

いきいき健康講座

脳も体もいきいき元気体操

日 10月29日(金)午後1時30分～3時(1時15分から受け付け)
人 65歳以上の市民15人
所 新川中原コミュニティセンター
講 介護予防運動指導員の並木富士子さん
物 タオル、飲み物、運動できる服装と靴
申 問 直接または電話、ファクスで総合保健センター ☎内線4225・FAX 46-4827へ(先着制)

障がいのある方

令和3年度

前期分心身障がい者自動車等燃料費助成金の請求を受け付けます

人 助成対象者として認定済みの方
※対象者には必要書類を郵送します。
◆助成対象期間 令和3年4月1日～9月30日給油分
◆助成金額 1ℓにつき50円単位で、各月の使用量に応じて助成。1カ月の上限は50ℓ(福祉タクシー券併給の方は30ℓ)
申 10月1日(金)～10月15日(金)(消印有効)に必要書類を直接または郵送で「〒181-8555障がい者支援課」(市役所1階14番窓口)へ
※郵送の場合は、領収書の写しを保管してください。
問 同課 ☎内線2618
ペアレント・メンター相談会
お子さんの発達に気になる保護者の皆さんを対象に、発達障がい児(者)の

子育てをしてきた親(ペアレント・メンター)から、その経験を生かしたお話を伺います。
日 ①個別相談会=10月14日、11月11日、12月9日、令和4年1月13日、2月10日、3月10日の木曜日午前10時から、11時から、②グループ相談会(交流会)=9月29日、10月27日、11月24日、12月15日、4年1月26日、2月16日、3月16日の水曜日午前10時～正午
所 三鷹市公会堂さんさん館
申 必要事項(11面参照)を(一社)発達障がいファミリーサポート Marble ☐marble.soudan@gmail.comへ
問 障がい者支援課 ☎内線2657

健康

骨粗しょう症健康診査

1日目は骨密度測定(腕のX線検査)、2日目は測定結果説明と事後指導を行います。
日 ①Cコース=11月27日、12月11日の土曜日、②Dコース=令和4年1月19日、2月2日の水曜日
人 4年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で両日参加できる市民、①120人、②90人(骨粗しょう症で通院中または過去に診断された方、妊娠中の方を除く)
所 総合保健センター
申 ①10月25日(月)、②12月13日(月)(いずれも消印有効)までに直接または郵送で必要事項(11面参照)・生年月日を

「〒181-0004新川6-37-1総合保健センター」(元気創造プラザ2階)へ。電子申請サービス HP https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎内線4212

催し

君が笑えばケアラズカフェ(オンライン講義・介護者同士の交流会)

日 三鷹駅周辺地域包括支援センター
日 9月27日(月)午後2時～3時30分
人 在勤を含む市内の介護者20人程度
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
講 臨床心理士の櫻村正美さん
申 9月21日(火)から必要事項(11面参照)を同センター ☐houkatsu.krt@mitsurukai.comへ(先着制)
問 同センター ☎76-4500
認知症介護者談話室
日 9月28日(火)午後1時～3時
人 介護者、介護経験者10人(認知症で

はない方の介護者も参加できます)
所 みたかボランティアセンター
申 問 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)
男性介護者交流会
「俺たちの本音トークー自分の介護についてみんなと話そう」
日 10月7日(木)午後1時～3時
人 市内の男性介護者、男性介護経験者4人
所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)
申 問 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)
秋空の下
お花を見ながら歩きましょう
日 新川中原住民協議会
日 所 10月19日(火)午前9時新川中原コミュニティセンターまたは午前10時30分神代植物公園正門前集合～正午解散(小雨決行)
人 市民25人
料 入園料は実費
物 飲み物、履きやすい靴
申 問 9月22日(火)～10月10日(日)に同センター ☎49-6568へ(先着制)

手話通訳・筆談ボードをご利用ください

問 障がい者支援課 ☎内線2652・FAX 0422-47-9577
☐shien@city.mitaka.lg.jp

市では筆記などによる円滑なコミュニケーションを行うため、毎週金曜日は同課に手話通訳者を配置するとともに、各窓口に筆談ボードを設置しています。市役所などでの事務手続きや相談などで手話通訳を希望する方は、金曜日に同課へお越しください。
また、日常生活で手話通訳や要約筆記を必要とする方に、手話通訳者または要約筆記者を派遣しています。



手話通訳者・要約筆記者の派遣

- 人 身体障害者手帳の交付を受けている聴覚に障がいのある市民
申 事前に同課で利用登録のうえ、申請書(市ホームページで入手可)を直接またはファクス、電子メールで同課(市役所1階16番窓口)へ
※利用は無料ですが、交通費(市外の場合)などの実費がかかります。

敬老お食事クーポン券をお届けします

問 高齢者支援課 ☎内線2699

中止となった令和3年度「敬老のつどい」に招待を予定していた方(9月16日現在で満77歳以上の方)へ、市内の協力飲食店で使用できる3,000円分のクーポン券を9月下旬から順次発送します。
※同世帯のご家族でも到着に1週間程度の差が生じることがあります。10月上旬までお待ちください。

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 ☎0422-47-5122
HP https://mitaka-sportsandculture.or.jp/

CINEMA SPECIAL

惜別、日本の名優。
11月20日(土) 京マチ子『羅生門』
(1950年/88分/白黒/35mm/KADOKAWA) 保育

午前の部11:00/
午後の部14:00上映開始
完全入替制 託児あり

チケット発売中 全席指定
各回 会員450円/一般500円/学生400円

[出演]京マチ子、三船敏郎、志村喬 ほか
海外の数々の賞を受賞した黒澤明監督作品を、大きなスクリーンで!
※CINEMA SPECIAL「惜別、日本の名優。」は、令和4年5月まで続きます(隔月1回)。



京マチ子『羅生門』
©KADOKAWA1950

風のホールでピアノを弾こう! [スタインウェイ編]
コンサート・グランドピアノと625席の風のホールを貸し切り!

令和3年11月24日(水)、25日(木)
利用時間 11/24(水) ①10:00～、②11:15～、③12:30～、④14:45～、⑤16:00～、⑥17:15～
11/25(木) ①11:00～、②12:15～、③14:30～、④15:45～、⑤17:00～、⑥18:15～
*各回1時間(準備・片付け含む) *各区分間で消毒作業あり

申込方法 必要事項(11面参照)・希望日と時間帯(第3希望まで)・利用人数(6人まで)を往復はがきにて同センターへ(申込多数の場合は抽選)
※利用条件や貸出備品などに制限があります。詳細は財団ホームページをご覧ください。

申込締切日 9月24日(金)(必着) 参加費 1時間2,000円
※2人以上でのご利用は、2人目以降1人につき500円加算。練習での利用に限ります。



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)。

- 電話予約 10:00～19:00 芸術文化センター ☎0422-47-5122
●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。
●保育 料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む)
※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)など。