

小学生向け

スクラッチプログラミング教室

所 三鷹市シルバー人材センター

日 ①アドバンスコース＝11月29日～12月20日の毎週月曜日午後4時15分～5時45分、②スクラッチクラブ＝11月30日～12月21日の毎週火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)、③オンライン教室＝12月1日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)

人 小学3～6年生(経験者)①②各5人、③4人
¥ 5,000円(教材代を含む)
物 ①②USBメモリー、③パソコン
申 11月16日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)
※③は当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。

問 同センター ☎48-6721

家庭教育学級 講演会
「サッカーを通して学んだこと
—子どもとのかかわり方について—

所 市教委委員会、六小、同校PTA

日 12月1日(水)午前10時～11時

人 100人

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

講 同校校長の藤原和彦さん

申 11月18日(木)までに申込フォーム <https://forms.gle/8eyrzoVFxdnkEwkD9/>へ(先着制)

問 教育政策推進室 ☎内線3221

おやこでよって
チョコっとあっぶるーむ(12月)

所 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日 ①ママ護身術フィットネス(パンチ編)＝2日(木)、②簡単スクラップブック(A4フレーム編)＝4日(土)、③まわりに振り回されないママになるヒント＝6日(月)、④産前・産後の骨盤ケア＝9日(木)、⑤働くママのお話会＝11日(土)、⑥ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)＝13日(月)、⑦楽しく羊毛フェルト「正月飾りを作しましょう」＝16日(木)、⑧親子ヨガレッチ＝18日(土)、⑨ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ＝20日(月)、⑩足形つきのバッグを作ろう！＝23日(木)、いずれも午前10時30分～正午(②は午後1時30分～3時)

人 ①首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親、②⑦3歳までのお子さんと保護者、妊婦、③④3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑤3歳までのお子さんと働く母親(産休、育休中を含む)、⑥ハイハイ前のお子さんと母親、⑧6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者、⑨2～11カ月のお子さんと保護者、⑩3歳までのお子さんと保護者

所 市民協働センター

¥ ①③⑥⑧1,500円、②⑦⑨1,800円、④2,000円、⑤800円、⑩1,200円
※②⑦⑩材料代を含む、④さらし付き、⑤お役立ち情報資料付き。

物 ①抱っこひも、②写真1～3枚、⑧バスタオル、⑨バスタオル、授乳ケープ、⑩授乳ケープ

申 問 11月15日(月)午前9時から必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)・年齢を同センター ☎46-0048・ [HP](https://kyodo-mitaka.org/) <https://kyodo-mitaka.org/>へ(先着制)

クリスマス
親子オンライン工作教室

段ボールを使っのクリスマスリース作り。

日 12月5日(日)①午前10時から、②11時15分から、③午後1時から

人 在学・在勤を含む市民で①年少～年長のお子さんと保護者、②小学1～3年生と保護者、③小学4～6年生と保護者各15組

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

講 DIY STORE三鷹の岸下顕師さん

申 11月7日(日)から連雀コミュニティセンターホームページ [HP](https://www.mita-kacc.jp/renjk-cc/) <https://www.mita-kacc.jp/renjk-cc/>へ(先着制)

問 同センター ☎45-5100

子どもの食物アレルギー
離乳食を始める前の基礎知識

日 12月13日(月)午後2時～3時30分

人 市民20人

所 総合保健センター

講 杏林大学小児科学教室小児科専門医でアレルギー専門医の川口明日香さん

申 問 11月8日(月)から直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4223へ(先着制)

三鷹市シルバー人材センター
3学期補習教室(令和4年1～3月)

日 人 ①月・水・木・日曜日＝小学3～6年生(国語・算数)、小学5・6年生(英語)、②月・水・木・土・日曜日＝中学生(国語・数学・英語)(①1回55分、②1回80分。いずれも全10回)

所 同センター

¥ ①12,000円、②16,000円(1科目10回分。初日体験受講可)

申 問 11月15日(月)～24日(水)の平日午前9時～午後4時に同センター ☎48-6721へ
※詳しくは同センターホームページ [HP](http://www.mitaka-sc.or.jp/) <http://www.mitaka-sc.or.jp/>をご覧ください。



「高齢者等紙おむつ代助成金」の
交付申請を受け付けます

人 同助成金の対象者認定を受け、7～10月入院分の紙おむつ代の支払いをした方(認定済みの方には申請書を送付しています)

申 11月30日(火)(必着)までに交付申請書・医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)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2625

電話でおしゃべりしませんか？
高齢者電話訪問事業

電話訪問員が毎週1回、指定された実施日(下記)に電話します。

日 月・金曜日午前または午後、水曜日午前のいずれか

人 おおむね65歳以上で一人暮らしまたは日中独居の市民

申 問 みたかボランティアセンター ☎76-1271へ

三鷹いきいきプラスの
体験会・講演会

日 ①iPad無料体験会＝11月16日(火)・18日(木)午前10時～正午(全2回)、②講演会「終活を考える－老後の備えに知っておきたいこと」＝12月9日(水)午後2時～4時

