

知ってわかって楽しく子育て
「1歳半のキンチョシキ」 保育
日 11月18・25日、12月2日の木曜日、8日(水)午前9時30分～11時30分(全4回)
人 在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者10人、保育(1歳～1歳6カ月前後)10人
所 東多世代交流センター
講 作業療法士、歯科医師、保健師、防災士の皆さん
申 10月18日(月)午前9時～22日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター ☎44-2150 ・ HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選。結果は10月29日(金)に送付。保育は初参加者を優先。11月11日(水)午前9時30分～10時30分の保育オリエンテーションに必ず参加)
問 同センター ☎44-2150

丸池の里で親子収穫体験
親子でサツマイモを収穫します。
日 11月20日(土)午前10時30分から(雨天時は21日(日)に延期)
人 市内在住の小学生以下のお子さんと保護者20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 10月27日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)、参加人数、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。

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 12月6日(月)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)



高齢者

高齢者訪問理美容サービスの利用申し込み
人 自ら理美容店に行けない65歳以上の要介護3～5の方(施設入所または入院中の方を除く)
¥ 1回500円(年度4回まで利用可)
申 所定の申込書(市ホームページで入手)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2626

中高年の簡単健康体操
主 井の頭地区住民協議会
日 11月6・20・27日の土曜日午後1時30分～3時30分(全3回)
人 おおむね60歳以上の市民20人
所 井の頭コミュニティセンター
講 フィットネスインストラクターの清水武さん
物 タオル、飲み物
申 問 10月17日(日)に直接、19日(火)から直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

一般介護予防事業「はつらつ教室(口腔・運動)」
日 11月①15日、②22日、③29日、いずれも月曜日午後2時～3時30分(1時45分から受付)
人 65歳以上の市民で全回参加できる方20人
所 総合保健センター
講 ①②歯科衛生士の田中妙子さん、③健康運動指導士の鈴木明子さん
申 問 10月18日(月)から直接または電話、ファクスで健康推進課 ☎内線4222・FAX 46-4827へ(先着制)



健康

特定保健指導で生活習慣病予防を
市の特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常など)の発症リスクが高いと判定された方に、医師や保健師などの専門家が生活習慣の改善を支援する「特定保健指導」を行っています。自己負担はありませんので、ぜひご利用ください。
問 健康推進課 ☎内線4212



催し

認知症介護者談話室
日 10月26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)

介護者ひろば
日 10月27日(水)午前10時～正午
人 介護者、介護経験者4人
所 ピアいのかしら(井の頭2-13-6)
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)

だれでもランチカフェ
主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 11月13日(土)午後1時～3時
人 市民活動に興味のある方20人
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
申 11月11日(木)までに市民協働センター
HP https://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)
問 同センター ☎46-0048

錦秋の玉川上水沿いごみ拾いウォーキング
主 市、みたか環境活動推進会議
日 11月21日(日)午前10時～正午(雨天時は28日(日)に延期)
人 30人
所 山本有三記念館、玉川上水沿い
物 動きやすい服装
申 11月8日(月)(必着)までにはがきまたは電子メールで参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒181-8555環境政策課」・✉ kankyo@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は抽選)
問 環境政策課 ☎内線2524



スポーツ

12月の小学校校庭開放(団体貸し切り)予約受け付け
日 市ホームページでご確認ください
人 住民協議会に登録されている団体
申 11月7日(日)～13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

少林寺拳法初心者教室
主 三鷹市少林寺拳法連盟
日 11月6・20日の土曜日①午後4時～5時、②午後6時～7時
人 在学・在勤を含む市民(①小学生以下、②中学生以上)

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

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

柳家小んぶ改め 柳家さん花 真打ち昇進披露 口上あり 柳家さん喬独演会 保育
芸術文化センター 星のホール
全席指定 12月18日(土)
昼の部 午後2時／夜の部 午後6時開演
チケット発売日
会員＝10月23日(土) 一般＝10月27日(水)
各回 会員＝2,700円 一般＝3,000円
高校生以下＝1,000円
※昼の部と夜の部は別の演目です。
お披露目の“口上”も華やかな『柳家さん喬独演会』を、ごゆっくりお楽しみください。



柳家さん喬
(撮影：横井洋司)



柳家さん花
(撮影：内田麻美)

新春初笑い寄席 春風亭小朝独演会 保育
三鷹市公会堂 光のホール
全席指定 令和4年1月15日(土)
午後2時開演
チケット発売日
会員＝10月23日(土) 一般＝10月27日(水)
会員＝3,150円 一般＝3,500円
高校生以下＝1,000円
※託児の申し込みは12月21日(火)まで。
三鷹の初笑いは、やっぱりこの人！小朝師匠の落語で、新しい年もご陽気に、笑い初めとまいりましょう。



春風亭小朝

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 ☎0422-47-5122
- インターネット予約(要事前登録)
HP https://mitaka-art.jp/ticket/

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。

● 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もちってください。

発売初日は電話とインターネットで受け付けし、窓口販売は翌日からです。

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。