

### 障がいのある方

#### 新しい心身障害者医療費助成(マル障)受給者証を郵送しました

新しいマル障受給者証の有効期間は9月1日～令和4年8月31日です。所得審査を行い、引き続き対象となる方には新しい受給者証を8月下旬に郵送しました。届いていない方は障がい者支援課へお問い合わせください。また、現在受給者証を持っていない方で2年中の所得が基準内になったなど受給要件に該当する方は、新たに申請できます。

☎同課☎内線2617

### 健康

#### 4～7月生まれの方へ 特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

4～7月生まれの方の受診推奨期間は9月30日(木)までですが、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、今年度は令和4年2月28日(月)まで受診できます。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。受診票が手元にない方は、お問い合わせください。

☎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

※高齢者施設などに入所(入居)の方は、健診の対象外となる場合があります。

☎健康推進課☎内線4212

#### 結核検診(胸部X線検査)

☎9月25日(土)午前9時30分～11時

☎16歳以上の市民

※市の特定健診・後期高齢者健診の対象者、勤務先などで胸部X線検査を受ける機会がある方、妊娠中または妊娠の可能性のある方、3カ月以内に同検査を受けた方は受診できません。

☎総合保健センター

☎健康保険証、着脱しやすい服装

☎当日会場へ

☎健康推進課☎内線4202

#### 三鷹市精神保健福祉相談(こころの健康相談)

精神科専門医による個別相談。

☎10月7日(木)午前10時30分～正午(1人40分)

☎福祉センター

☎障がい者支援課☎内線2657へ

### 催し

#### だれでもランチカフェ

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク

☎9月11日(土)午後1時～3時

☎市民活動に興味のある方20人

☎オンライン会議アプリ「Zoom」

☎9月9日(木)までに市民協働センターホームページ☎https://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)

☎同センター☎46-0048

#### 介護者ひろば

☎9月15日(水)午後1時30分～3時30分=みたかスペースあい(下連雀3-28-20

三鷹中央ビル内)、②16日(休)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)、③22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①26人、③4人 ☎三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

#### みんなでつながる「老い支度」

☎9月21日(火)午前10時～10時45分または11時～11時45分

☎山中地区公会堂

☎室内履き、動きやすい服装、タオル ☎連雀地域包括支援センター☎40-2635へ

#### おとな絵本ラウンジ 第66回 トークテーマ「冒険・探検」

☎9月26日(日)午後2時～4時

☎20人

☎オンライン会議アプリ「Zoom」

☎9月25日(土)午後5時までに同ラウンジホームページ☎https://otonaehon.jimdo.com/へ(先着制)

☎星と森と絵本の家☎39-3401

#### 2021耐震キャンペーン

☎①耐震改修成功事例見学会=10月8日(金)、令和4年1月15日(土)、②耐震改修工法などの展示会、③震災写真・都の取り組みなどのパネル展示、④耐震化個別相談会=10月17日(日)、⑤耐震フォーラム「いつ来るかわからない首都直下地震に備えて」=10月下旬ごろから東京都耐震ポータルサイト☎https://www.taishin.metro.tokyo.lg.jp/で講演内容を配信

☎①各日10人、④30組

☎②③④としまどりの防災公園(豊島区)

☎①④⑤東京都耐震ポータルサイトへ、②③当日会場へ

☎東京都建築企画課☎03-5388-3339

### スポーツ

#### 剣道の講習会・教室

☎三鷹市剣道連盟、②③④東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会(②は19日のみ)

☎①一般剣道講習会=9月12・19日の日曜日午前9時30分～11時45分、②ジュニア剣道教室=9月12・19日正午～午後2時45分、③シニア剣道指導講習会=9月15・29日の水曜日午前9時30分～正午、④剣道指導者講習会(剣道形講習)=9月19日午後6時～8時30分

☎①在学・在勤を含む高校生以上の市民各日50人、②市内の小・中学生各日50人、③在勤を含む60歳以上の市民各日50人、④在勤を含む四段以上の市民20人

☎SUBARU総合スポーツセンター

☎剣道用具、フェースシールド

☎同連盟☎090-3803-3638・☎rsj02547@nifty.comへ(先着制)

#### ジュニア育成地域推進事業

#### 秋季ジュニアソフトボール教室

☎東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟

☎10月2日～23日の毎週土曜日、初心者=午前9時～正午、経験者=午後1時～4時30分(全4回。予備日11月13・20・27日の土曜日)

