

介護者ひろば

日 9月8日(木)午後1時30分～3時30分
人 介護者、介護経験者
所 元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)
申 閩 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ
2022耐震キャンペーン
日 ①建物の耐震改修工法などの展示会、
②震災写真・都の取り組みなどのパネル
展示、③耐震化個別相談会＝10月10日
(月・祝)、④耐震フォーラム＝10月18日(火)、
⑤耐震改修成功事例見学会＝10月・令和
5年1月(いずれも予定)
人 ③30組、⑤各回10人
所 ①～③としまみどりの防災公園(豊島区)、
④都民ホール、東京都耐震ポータルサイト
申 ①②当日会場へ、③～⑤東京都耐震
ポータルサイト [HP](https://www.taishin.metro.tokyo.lg.jp/) https://www.taishin.metro.tokyo.lg.jp/へ
閩 東京都建築企画課 ☎03-5388-3339

介護者のつどい

**「湯河原温泉 小田原城菊花展と
河口湖ハーブ庭園散策」**
日 所 11月8日(火)午前8時30分市役所発
～9日(水)午後5時市役所着予定
人 新型コロナワクチンを3回接種済みで、
在宅などで高齢の家族を介護している
市民、要介護者が亡くなってから3年以
内の介護経験者、要介護者が老人ホーム、
老人保健施設に入所している方や療養
型施設に入院している方30人
¥ 6,000円(1世帯2人目以降12,000円)
申 閩 8月22日(月)～9月30日(金)に三鷹市
社会福祉協議会 ☎79-3505へ(申込多数
の場合は初参加者を優先して抽選)



スポーツ

10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 9月4日(日)～10日(土)に各コミュニティ
センターへ
閩 スポーツ推進課 ☎29-9863

SUBARU総合スポーツセンター
「健康・体力相談事業」

トレーニング室専属のスポーツトレー
ナーが、体組成計のデータや姿勢をチェッ
クして、不足している筋力を確認し、そ
の人に合った運動プログラムを提供します。
申 閩 同センター ☎45-1113へ
シニア太極拳講習会
主 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹
市体育協会、三鷹市武術太極拳連盟
日 9月2日(金)午後1時～3時
人 在学・在勤を含む60歳以上の市民
所 三鷹駅前コミュニティセンター
物 室内履き、タオル
申 当日会場へ
閩 同連盟 ☎080-5686-1769(日中のみ)

少林寺拳法初心者教室

主 三鷹市少林寺拳法連盟
日 9月3日～24日の毎週土曜日 ①午後4
時～5時、②午後6時～7時
人 在園・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
閩 同連盟 [✉mitakachuodoin2@gmail.com](mailto:mitakachuodoin2@gmail.com)

剣道の講習会・教室・大会

主 三鷹市剣道連盟、①③④東京都、(公財)
東京都体育協会、三鷹市体育協会、⑤市、
市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三
鷹市スポーツと文化財団
日 ①シニア剣道指導講習会＝9月7日(水)・
21日(水)・27日(火)・29日(木)午前9時20分
～11時30分、②一般講習会＝9月11日
(日)・18日(日)・24日(土)午前9時30分～11
時30分、③ジュニア剣道教室＝9月11・
18日の日曜日午後1時～2時30分、④剣
道指導者講習会(剣道形講習)＝9月18日、
10月16日の日曜日午後6時～8時30分、
⑤市民体育祭 剣道競技＝9月25日(日)
午前9時～午後6時
人 ①在勤を含む60歳以上の市民で有段
者各日50人、②在学・在勤を含む高校
生以上の市民30人、③市内の小・中学
生30人、④在勤を含む四段以上を有す
る市民各日20人、⑤在学・在勤を含む

市民および同連盟加盟団体所属者
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥ ⑤個人戦1人1,000円、団体戦1チー
ム5,000円、女子団体戦1チーム3,000円、
団体戦(高校生・大学生)1チーム2,500
円、女子団体戦(高校生・大学生)1チー
ム1,500円
物 剣道用具、フェースシールド
申 閩 ①～④必要事項(11面参照)を同連
盟 ☎090-3803-3638・[✉rsj02547@nifty.com](mailto:rsj02547@nifty.com)へ(先着制)、⑤9月15日(木)(必
着)までに必要事項(11面参照)を同連盟
FAX 03-5969-8349・[✉rsj02547@nifty.com](mailto:rsj02547@nifty.com)へ
合気道中高年初心者体験講習会
主 三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟

