

8月31日(月)必着までに往復はがきで必要事項(7面参照)・希望回を「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラザ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

特別児童扶養手当の現況届は期限内に提出してください

8月12日(水)～9月4日(金)に「現況届のご案内」(8月上旬に郵送)・必要書類を「〒181-8555子育て支援課」へ
同課 ☎内線2753

視覚障がい者パソコン・スマートフォン(Android)講習会

9月5日～10月10日の毎週土曜日午後1時～4時(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方(初心者)3人

上連雀分庁舎
8月14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)

高次脳機能障がい相談会

9月6日、11月8日、令和3年1月17日、3月14日の日曜日午前9時30分～10時20分、10時30分～11時20分(1回50分)
福祉センター
障がい者支援課 ☎内線2656へ

催し

みんなでつながる「老い支度」

8月18日(火)①午前10時～10時45分、②11時～11時45分
山中地区公会堂
動きやすい服装、タオル、室内履き
連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

介護者ひろば

8月20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)、②26日(水)午前10時～正午＝ピアいのかしら(井の頭2-13-6)
介護者、介護経験者①12人、②10人
三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(先着制)

認知症介護者談話室

8月25日(火)午後1時～3時
介護者、介護経験者12人(認知症では

ない方の介護者も参加できます)
みたかボランティアセンター
三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(先着制)

おとな絵本ラウンジ「おとな絵本バー(オンライン)」

「私の一押し絵本」をテーマに、Zoomで参加者同士が絵本を紹介します。
8月29日(土)午後5時～7時
20人
8月28日(金)午後5時までに同ラウンジホームページ HP https://otonahon.jimdo.com/へ(先着制)
星と森と絵本の家 ☎39-3401

スポーツ

剣道指導者講習会(審判講習)

東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
8月23日(日)午後1時～5時
在学・在勤を含む市民で4段以上の剣道指導者20人

市民体育祭 学童軟式野球

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

8月30日～9月27日の毎週日曜日午前9時～午後5時(雨天中止)

市内の小学生、1チーム20人以内
大沢総合グラウンド

8月12日(水)までに三鷹市少年軟式野球連盟 ☎mitaka.syounanren@gmail.comへ

同連盟 ☎090-3047-0378

9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

8月2日(日)～8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

市民体育祭 ゴルフ

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

9月16日(水)午前8時～午後4時

在学・在勤を含む市民96人
相模湖カントリークラブ(神奈川県相模原市)

¥3,000円(別途プレー代約15,000円がかかります)
8月28日(金)までに申込書(同協会〈SUBARU総合スポーツセンター内〉で

入手)と参加費をJA各支店へ(先着制)
三鷹市ゴルフ連盟 ☎34-6821

三鷹市硬式テニスシングルス大会

三鷹市テニス協会
10月4日～11月29日の毎週日曜日午前7時～午後5時(10月11日、11月8・15日を除く。予備日12月6・13・20日)

在学・在勤を含む中学生以上の市民
大沢総合グラウンド

¥2,000円(中学生500円)

8月22日(土)午前10時～午後1時または27日(木)午後6時～9時に申込書(同協会ホームページ HP https://www.mitakatenis.com/で入手)と参加費をSUBARU総合スポーツセンターへ

※種目により日程が異なります。申込区分など、詳しくは同協会ホームページをご覧ください。

同協会 ☎singles2020@mitakatenis.com

講座

国際基督教大学 市民聴講生

科目により異なる

学生を除く18歳以上の市民

¥1科目15,000円(別途教材代。1科目に限り1,500円を助成)

8月21日(金)までに申し込みフォーム HP https://business.form-mailer.jp/fms/c2d724c452644へ、または三鷹ネットワーク大学へ(受講料事前納入)

国際基督教大学 ☎33-3013・HP https://www.icu.ac.jp/

ファブスペースみたか ワークショップ「一文字スタンプ」

8月17日(月)午後1時～3時

4人
三鷹産業プラザ

講師 ウッドボックスの浅古綾香さん

¥1,650円
必要事項(7面参照)を同施設 ☎fab.space@mitaka.ne.jpへ(先着制)

