堂、③駅前コミュニティセンター、④新川中原コミュニティセンター、⑤井口コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎内線2662

①介護者カフェ ②～④介護者ひろば

日 ①10月16日(水)午後1時30分～3時30分=星と風のカフェ(下連雀3-8-13)、②17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)、③18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)、④23日(水)午前10時～正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)