

# 健康

## 特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

12~3月生まれの方の受診期限は2月29日(土)です。受診期間の終了間際は混雑しますので、早めの受診をお願いします。

4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40~75歳の方、後期高齢者医療制度加入者  
健康推進課 ☎内線4212

# 催し

### ①③介護者カフェ

### ②④~⑥介護者ひろば

日所 ①令和2年1月7日(火)=喫茶ショップオーソレミオ(大沢1-6-3)、②9日(休)=元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、③15日(水)=星と風のカフェ(下連雀3-8-13)、④16日(木)=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、⑤17日(金)=特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、⑥22日(水)=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、①~④午後1時30分~3時30分、⑤⑥午前10時~正午  
人 介護者、介護経験者  
¥ ①③100円  
申 当日会場へ  
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

### おとな絵本ラウンジ第54回

### 絵本を楽しむトークラウンジ

決められたテーマの絵本について、子ども時代とは違う感動や新たに発見した読み方などを気軽に紹介し合います。今回のトークテーマは「ポジティブ」。  
日 令和2年1月12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HP <https://otonahon.jimdo.com/>へ  
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

### 生活用品活用市

三鷹市消費者活動センター運営協議会  
日 令和2年1月14・21日の火曜日午前10時~午後2時  
所 消費者活動センター  
申 当日会場へ  
問 同センター ☎43-7874

# スポーツ

## 令和2年2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  
2年1月5日(日)~11日(土)に各コミュニティセンターへ  
問 スポーツ推進課 ☎内線2934

### 卓球 ①講習会、②教室

三鷹市卓球連盟  
日 ①令和2年1月4日(土)・11日(土)・13日(月・祝)・18日(土)午後3時~6時、②11日午前9時~正午  
人 在園・在学・在勤を含む6歳以上の市民 ①各40人、②30人  
所 SUBARU総合スポーツセンター  
¥ ①各200円、②300円(中学生以下は200円)  
物 室内履き、①ラケット、ボール  
申 当日会場へ(先着制)  
問 同連盟 ①柳沢 ☎43-3350、②八木 ☎44-4828(日中のみ)

### 市役所合気道教室

三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟  
日 令和2年1月11日~25日の毎週土曜日午後4時~6時30分(全3回)  
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 同連盟(鈴木) ☎090-8045-5748(日中)・☎43-8542(夜間)

### シニアのための卓球教室

東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟  
日 令和2年1月12日(日)午後1時30分~4時30分  
人 在勤を含む60歳以上の市民および同連盟登録者  
所 SUBARU総合スポーツセンター  
物 ラケット(あればラージ用も)、室内履き、飲み物  
申 12月20日(金)までに必要事項(11面参照)、初心者・初級・中級以上の別を同連盟(鍵山)FAX48-4167へ  
問 同連盟(鍵山) ☎48-4167

### 三鷹市バドミントン協会

第59回総合選手権  
男女シングル・混合ダブルス=令和2年1月13日(月・祝)、男女ダブルス=19日(日)、いずれも午前9時~午後7時  
人 在学・在勤を含む高校生以上の市民

および同協会登録員、各部門1~3部構成で各16組程度

所 SUBARU総合スポーツセンター  
¥ 1,000円(同協会登録員は500円)  
物 ラケット、室内履き、シャトル  
申 12月27日(金)までに同協会(山下) ☎ s.yama250@gmail.com、同協会登録員・市内在校の高校生は同協会(久保田) ☎ kubotan0416@gmail.comへ(先着制)

### 座タップダンス

椅子に座りながらタップダンスの基礎の動きを音楽に合わせて行います。  
東部地区住民協議会  
日 令和2年1月19日(日)午前10時30分~正午  
人 小学校高学年以上の方25人  
所 牟礼コミュニティセンター  
講座 タップダンス健康法インストラクターの菊池未来さん  
物 タオル、飲み物、履きやすい靴  
申 12月15日(日)から直接または電話で同センター ☎49-3441へ(先着制)

# 講座

## “あやとり”をつくってあそぼう!(おとな向けむかしあそび)

12月20日(金)午後2時30分~3時30分  
東多世代交流センター  
講 みたか昔あそびの会のみなさん  
申 当日会場へ  
問 同センター ☎44-2150