同施設 ☎48-3520

歴史講座—NHK大河ドラマ主人公「明智光秀」について学ぶ

井の頭地区住民協議会

8月22・29日の土曜日午後1時30分～4時30分

市民30人
井の頭コミュニティセンター

講師 国学院大学・駒沢大学講師の平野明夫さん

8月4日(火)に直接、または5日(水)～21日(金)に直接または電話で同センター

☎44-7321へ(先着制)

募集

都営住宅の入居者(地元募集)

◆募集住戸 シルバーピア(高齢者集合住宅)単身者向け3戸

◆資格 申込者が65歳以上で市内に3年以上居住、自立した生活が可能、配偶者がいない(単身で居住)、所得金額が基準額の範囲内、住宅や土地の所有者でない、申込者が暴力団員でない

◆申込書・募集案内 8月3日(月)～11日(火)に都市計画課(市役所5階52番窓口)、市政窓口で配布

8月13日(木)必着までに申込書を「〒181-8555都市計画課」へ(郵送のみ)

同課 ☎内線2812

おうちでつながる多世代交流事業「たたみコースター」をつくろう!

材料(1セット5枚)を配布します。完成品の写真は施設内に展示します。

8月3日(月)～31日(月)(土曜日、祝日を除く)に東多世代交流センター ☎44-2150または西多世代交流センター ☎31-6039へ(材料が無くなり次第終了)

「お祭りゲーム」のアイデアを募集

出店で遊んでみたいゲームのアイデアを募集します。賞金・賞品あり。

三鷹商工会

8月31日(月)までに「〒181-0013下連雀3-37-15三鷹商工会」・☎49-3184へ

同会 ☎49-3111・HP http://omatsuri-game.com/

仕事・求人

デリバリー三鷹 大学生宅配アルバイト

◆募集人数 10人程度

◆業務内容 市内飲食店の宅配業務、宅配に関する事務など

◆勤務時間 午前9時～午後2時、午前10時30分～午後3時30分、午後3時～8時の交代制(週2日以上。曜日、時間は応相談)

◆募集対象 在学を含む市内の大学生・専門学校生または就職の内定を取り消された方で、スマートフォンを所有し、自身の自転車で配達できる方

◆報酬 時給1,400円

同社ホームページ HP https://www.mitaka.ne.jpへ(書類選考後、面接)

同社 ☎40-9669

子育てを楽しく健康「ラム

「子育てを楽しく」と言っても、「子育てを楽しく感じなくてはいけない」と言っているわけではありません。私の乏しい子育て経験でも、イライラすることはしばしばありましたし、不安もありました。きっとそれは誰にでもあることです。それでも、子どもとの暮らしの中にはうれしくなる瞬間がたくさんあります。

その瞬間を楽しむためには、できるだけ「楽(らく)」な子育てをしようと考えていることが大切だと思います。「楽な子育て」のために勧めることが二つあります。一つは手を抜くところは手を抜く「堅苦しく考えない」ことです。離乳食にしても育児用具にしても良い既製品がありますから、うまく使えば楽ができます。インターネットや育児書の情報は役に立ちますが、「その通りにしなければ」と頑張ると疲れてしまいますから、ほどほどの距離で付き合うようにしましょう。

もう一つは「応援団を確保すること」です。身近に「頼れる」「いざとなったら手を添えてくれる」「愚痴を聞いてくれる」人がいてくれると、子育ては楽になります。身内の方やお友達との良いお付き合いは子育てを支えてくれます。でも、私たち医療者(医師、看護師、保健師、助産師)なども、いつでも子育ての応援団になりたいと思っています。受診や健診のときなど、普段から気軽に話し掛けてくだされば、私たちもうれしいです。「困った」「不安だ」「どうしよう」「イライラする」といったことについての相談でも、うれしかったことのご報告でも、私たちはお待ちしています。

子育ては親育ちでもあります。「子どもと一緒に暮らしを楽しむ」と考えて肩の力を抜くと、親の人生も豊かなものとなります。

三鷹市医師会 ☎47-2155