

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オンライン教室=8月3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)、②スクラッチ夏休みアドバンスコース=8月8日(月)～11日(木・祝)午後4時30分～6時(全4回)、③スクラッチクラブ=8月22日(月)・23日(火)午後1時30分～4時30分(全2回)
人 小学3～6年生の経験者①4人、②③各5人
料 5,000円(教材費を含む)
物 ①パソコン、②③USBメモリー
申 7月19日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)を「〒181-0004新川16-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)
※①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

おやこでよって

チョコッとあつぷるーむ(8月)

所 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 ①ベビーサインで楽しい子育て=4日(木)、②簡単スクラップブック(アルバム編)=6日(土)、③産前・産後の骨盤ケア=8日(月)、④赤ちゃんが喜ぶ初めての音遊び=18日(木)、⑤親子ヨガレッチ=20日(土)、⑥ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=22日(月)、⑦足形つきのバッグを作ろう!=25日(木)、⑧泣き止む、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも=27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=29日(月)、いずれも午前10時30分～正午(②は午後1時30分～3時)
人 ①4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者、②3歳までのお子さんと保護者、妊婦、③3歳までのお子さんと母親、妊婦、④首据わり～12カ月のお子さんと保護者、⑤6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者、⑥ハイハイ前のお子さんと母親、⑦3歳までのお子さんと保護者、⑧首据わりまでのお子さんと保護者、妊婦、⑨2～11カ月のお子さんと保護者
所 市民協働センター

料 ①④⑤⑥1,500円、②1,300円、③2,000円、⑦1,200円、⑧1,500円(夫婦2,000円)、⑨1,800円
※②⑦材料代を含む、③さらし付き。
物 ②写真5～10枚、⑤バスタオル、⑦授乳ケープ、⑨バスタオル、授乳ケープ
申 7月10日(日)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 HP https://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)

ごみのゆくえを知ろう!

夏休み処分場見学会

所 ①8月4日(日)JR八王子駅集合～戸吹クリーンセンター～二ツ塚処分場～谷戸沢処分場、②8月18日(木)三鷹駅集合～武蔵野クリーンセンター～二ツ塚処分場～谷戸沢処分場、③8月23日(火)立川北口公園付近集合～浅川清流環境組合～二ツ塚処分場～谷戸沢処分場
人 多摩地域在住の小学4～6年生と保護者各10組20人
料 1人500円(昼食代)
申 7月20日(火)(必着)までに参加者全員の必要事項(11面参照)・希望日を「〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合」・HP https://www.tama-junkankumiai.com/へ(申込多数の場合は抽選)
問 同組合 ☎042-597-6152

夏休み子ども工作教室「無地のトートバッグにクレヨンで絵を描こう！」

所 三鷹駅周辺住民協議会
日 8月5日(金)午後1時～3時
人 小学生20人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 子ども造形教室主宰の高橋輝夫さん
料 200円(材料代)
物 新聞紙
申 問 直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

夏の体験講座(株)SUBARU協力「スバルものづくり教室」

模型を作り、車が動く仕組みや2輪駆動と4輪駆動の違いを学びます。
日 8月24日(水)午前10時30分～正午、午後1時30分～3時

人 市内の小学4～6年生各回16人
所 生涯学習センター
講 (株)SUBARU、SUBARUテクノ(株)の皆さん
料 1,000円(材料代)
申 7月31日(日)までに必要事項(11面参照)をHP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)
問 同センター ☎49-2521



三鷹いきいきプラス インターネット安全利用講座

日 8月4日(木)午後1時30分～3時
人 おおむね55歳以上の市民で、Zoom経験者20人
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
申 7月4日(月)から必要事項(11面参照)・Zoomの使用経験を同会事務局 place@mitaka.ne.jpへ(先着制)
問 同会事務局 ☎70-5753

介護予防教室「健康脳トレ運動教室」

日 8月22日～9月12日の月曜日午後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15人
所 総合保健センター
申 問 7月4日(月)～29日(金)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) ☎24-8207・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)



おとな絵本ラウンジ 第73回 トークテーマ

「本好きに薦めたい絵本」
日 7月10日(日)午後2時～3時30分
人 20人
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
申 7月9日(土)午後5時までに同ラウンジ

