

子育て・教育

一日プレイパーク

日 11月21日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

所 丸池公園
申 当日会場へ
問 緑と公園課 ☎内線2835

妊婦さんと助産師の交流会

助産師が妊娠や出産、心と体の変化、育児についてアドバイスします。

日 11月29日(月)午後1時～3時
人 10人
所 福祉センター

物 母子健康手帳、使い方を知りたい方は抱っこひもなど

申 三鷹市助産師会ホームページHP <http://mitaka-jyosanshi.net/> (先着制)
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271

すくすくひろばの催し

◆コミセンDEすくすくひろば(12月)

日 所 1日(水)=大沢コミュニティセンター、14日(火)=井口コミュニティセンター、いずれも午前10時30分～正午

人 市内在住の年少までのお子さんと保護者

申 直接会場へ
問 同ひろば ☎45-7710

◆年齢別あそびまじよ

日 ①バナナぐみ=12月8日(水)、②いちごぐみ=10日(金)、いずれも午前10時15分～10時45分

人 市内在住の①初めて受講する令和3年2月～3月生まれのお子さんと保護者6組、②初めて同ひろばを利用する3年7月～8月生まれのお子さんと保護者4組

申 問 ①11月24日(水)、②26日(金)午前10時から同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

中高生国際Rubyプログラミングコンテスト2021 in Mitaka 最終審査会 YouTube ライブ配信

全国から予選を通過した中高生によるプレゼンテーション、最終審査結果発表・表彰式の生配信。

日 12月4日(土)正午～午後4時
問 ㈱まちづくり三鷹 ☎40-9669



※観覧は右記二次元コード。

父親講座「パパといっしょにみそ玉づくり教室」

日 12月5日(日)午前10時から、11時から
人 市内在住の年中～小学生のお子さん

と父親各回10組
所 西多世代交流センター
講 薬膳コンシェルジュの加藤和歌子さん

物 タオル、エプロン、お椀、箸
申 問 11月22日(月)午前10時～26日(金)午後5時に直接または電話で同センター ☎31-6039へ(先着制)

ふたごの親の交流会

日 12月8日(水)午前10時～11時30分
人 市内在住の就学前の双子・三つ子の保護者・妊婦16人、保育(未就学児)18人

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4227へ(先着制)

あそびとおしゃべりの会(12月)

日 所 ①井の頭コミュニティセンター=8日、②牟礼コミュニティセンター=8・15日、③井口コミュニティセンター=8・22日、④新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター=15日、

いずれも水曜日午前10時30分～正午
人 市内在住の年少までのお子さんと保護者
申 当日会場へ
問 すくすくひろば ☎45-7710

高齢者

三鷹駅周辺 高齢者まると相談サロン

日 12月9日(水)午後2時～3時30分
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500へ

高齢者スマートフォン体験会

日 12月13日(月)午後1時30分～4時30分
人 60歳以上の市民10人
所 市民協働センター
申 問 12月6日(月)までに東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03-3804-3381へ(申込多数の場合は抽選)

健康

健康栄養歯科相談

日 毎月第1火曜日、第3金曜日午後1時～4時
人 健康、食事、口の機能が気になる方
所 総合保健センター
申 問 健康推進課 ☎内線4224へ

催し

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 12月2日(水)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)

親族後見人のつどい (小金井市・三鷹市合同開催)

日 12月9日(水)午後1時30分～3時
人 市内在住の親族後見人(保佐人、補助人、任意後見人を含む)10人
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
※「Zoom」を使える環境がない方は福祉センターでの参加も可。
申 問 権利擁護センターみたか ☎46-1203・<mailto:kenri-mitaka@mitakashakyo.or.jp>へ(先着制)

介護者ひろば

日 12月9日(水)午後1時30分～3時30分
人 介護者、介護経験者4人
所 元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)
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)

スポーツ

令和4年1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 12月5日(日)～11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

日 三鷹市少林寺拳法連盟
日 12月4日～25日の毎週土曜日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)

所 SUBARU総合スポーツセンター
申 当日会場へ
問 同連盟 ☎mitakachuodoin2@gmail.com

第7回フットサル ONE DAY マッチ

日 三鷹市サッカー協会
日 12月18日(土)午前9時～正午
人 在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成されたチームまたは個人、いずれも4チーム(1チーム5人以上、中学生不可)
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 チーム2,000円、個人500円
物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
申 問 同協会 HP <https://mitakafa.jp/> (先着制)

