

人1歳未満のお子さんと母親20組
講ヨガインストラクターの平手紘子さん
物タオル
申11月5日(火)午前9時から直接または電話で同センター☎44-2150へ(先着制)
◆料理講習会「ママが元気になるランチづくり」保育

日11月29日(金)午前10時30分～午後0時30分
人市内の5カ月までのお子さんの親12人
所牟礼コミュニティセンター
講管理栄養士の奈良理香子さん
¥300円
物エプロン、三角巾、タオル、台布巾、布巾
申11月15日(金)午前9時から直接または電話で東多世代交流センター☎44-2150へ(先着制)
◆子育てファミリー防災講座保育

日12月11日(水)午前10時～正午
人在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1～5歳児)20人
申11月5日午前9時から直接または電話、インターネットで同センター☎46-0408・**HP**https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(元気創造プラザ講座申込システム)へ(先着制)
問同センター☎44-2150

むらさき子どもひろばの催し(11月)

◆乳幼児のあそびひろば
日大型遊具で遊ぼう・ボールプール＝月曜日午前9時～11時30分、げんきっ子ランド＝火～金曜日午前9時～10時50分(5日(火)・6日(水)・12日(火)・22日(金)を除く)、みんなであそぼ!＝火～金曜日午前11時～11時30分(5・6・12日・20日(水)・22日を除く)
申当日会場へ
◆乳幼児対象のイベント

日①手形アートスタンプ＝5・6日午前11時～11時30分、②わくわくサタデー＝9日(土)午前11時～11時30分、③リズム遊び＝12日午前11時～11時30分、④mamaカフェ＝22日午前10時30分～11時30分、⑤変身スペシャルバースデー＝27日(水)・28日(木)午前11時～11時30分
人①②⑤就学前のお子さん、③1歳6カ月～就学前のお子さん、④1歳6カ月までのお子さんと母親10組
物①②④タオル、(①汚れてもよい服装)
申当日会場へ(④直接または電話で同ひろば☎49-5500へ〈先着制〉)

◆小学生対象のイベント
日①卓球の日＝月・金曜日午後3時30分～4時45分(18日(月)を除く)、②みんなであそぼうデー＝火曜日午後3時30分～4時30分、③スポーツの日＝木曜日午後3時30分～5時、④ポップコーン＆フルーツポンチを作ろう＝16日(土)午後1時30分～3時、⑤一輪車教室＝18日午後3時40分～4時30分、⑥卓球大会＝29日(金)午後3時30分～4時45分

人④10人
¥④100円
物①③⑤⑥タオル、飲み物(③⑤運動靴、⑤あれば一輪車)、④タオル、エプロン、三角巾、マスク
申当日会場へ(④直接または電話で同ひろば☎49-5500へ〈先着制〉)
問同ひろば☎49-5500

みたかおもちゃの病院(11月)
注三鷹市消費者活動センター運営協議会

日所6・20日の水曜日＝消費者活動センター、9日(土)＝リサイクル市民工房、いずれも午後1時～3時
¥特殊部品などの交換は実費
申当日会場へ
問同センター☎43-7874

子育て講座「親子で楽しく子育て！」保育
日11月7日・12月19日・令和2年1月16日・2月6日の木曜日、3月11日(水)のうち1日、いずれも午前10時～正午
人おおむね1歳8カ月～2歳のお子さんの親、保育(4カ月～未就学児)16人
所総合保健センター
講東京学芸大学教授の菅野敦さん
申問直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4226へ(先着制)
星と森と絵本の家の催し(11月)

日①ICU留学生のおはなし会＝10日(日)午後1時30分から、2時30分から、②絵本のおはなし「もしかして だろぼう?」＝13・27日の水曜日午後2時から、③おやじの読み聞かせ＝16日(土)午前10時30分から、④街頭紙芝居＝16日午後2時から、3時から
申当日会場へ
問同施設☎39-3401

母親学級(2日間コース)
日①11月12・26日、②12月10・24日、③令和2年1月14・28日、④2月4・18日、⑤3月10・24日、いずれも火曜日、1日目午後1時～4時、2日目午後1時～3時45分
人初めて出産する妊婦(妊娠5～8カ月ごろ)
所総合保健センター
物母子健康手帳、筆記用具(1日目は動きやすい服装)
申問各開催日の2カ月前から直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4226へ

すくすくひろばの催し(11月)
◆4カ月までの親子のつどい
日19日(火)午後1時30分～3時
人市内在住の初めて受講する4カ月までのお子さんと母親25組
物バスタオル、おむつ、着替え
申5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)
◆年齢別あそびましょ ぞうぐみ「絵の具をつかってみよう」