ホームページ HP https://otonaehon.jimdofree.com/へ(先着制)
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401
生活用品活用市
所 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 7月11日(月)午前10時～正午
所 消費者活動センター
申 当日会場へ
問 同センター ☎43-7874

介護者ひろば

日 所 ①7月20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)、②21日(木)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)
人 介護者、介護経験者
申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ
駅前 風のサロン「たのしい大人向け紙芝居とマジック」
所 三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク
日 7月21日(木)午後1時30分～3時
人 30人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 問 地域福祉課 ☎29-9235へ(先着制)
介護者のための「介護なんでも相談室」
日 7月22日(金)午後2時～2時50分、3時～3時50分(1人50分)
人 市内の介護者
所 福祉センター
申 問 7月19日(火)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ



コミュニティセンターのプールに行こう!

人 在学・在勤を含む市民
料 小・中学生50円、高校生以上200円
◆連雀 ☎45-5100(木曜日、7月10日(日)・18日(月・祝)、8月12日(金)休館)
日 7月2日～8月31日(水)の月～土曜日=午前11時～午後5時15分、日曜日=午前10時15分～午後4時30分(7月4日(月)～8日(金)、7月11日(月)～15日(金)、7月19日(火)・20日(水)を除く)

詐欺電話撃退! 「自動通話録音機」を無料で貸与します

問 安全安心課(元気創造プラザ5階) ☎0422-45-1116

令和3年中の市内での振り込め詐欺などの被害件数は62件、被害総額は約1億6,110万円でした。

自動通話録音機を電話に取り付けることで、着信時に警告メッセージが流れ、応答時から自動で録音されます。

人 おおむね65歳以上の方が居住する市内の80世帯
※三鷹警察署または市からすでに貸与されている世帯を除く。

申 7月20日(火)(消印有効)までに申込書(市ホームページまたは同課で入手)を直接または往復はがき、ファクス、電子メールで「〒181-0004新川16-37-1安全安心課」・FAX 0422-45-1117・anzen@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は抽選)



三鷹の森ジブリ美術館
三鷹市・近隣市民枠のチケットを販売しています
問 NPO法人みたか都市観光協会 ☎0422-40-5525
現在、8月31日(水)までのチケットをみたか観光案内所で販売しています。チケット残数の最新情報は同協会ホームページHP http://kanko.mitaka.ne.jp/でご確認ください。

健康コラム
日常のスキンケアのすすめ
皮膚の状態は一人ひとり異なります。手、顔などに対する普段からの皮膚のケアを怠っていませんか。顔の悩みとしては、マスクによる皮膚炎が多くなっています。特に冬は乾燥し、保湿してもヒリヒリすることやかゆくなることも多いでしょう。一方、ニキビや毛穴の悩みも多いです。どちらもスキンケアの基本は洗顔です。荒れてくると、ガサガサした質感になるため乾燥が原因と考え、さらに保湿のクリームなどを塗布する人が多いですが、逆効果になることがあります。洗顔する方法やせっけん(洗顔料)は適当ですか。ヒリヒリする人は低刺激のもの、かゆくなる人はなるべく無添加の洗顔料をお勧めします。頭皮や体のかゆみも同じで、無添加のせっけん(シャンプー)は泡のものもあり使いやすいです。ニキビが気になる人はクレンジングや洗顔料からニキビ用のものを用い、1日2回の洗顔をお勧めします。また、入浴などを利用し、毛穴の汚れを浮かせてから洗わないと汚れはよく取れません。角質ケアや、美白のための洗顔料には刺激が強いものもあるので、荒れているときには避けてください。ガサガサするときは優しく丁寧に、低刺激のもので洗ってください。ガサガサや赤みは皮膚の炎症(皮膚炎)の症状でもあり、乾燥だけではありません。手も刺激が多い部位です。以前から食器用洗剤、掃除用の洗剤を頻回に扱う場合、素手で使用しているとかゆみや荒れの原因になっていました。近年は手洗いが頻繁に行われ、アルコールなどで消毒する機会も多くなっています。今までは平気だったとしても刺激が重なる皮膚炎の原因となり得ます。なるべく洗剤は手袋着用で使用してください。