ジュニアスポーツ指導者講習会

日 三鷹市、府中市、調布市
日 12月18日(土)午後4時～6時
人 ジュニアスポーツの指導に関心のある方10人

所 オンライン会議アプリ「Zoom」
講 FC東京普及部コーチの宮本貴史さん
申 12月8日(水)までに電子申請サービス HP <https://www.shisei.elg-front.jp/tokyo2/uketsuke/form.do?id=1635492137397> (1人1通。申込多数の場合は抽選)
問 府中市スポーツ振興課 ☎042-335-4499

三鷹市バドミントン協会 2021年度後期団体戦

日 ①女子(1～4部)=12月19日、②男子(1～4部)=26日、いずれも日曜日
日 午前9時～午後6時
人 在学・在勤を含む高校生以上の市民または同協会登録選手で構成された男女各10チーム程度(①6～10人、②5～10人のチーム)

所 SUBARU総合スポーツセンター
料 1チーム5,000円(同協会登録チームは2,500円)

物 ラケット、室内履き、シャトル
申 問 12月10日(金)までに同協会 ☎s.yama250@gmail.comへ(先着制)

市民体育祭 ソフトテニス大会(中学生の部)

日 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、三鷹市ソフトテニス連盟

日 令和4年1月9日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行)

人 市内の中学1・2年生の男女130人程度
所 大沢総合グラウンドテニスコート

物 軟式ラケット、テニスシューズ、タオル、飲み物、帽子
申 問 12月24日(金)午後6時までに同連盟 ☎info@mtksta.comへ。市外に在学の中学生は同連盟 ☎090-2191-4530へ(先着制)

講座

パソコン教室(12月)

日 所 三鷹市シルバー人材センター

日 ①基礎教室=12月～令和4年2月の毎週月・水・金曜日午前10時～正午、月・金曜日午後1時～3時、②初めてのパソコン=12月の毎週月・金曜日午後1時～3時、水曜日午前10時～正午、③ワード・エクセル・パワーポイント=12月の毎週月・金曜日午後1時～3時、午後3時30分～5時30分(希望の曜日・時間帯を選択。①月4回、②③全4回)

料 ①15,000円(3カ月分前納)、②③8,000円

申 11月22日(月)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望講座を「〒181-0004新川16-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

問 同センター ☎48-6721

子育て家庭のためのファミリー防災講座

日 井の頭地区住民協議会
日 12月2日(水)午前10時～11時30分
人 乳幼児のお子さんがある世帯①20組

所 ①オンライン会議アプリ「Zoom」、②録画視聴
講 三鷹市助産師会の山下倫子さん、市防災課職員

申 11月27日(土)までに井の頭コミュニティセンター HP <https://inokashiracc.jp/> (①先着制)

問 同センター ☎44-7321

やってみよう!

はじめてのZoom講座

日 ①基礎編=12月2日、②応用編=9日、いずれも木曜日午後2時～3時30分
人 在学・在勤を含む市民①15人、②20人

所 ①みたかボランティアセンター、②オンライン

申 問 開催日の5日前までに①直接または電話、ファクス、電子メールで、②電子メールで必要事項(11面参照)・参加希望日・使用機器を同センター ☎76-1271・FAX 76-1273・<mailto:chiiki@mitakashakyo.or.jp> (先着制)

はじめてのデジタル機器 無料デモ体験会

日 12月5日(日)午後1時～2時
人 4人
所 ファブスペース三鷹(三鷹産業プラザ1階)

申 必要事項(11面参照)を同施設 ☎fabspace@mitaka.ne.jp (先着制)
問 同施設 ☎48-3520

三鷹いきいきプラス パソコン無料講習会

日 12月7日(火)・9日(木)午前10時～正午(全2回)

人 おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者8人

所 三鷹産業プラザ
申 問 11月22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)

オンラインDeポイトレ 駅前LaLaサンシャイン

日 毎月第1火曜日午前10時30分～正午
人 おおむね65歳以上の市民

所 オンライン会議アプリ「Zoom」
講 ボイストレーナーでプロシンガーのダイナマイト・ミキさん

物 オンラインに接続可能なパソコンやスマートフォンなど

申 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎houkatsu.krt@mitsurukai.com (先着制)
問 同センター ☎76-4500