☎市内の小学生女子

☎大沢総合グラウンド

☎物グローブ(貸しグローブあり)、タオル、防暑グッズ

☎同連盟☎090-2252-1576・☎https://mitakasoft.jimdofree.com/へ

#### 水泳の研修会・講習会

☎三鷹市水泳連盟、東京都、(公財)東京都体育協会、①三鷹市体育協会

☎①ジュニア育成・水泳指導者養成研修会=10月2・16日、11月6・13日の土曜日午後7時～9時、②50歳以上の初心者水泳講習会=10月6日～27日の毎週水曜日午前9時～11時(いずれも全4回)

☎①在学・在勤を含む市民で、水泳指導者または水泳指導者をを目指す方45人、②在学・在勤を含む50歳以上の市民10人

☎SUBARU総合スポーツセンター

☎①競泳元日本代表の大西順子さん

☎②4,000円

☎水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代・靴箱代各100円(返還式)

☎①当日会場へ(先着制)、②9月13日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟GS部」へ(申込多数の場合は抽選)

☎同連盟①☎49-8459(夜間のみ)、②☎45-3755(夜間のみ)・☎wabisabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

#### 市民体育祭 なぎなた大会

☎市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市体育協会、三鷹市なぎなた連盟

☎10月3日(日)午後1時～5時

☎在園・在学・在勤を含む市民30人

☎SUBARU総合スポーツセンター

☎当日会場へ(先着制)

☎同連盟☎43-3204(日中のみ)

#### 市民体育祭 サッカー

☎市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市体育協会、三鷹市サッカー協会

☎10月10日～12月12日の毎週日曜日午前7時～午後9時

☎在学・在勤を含む15歳以上の市民(1チーム11人以上、中学生不可)

☎大沢総合グラウンド

☎1チーム2,000円

☎正・副ユニホーム、すね当て、審判着、審判用具

☎9月24日(金)までに三鷹市サッカー協会ホームページ☎https://mitakafa.jpへ

※監督会議を10月2日(土)に開催します。

#### わんぱくサッカー大会

☎新川中原住民協議会

☎①12月18日、②令和4年1月29日、いずれも土曜日午前9時～午後5時のうち2時間

☎市内の①小学4・6年生以下のチーム、

②3・5年生以下のチーム、各4チーム

☎大沢総合グラウンド

☎9月17日(金)までに新川中原コミュニティセンターへ(申込多数の場合は抽選)

☎同センター☎49-6568

### 講座

#### 初心者向け手話講座

☎市、西部地区住民協議会

☎9月15日～29日の毎週水曜日午前10時30分～午後0時30分(全3回)

☎市民20人

☎井の頭コミュニティセンター

☎三鷹市手話通訳者の佐藤万里子さん

☎9月5日(日)午前10時から直接または電話で同センター☎32-7141へ(先着制)

#### 普通救命講習

AED操作法、心肺蘇生法など。

☎井の頭地区住民協議会

☎9月18日(土)午後1時～4時

☎市民10人

☎井の頭コミュニティセンター

☎東京救急協会の皆さん

☎9月7日(火)に直接、または9月8日(水)～16日(木)に直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)

#### 歴史講座「近代の日本経済社会の基礎を築き、日本資本主義の父と称された実業家渋沢栄一の生涯から学ぶ」

☎井の頭地区住民協議会

☎9月18・25日の土曜日午後1時30分～4時30分

☎市民25人

☎井の頭コミュニティセンター

☎渋沢資料館副館長の桑原功一さん

☎9月7日(火)に直接、または9月8日(水)～17日(金)に直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)

#### 大沢の里古民家「オンラインお月見」

☎9月18日(土)午後7時～8時30分(6時50分から接続状況の確認を行います)

☎80組

☎オンライン会議アプリ「Zoom」

☎天文解説員の唐崎健嗣さん

☎9月5日(日)～16日(木)午後5時に必要事項(11面参照)・視聴人数を生涯学習課☎shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

☎同課☎内線2922

#### メンタルヘルスボランティア養成講座「発達障がいの子どもの適切な支援とは？」

☎9月30日(木)午後2時～4時

☎発達障がい分野のボランティア活動に関心のある方20人

☎みたかボランティアセンター

☎東京学芸大学特別支援教育・教育臨床サポートセンター教授の橋本創一さん

**9月9日(木)は「救急の日」、9月5日(日)～11日(土)は「救急医療週間」です**  
本当に必要とする人のために救急車の適正利用をお願いします  
☎三鷹消防署☎47-0119

病院? 救急車? 迷ったら「電話でもネットでも#7119」

電話で相談 東京消防庁救急相談センター ☎#7119(24時間対応・年中無休)

ネットでガイド 東京版救急受診ガイド「#7119」で検索

救命講習の受講(応急手当てとAEDの使用方法など)

受講のご相談など、詳しくは同署へお問い合わせください。