日 9月10日(土)午後2時～3時
人 在学・在勤を含む90歳以下の市民8
人程度
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 当日会場へ(先着制)
閩 同連盟 ☎43-8542(夜間のみ)・☎090-
8045-5748(日中のみ)
ピラティス体験講座
主 井の頭地区住民協議会
日 9月15日～29日の毎週木曜日午前10
時15分～11時30分
人 市民15人
所 井の頭コミュニティセンター
講 ピラティストレーナーの小田島夏希
さん
物 室内履き

救急医療情報キットを備えましょう

閩 高齢者支援課 ☎0422-29-9271、
障がい者支援課 ☎0422-29-9233

緊急時に救急隊が駆け付けた際に、意識混濁や気が
動転して病状を伝えられない事態に備えて、市では三
鷹消防署などと連携し、救急時に必要な情報を保管す
る「救急医療情報キット」(写真)またはマグネットシー
トを配布しています。

かかりつけ医療機関や持病など、必要な情報を記入
したシートをキットに入れて、隊員が見つけやすいよ
う冷蔵庫で保管しましょう。

また、すでにお持ちの方も、年に1回程度はシートの見直し
をお願いします。新しいシートは同課で配布しているほか、市ホームペー
ジからも入手できます。

人 市内在住で、次のいずれかに該当する方

①65歳以上で1人暮らしの方(日中独居も含む)、または65歳以上の方の
みの世帯

②65歳未満で身体障害者手帳1～4級、愛の手帳、精神障害者保健福祉手
帳のいずれかをお持ちの方のみの世帯

③18歳以上で1人暮らしの身体に重度の障がいがある方、難病患者

申 ①高齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ、②③対象であることを確認で
きる手帳や医療証などを持参し、障がい者支援課(市役所1階15番窓口)へ
※代理申請には、申請書(市ホームページから入手可)に本人の署名または
押印が必要です。



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

閩 同財団 ☎0422-47-5122

[HP](https://mitaka-sportsandculture.or.jp/) https://mitaka-sportsandculture.or.jp/

MITAKA "Next" Selection 23rd

やみ・あがりシアター 第18回公演

『Show me Shoot me』作・演出 笠浦静花 保育

芸術文化センター 星のホール
全席自由(日時指定・整理番号付き)
9月2日(金)～11日(日) 全12公演

チケット発売中

会員＝前売り2,700円・当日3,200円

一般＝前売り3,000円・当日3,500円

学生＝2,000円(前売り・当日とも)

高校生以下＝500円(前売り・当日とも)

人間関係の糸を、時に激しく、時に柔
らかく引く、切ないほどの喜劇です。



第17回公演『マリーバードランド』2022年3
月／北とびあべカサスホール

	9/2(金)	9/3(土)	9/4(日)	9/5(月)	9/6(火)	9/7(水)	9/8(木)	9/9(金)	9/10(土)	9/11(日)
14:00		★ 保育	★	休館日		★	★		●	●
19:00		★ 保育							●	
19:30	★				●		●	●		

★の回は500円引き(高校生以下除く)

PARTNER 財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺などの「チケットパートナーショップ」協力店でさまざまなサービスが受けられます(サービス有効期間は公演日から7日間)。

古楽実験工房プロデュース

はじめての古楽器！

芸術文化センター 風のホール 全席指定
9月25日(日) 午後2時開演(約70分・途中休
憩なし)※お話し付き。

チケット発売中

会員＝1,350円 一般＝1,500円

4歳～高校生＝500円

【出演】柴田俊幸(フラウト・トラベルソ)、
野崎真弥(ハーディ・ガーディ、フラウト・
トラベルソ)、山下実季奈(チェンバロ、歌)、
カニササレアヤコ(笙) ほかゲストあり

【曲目】J.S.バッハ：ゴルトベルク変奏曲
BWV988から抜粋、モーツァルト：歌劇『魔
笛』K.620から抜粋、エレクトリカルパレード
ほか

古楽器と一緒にタイムトラベルしてみませんか。



柴田俊幸
©Shiho Kozai



野崎真弥



山下実季奈



カニササレアヤコ

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/) https://mitaka-art.jp/ticket/

● 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お持ちください。

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。

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。