

おやこでよって

チョコっとあつぷるーむ(9月)

目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)=1日(休)、②簡単スクラップブック(アルバム編)=3日(出)、③ベビーサインで楽しい子育て=5日(月)、④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=8日(休)、⑤産前・産後の骨盤ケア=12日(月)、⑥楽しく羊毛フェルトハロウィン飾りを作りましょう=15日(休)、⑦いつでもどこでもベビーマッサージ=22日(休)、⑧ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=26日(月)、⑨今後の子育てと働き方のバランス講座=29日(休)、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、②③3歳までのお子さんと保護者、妊婦、③4カ月~1歳6カ月のお子さんと保護者、④⑦2~11カ月のお子さんと保護者、⑤⑧3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑧ハイハイ前のお子さんと母親
所市民協働センター
料①③⑦⑧1,500円、②1,300円、④⑥1,800円、⑤2,000円、⑨1,000円
※②⑥材料代を含む、⑤さらし付き、⑨キャリア診断シート付き。
物①抱っこひも、②写真5~10枚、④⑦バスタオル、授乳ケープ
申8月10日(休)午前9時から同センターホームページHPhttps://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)
問同センター☎46-0048

ふたご家庭応援講座

「親子で楽しくふたご育児!」(保育)
日9月6日(火)午前10時~正午
人市内在住の就学前の双子・三つ子の保護者、多胎妊婦とそのパートナー20人、保育(4カ月~未就学児)20人
所総合保健センター
講多摩多胎ネット代表の太田ひろみさん
申問直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階)☎46-3254へ(先着制)

三鷹市民大学一般教養コース

子どもの発達心理学
一赤ちゃんから高校生まで
日①赤ちゃん~小学3年生=9月13日~10月11日、②小学4年生~高校生=10月18日~11月15日、いずれも毎週火曜日午前10時~正午(全5回)
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民で

全回参加できる方各20人
所オンライン会議アプリ「Zoom」
講白百合女子大学准教授の眞栄城和美さん
申8月21日(日)までに元気創造プラザ講座申込システムHPhttps://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は抽選)
問生涯学習センター☎49-2521
親子の交流ひろば「田村さんの会」
日9月21日(水)午前10時45分~11時45分
人未就学児と保護者12組
所生涯学習センター
講ピアニストの田村緑さん
料2人1組500円(1人追加200円)
申8月20日(土)午前9時から元気創造プラザ講座申込システムHPhttps://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(先着制)
問同センター☎49-2521
中学校卒業程度認定試験
合格者には高等学校の入学資格が与えられます。試験科目は国語・社会・数学・理科・英語。
日10月20日(休)
人病気など、やむを得ない理由で就学義務を猶予または免除された方など
所東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)
申9月2日(金)(消印有効)までに願書を文部科学省生涯学習推進課へ
問東京都教育庁義務教育課(都庁第二庁舎)☎03-5320-6752(願書などの配布)



介護保険料の個別軽減制度の申請期限を8月22日(月)まで延長しました
対象者などの詳細は、「介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書」に同封したチラシをご確認ください。
問介護保険課☎29-9277
三鷹駅周辺・シニアのまるごと相談サロン
日8月18日(木)午後2時~3時30分
所三鷹駅前コミュニティセンター
申当日会場へ
問三鷹駅周辺地域包括支援センター☎76-4500

高齢者の生活相談室(事前予約)

日8月19日(金)午後1時~3時
人介護や認知症について聞いてみたい方、1人暮らしで生活に心配がある方
所連雀コミュニティセンター
申問連雀地域包括支援センター☎40-2635へ
介護予防講座「江戸小唄体験教室」
日9月8日~22日の木曜日午前10時~11時30分(全3回)
人15人
所福祉センター
料1,000円(社協会員は500円)
申8月8日(月)~22日(月)の平日午前9時~午後5時に本人確認書類を三鷹市社会福祉協議会(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

古稀式一さらなる豊かな人生の門出を祝う会

目武蔵野大学しあわせ研究所
日9月11日(日)午後1時~4時
人70歳以上の方
所武蔵野大学武蔵野キャンパス(西東京市新町1-1-20)
申同大学ホームページHPhttps://www.musashino-u.ac.jp/event-all/へ(当日参加も可)
問同研究所☎03-5530-7730

三鷹いきいきプラス バス研修「リニア見学センターと忍野八海の散策」

日10月18日(火)午前8時市役所集合~午後5時市役所解散
人 在勤を含む55歳以上の市民40人
所同センター(山梨県都留市)、忍野村 ※リニアモーターカーの体験乗車はありません。
料1人3,500円(見学科、昼食代、保険料など)
申8月26日(金)(必着)までに往復はがきで参加者(2人まで)の必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラザ310 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)



新しい心身障害者医療費助成(マル障)受給者証を郵送します
新しいマル障受給者証の有効期間は令和4年9月1日~5年8月31日です。引き続き対象となる方には新しい受給者証を8月下旬に郵送します。
問障がい者支援課☎29-9234



三鷹市こころの健康相談
精神科専門医による個別相談。家族のみの相談、問題整理、セカンドオピニオンとしての相談も可能です。
日9月1日(休)午前10時~正午(1人40分)
所福祉センター
申問障がい者支援課☎29-9233へ
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。
日①9月29日(木)・10月19日(水)、②11

月26日・12月10日の土曜日、③令和5年1月18日・2月1日の水曜日
人5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、①②120人、③90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①8月29日、②10月24日、③12月12日の月曜日(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・希望日を「〒181-0004新川16-37-1健康推進課(元気創造プラザ2階)」へ。電子申請サービスHPhttps://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☎24-8571



生活用品活用市
目三鷹市消費者活動センター運営協議会
日8月8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

目所①8月17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)、②18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)、③24日(水)午前10時~正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)
人介護者、介護経験者
申問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

認知症介護者談話室

日8月23日(火)午後1時~3時
人介護者、介護経験者(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

介護者のための「介護なんでも相談室」

日8月26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8月23日(火)までに三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ



連コミスポーツ塾 ボッチャ体験会(オリパラ記念特別開催)

目連雀地区住民協議会
日8月13日(土)午後1時~4時
所連雀コミュニティセンター
物室内履き
申当日会場へ
問同センター☎45-5100

合気道体験教室

目三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟
日8月13日~9月24日の土曜日午後3時15分~5時45分
人 在学・在勤を含む10歳以上の市民各日5人程度
所SUBARU総合スポーツセンター
申当日会場へ(先着制)
問同連盟☎43-8542(夜間)・☎090-8045-5748(日中)

東京都シルバーパス更新手続きのお知らせ

問(一社)東京バス協会(シルバーパス専用電話)☎03-5308-6950(平日午前9時~午後5時)

9月30日(金)まで有効のシルバーパスをお持ちの方には、8月中旬に同協会から更新手続きの案内と負担金払込票が郵送されます。今年度も市役所やコミュニティセンターでは更新手続きを行いません。新しいシルバーパスの有効期間は令和5年9月30日までです。

- 負担額によって、更新手続きの方法が異なります
同協会から送付する案内で、自分の負担額をご確認ください。
●3年度と4年度の負担額が同じ場合
同封の払込票を使って、コンビニエンスストアでお支払いください。10月1日(土)から新しいシルバーパスを利用する方は、9月10日(土)までにお支払いください。
●3年度と4年度の負担額が違う方、8月に新規購入した方
常設窓口(バスの営業所や案内所)で9月1日(木)以降に更新手続きを行ってください。持ち物など、詳しくは同協会の案内をご確認ください。