日21日(木)午前10時15分～11時30分
人市内在住の平成28年4月2日～29年4月1日生まれのお子さんと保護者10組
申7日(木)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

小さく生まれたお子さんと親の交流会

心理相談員によるお話、参加者同士の情報交換など。
日11月20日(水)午前10時～11時45分
人市内在住で出生時の体重が2,000g以下の就学前のお子さんと保護者10組
所総合保健センター
申問直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4228へ(先着制)
丸池の里で親子収穫体験
サツマイモ(紅アズマ)を収穫します。
日11月20日(水)午後3時から(雨天時は26日(火)に延期)
人市内在住の小学生以下のお子さんと保護者25組
所新川丸池公園内の農園(新川3-17)
¥1組200円

物作業用手袋、長靴、タオル、汚れてもよい服装(長袖、長ズボン)
申11月11日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加人数と全員の年齢を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)
問同協会☎46-2081
※自家用車での来場はご遠慮ください。

子ども向けスモウルビー・プログラミング無料体験講座

簡単なAIプログラムを作成します。
日11月24日(日)①入門・初級コース＝午後1時～2時30分、②スモウルビー甲子園入門・初級・中級コース＝3時～5時
人中高生の初心者各コース20人
所三鷹産業プラザ
申必要事項(11面参照)・希望コース(重複申込可)を(株)まちづくり三鷹✉ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)
問同社☎40-9669

小学生向けスクラッチプログラミング教室

注所三鷹市シルバー人材センター
日①アドバンスコース＝12月2日～23日の毎週月曜日、②入門コース＝3日～24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年生各コース8人(①は経験者)
¥5,000円(教材代を含む)
物USBメモリー、筆記用具
申11月26日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)、②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

おやこでよってチョコっとあつぷるーむ(12月)

注NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日①ママ護身術エクササイズ(キック編)＝5日(木)、②楽しく羊毛フェルト クリスマス飾りを作りましょう!＝9日(月)、③産前・産後の骨盤ケア＝12日(木)、④ベビーサインで楽しい子育て＝14日(土)、⑤みんな一緒にベビーマッサージ＝16日(月)、⑥「子育て色々大変!」と感じるママあつまれ＝19日(木)、⑦子育ての言葉かけ講座＆ハンドクリーム作り＝21日(土)、⑧いつでもどこでもベビーマッサージ＝26日(木)、いずれも午前10時30分～正午

人①首据わり～ハイハイまでのお子さんと母親6組、②3歳までのお子さんと保護者、妊婦8組、③3歳までのお子さんと母親、妊婦6組、④4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、⑤⑧2～11カ月のお子さんと保護者8組、⑥3歳までのお子さんと母親6組、⑦1歳6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
¥①④⑦⑧1,500円、②⑤1,800円、③2,000円、⑥500円

※①防犯ホイッスル付き、②⑦材料代を含む、③さらし付き、⑤オイル・シート代を含む。
物①抱っこひも、タオル、飲み物、⑤⑧バスタオル、授乳ケープ
申問11月15日(金)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・✉kyoudou@collabo-mitaka.jp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

人同助成金の認定を受け、7～10月入院分の紙おむつ代の支払いをした方
申12月2日(月)(必着)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

高齢者の生活相談室

日11月15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

介護予防事業

「シニアのためのスポーツウエルネス吹き矢教室」

注三鷹市社会福祉協議会
日11月26日、12月10・24日、令和2年1月14・28日の火曜日午前9時30分～11時30分(全5回)
人在勤を含む55歳以上の市民20人
所福祉センター
¥1,000円(社協会員は500円)
申11月5日(火)～19日(火)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

60代からの「おとなのエクササイズ」

膝・腰痛予防のミニ講話も実施。
日11月29日～12月20日の毎週金曜日午後1時30分～3時(全4回)
人おおむね60歳以上の市民20人
所西多世代交流センター
講エアロビクスインストラクターの秋山幸一さん
¥2,000円
物タオル、室内履き、動きやすい服装、飲み物
申問11月5日(火)から西部地域包括支援センター☎34-6536へ(先着制)

介護予防教室「はつらつ体操牟礼」

日12月16日～令和2年3月23日の月曜日午後1時～2時30分(12月30日、1月13日、2月24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
申問11月5日(火)～15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

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8日(金)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。
問障がい者支援課☎内線2618