人 おおむね55歳以上の方(①iPad初心者または未経験者8人、②50人)

所 三鷹産業プラザ

講 ②東京弁護士会弁護士の松原拓郎さん

申 問 ①11月8日(月)以降の月・水・金曜

日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎70-5753へ(先着制)、②11月19日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・同伴者名(1人まで)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)

問 同会事務局 ☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)

冬を迎えるフラワーアレンジメント
(こもれび ほっと・サークル)

日 11月19日(金)午後1時30分～3時30分

人 おおむね65歳以上の市民8人

所 みたかボランティアセンター

講 フラワーデザイナーの九法幸子さん

¥ 1,800円(材料代を含む)

申 11月12日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀9-10-21NPO法人こもれび事務局」へ(先着制)

問 同会事務局 ☎42-4471

介護予防体験会「うごこっと体操
体験会“オンライン”でうごこっか」

日 ①事前個別操作説明会＝11月27日(土)午前10時から、10時30分から、11時からのいずれか、②事前オリエンテーション＝27日午前11時30分から、③オンライン体操＝12月4日～25日の毎週土曜日午前10時30分～正午(全4回)
※②は必ず参加してください。

人 65歳以上のZoom初心者の市民で全回出席できる方20人

所 ①みたかボランティアセンター、②③オンライン会議アプリ「Zoom」
※タブレットの貸し出しあり。井の頭・大沢コミュニティセンターでの参加も可。

講 ①②NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹の皆さん、③フィットネスインストラクターの清水武さん

申 問 11月8日(月)～19日(金)に必要事項(11面参照)・使用機器・希望会場・オンライン会議アプリ「Zoom」使用経験の有無・①の希望時間をみたかボランティアセンター ☎76-1271・ [FAX](mailto:chiiki@mitakashakyo.or.jp) 76-1273・ chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)

介護予防講座
「シニアのためのスマホ講座」

LINEやカメラアプリなどの操作を学びます。

所 三鷹市社会福祉協議会

日 12月2日～16日の毎週木曜日午前10時～11時30分(全3回。11月25日(水)午

前中に個別事前準備回を予定)

人 在勤を含む60歳以上の市民で、スマートフォンを持っている方10人

所 福祉センター

¥ 1,000円(社協会員は500円)

申 11月8日(月)～17日(水)に身分証明書を同協議会(元気創造プラザ3階)へ(申込多数の場合は抽選)

問 同協議会 ☎46-1108

介護予防体操
「タオルを使って健康体操・
シニアのための筋トレ&失禁予防」

所 井の頭地区住民協議会

日 12月2・16日の木曜日午前10時15分～11時30分

人 おおむね60歳以上の市民15人

所 井の頭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
申 問 11月18日(木)に直接、または19日(金)～30日(火)に直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

健康脳トレ運動教室

日 12月3日～24日の毎週金曜日午後1時30分～3時(全4回)

人 65歳以上の市民で全回参加できる方①会場12人、②オンライン10人

※②は11月26日(金)に接続テストを実施。

所 ①総合保健センター、②オンライン会議アプリ「Zoom」

申 問 11月8日(月)～15日(月)に直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4224・ [FAX](mailto:46-4827) 46-4827へ(申込多数の場合は抽選。結果は当選者のみ通知)



特別障害者手当などを
振り込みます

8～10月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を、11月10日(水)に受給資格認定済の方の指定預金口座に振り込みます。

問 障がい者支援課 ☎内線2618

特別児童扶養手当制度を
ご存じですか

市内在住で心身に重度・中度の障がい(おおむね身体障害者手帳1～3級程度、愛の手帳1～3度程度)のある20歳未

11月9日(火)～15日(月)は秋の火災予防運動

問 三鷹消防署 ☎0422-47-0119、市防災課 ☎内線4511

「もう一度 確認 安心 火の用心」

■空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です

市内では、9月に住宅の居住者が亡くなる火災が起きました。火災死者の9割以上は住宅火災によるものです。三鷹市では、電気による出火が多くなっています。電気ストーブの周りに燃えやすいものを置かない、コンセントはたこ足配線を避け、ほこりをためない、家電製品は説明書をよく読んで使うなどを心掛けましょう。

期間中、三鷹市消防団では夜間(午後7時～10時)巡回広報と警戒を行います。

■火災予防広報パレード

日 11月9日午前10時30分から
消防ポンプ自動車など14台が、元気創造プラザから東西に分かれ、市内をパレードします。

■三鷹消防署ホームページで防火防災情報を配信中！

[HP](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-mitaka/) <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-mitaka/>