### よくわかる・役立つ!パソコン教室

三鷹市シルバー人材センター  
日 ①初めてのパソコン=令和2年1月6日~27日の毎週月曜日午後1時~3時(全4回)、②スマホ・タブレット教室=2年1月9日~30日の毎週木曜日午後1時~2時30分(いずれか1日)、③自分のやりたいことコース=2年1月10日~31日の毎週金曜日午後1時~3時(全4回)、④初めてのエクセル・⑤初めてのパワーポイント=2年1月10日~31日の毎週金曜日午後3時30分~5時30分(全4回)、⑥初めてのワード=2年1月の毎週月・金曜日午前10時~正午(希望の曜日を選択。月4回)、⑦基礎じっくり教室=2年1月~3月の毎週月・水・金曜日午前10時~正午または月・金曜日午後1時~3時(希望の曜日・時間帯を選択。月4回)  
人 ①パソコンを始めた方、②スマートフォン初心者、④⑤文字入力が多い

できる方、⑥ワードを始めたい方、⑦ワード・エクセルを学びたい方、各8人、③パソコンでやりたいことがある方2人  
¥ ①③~⑥8,000円、②2,000円、⑦月額5,000円(3カ月分前納)  
※⑦のみ別途教材代がかかります。

物 USBメモリー、②スマートフォンまたはタブレット端末  
申 12月23日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・お持ちのOSを「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)  
問 同センター ☎48-6721

## 誰かに話を聞いてもらうことのもたらす効果、なぜ人は話を聞いてもらいたいのか

令和2年1月9日(休)午前10時~正午  
在勤・在活動を含む市民10人  
所 みたかボランティアセンター  
申 必要事項(11面参照)・受講動機を同センター ☎76-1271・FAX76-1273・☎ chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)

### 韓国料理教室

井の頭地区住民協議会  
日 令和2年1月9日(休)午前10時15分~午後0時30分  
人 市民20人  
所 井の頭コミュニティセンター  
講 料理研究家の林恩希さん  
¥ 500円  
物 三角巾、エプロン、室内履き、布巾、筆記用具  
申 12月17日(火)に直接、または12月18日(水)~2年1月8日(水)に直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

### リサイクル市民工房の講座

①チュー太のファミリーづくり=令和2年1月15日、②折紙・人形作り=22日、いずれも水曜日午後1時~3時30分  
人 各12人  
物 刺しゅう糸、はさみ、筆記用具、①フェルト2~3種類、ビーズ(赤)、綿、裁縫道具、②折り紙・千代紙・包装紙など15×15cm1枚・18×18cm(1種類)2枚、クレープ紙(黒)10×10cm1枚、発泡球(直径2.5cm)1個、飾りひも20cm1本、ようじ1本、定規、接着剤  
申 ①2年1月7日(火)、②14日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)  
問 同課 ☎内線2536

### 庭木の剪定(せんてい)講習会

三鷹駅周辺住民協議会

# 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/>

## 祝 柳家小志ん真打昇進披露 [口上あり] 柳家さん喬 独演会

芸術文化センター 星のホール 全席指定 12月21日(土) 夜の部 午後6時開演  
チケット発売中(昼の部完売)  
会員=2,700円 一般=3,000円  
学生=2,000円 高校生以下=1,000円

真打昇進披露の「口上」も行われる、華やかな雰囲気落語会で、大爆笑の年忘れ!お楽しみください。



撮影:横井洋司

## ワークショップ「音楽のとびら」

楽譜が読めなくても、楽器を手にしたことがない方でも音楽の楽しさを体感できるプログラムです。案内役は作曲家でピアニスト、シンガー・ソングライターの港大尋(みなと・おおひろ)さん(写真)。

日 令和2年1月29日(水)①親子グループ「わらべうたや世界の民謡をうたおう」=午前9時45分~10時45分、②大人グループ「生き生きとしたリズムの世界」=午前11時15分~午後0時15分

人 ①未就学児と保護者10組、②高校生以上の方10人  
所 芸術文化センター ¥ ①親子ペア500円(1人追加につき200円がかかります)、②500円  
申 令和2年1月7日(火)(必着)までに往復はがきまたは電子メールで、必要事項(11面参照)・参加者全員の名前(ふりがな)と年齢(学年)・希望グループ名を「〒181-0012上連雀6-12-14三鷹市芸術文化センター」・☎ tobira@mitaka-sportsandculture.or.jpへ(申込多数の場合は抽選)



PARTNER

財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺などの「チケットパートナーショップ」協力店でさまざまなサービスが受けられます(サービス有効期間は公演日から7日間)。

### 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 ※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。 ※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

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)、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。