

おやこでよって

チョコッとあつぷるーむ(10月)

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク
①今後の子育てと働き方のバランス講座=3日(月)、②ママ護身術フィットネス(キック編)=6日(木)、③働くママのお話会=8日(土)、④産前・産後の骨盤ケア=10日(月・祝)、⑤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=13日(木)、⑥子育てを楽しむために 子育てコンビニメンバーとおしゃべり会=17日(月)、⑦乳幼児食を楽しく大切にすお話会=20日(木)、⑧ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=24日(月)、⑨足形つきのバッグを作ろう!=27日(木)、⑩マタニティヨガ=31日(月)、いずれも午前10時30分~正午

人①④3歳までのお子さんと母親、妊婦、②首据わり~1歳6カ月のお子さんと母親、③3歳までのお子さんと働く母親(産休、育休中を含む)、⑤2~11カ月のお子さんと保護者、⑥⑦3歳までのお子さんと保護者、妊婦、⑧ハイハイ前のお子さんと母親、⑨3歳までのお子さんと保護者、⑩妊娠20週以降の健康な方(お子さん連れ2組まで)

所市民協働センター
¥①1,000円、②③⑩1,500円、③800円、④2,000円、⑤1,800円、⑦1,500円(夫婦2,000円)、⑨1,200円
※①キャリア診断シート、③お役立ち情報資料、④さらし、⑦お役立ち資料、⑨材料代を含む。

物②抱っこひも、⑤バスタオル、授乳ケープ、⑦筆記用具、⑨授乳ケープ
申9月10日(土)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

小学生デイキャンプ

日①10月9日、②11月20日、いずれも日曜日午前10時~午後3時(雨天中止)
人市内の①小学3~6年生、②小学1・2年生各50人
所都立野川公園キャンプ広場
¥500円
申9月14日(水)までに①HPhttps://logoform.jp/form/ejBZ/133323/、②HPhttps://logoform.jp/form/ejBZ/130858/へ(申込多数の場合は抽選)
問東多世代交流センター☎44-2150、西多世代交流センター☎31-6039



高齢者

年金生活者支援給付金の手続きをお忘れなく

公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給する給付金です。今年から新たに支給対象となる方に、日本年金機構から請求の案内を送付しています。受給するためには、案内に同封されているはがきを、期限までに必ず同機構へ返送してください。すでに受給中の方には案内は送付されません。

問給付金専用ダイヤル☎0570-05-4092、武蔵野年金事務所☎56-1411

高齢者の生活相談室(事前予約)

日9月16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

三鷹いきいきプラス「らくらくスマホ無料講習会」

日9月30日(金)午前10時~正午、午後1時30分~3時30分
人おおむね55歳以上の方各回28人
所三鷹産業プラザ
申9月16日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望回を「〒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)

介護予防体験会「Zoom(オンライン)で開催! うごこつと体操体験会」

日①事前個別操作説明会=9月30日(金)午後1時から、1時30分から、2時から、②事前オリエンテーション=30日午後2時30分~3時、③オンライン体操=10月7日~28日の金曜日午後2時~3時30分(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、③オンライン会議アプリ「Zoom」
※タブレットの貸し出しあり。三鷹駅前、井口コミュニティセンターでの参加も可。
調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9月22日(木)までに必要事項(11面参照)・使用機器・希望会場・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・FAX76-1273・✉chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)



障がいのある方

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した

新しいマル障受給者証の有効期間は9月1日~令和5年8月31日です。所得審査を行い、引き続き対象となる方には新しい受給者証を8月末に郵送しました。届いていない方は障がい者支援課へお問い合わせください。また、現在受給者証を持っていない方で3年中の所得が基準内になったなど受給要件に該当する方は、新たに申請できます。
問同課☎29-9234



健康

4~7月生まれの方へ 特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

4~7月生まれの方の受診推奨期間は9月30日(金)までですが、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、今年度は令和5年2月28日(火)まで受診できます。受診期間の終了間際は混雑しますので、早めの受診をお願いします。受診票が手元

にない方は、お問い合わせください。
人4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40~75歳の方、後期高齢者医療制度加入者
※高齢者施設などに入所(入居)の方は、健診の対象外となる場合があります。
問健康推進課☎24-8571

①子宮がん検診、②乳がん検診

①は視診、内診、検体採取細胞診(医師が必要と認めた方は、体部検査を行う場合あり)。②は問診、マンモグラフィ(X線検査)またはエコー(超音波検査)。視診・触診は希望制。
日①令和5年1月31日(火)まで、②5年2月28日(火)まで

人①20歳以上の女性市民、②30歳以上の女性市民(②は前年度受診者を除く)
所市内協力医療機関(市ホームページでご確認ください)
¥①500円(体部検査も行った場合は1,000円)、②1,000円

申10月31日(月)(消印有効)までに直接またははがきで検診名・必要事項(11面参照)・生年月日を「〒181-0004新川6-37-1総合保健センター」(元気創造プラザ2階)へ(電話での申し込みは不可)
※電子申請サービスHPhttps://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/からも申し込みます。
※受診票は、申し込みから約1カ月後に送付します。

問健康推進課☎24-8571

結核検診(胸部X線検査)

日9月17日(土)午前9時30分~11時
人16歳以上の市民
※市の特定健診・後期高齢者健診の対象者、勤務先などで胸部X線検査を受ける機会がある方、妊娠中または妊娠の可能性のある方、3カ月以内に同検査を受けた方は受診できません。

所総合保健センター
物健康保険証、着脱しやすい服装
申当日会場へ
問健康推進課☎24-8050

スリーホークス 記憶のしづらが気になる方のための会

日9月17日(土)午後2時~3時30分
人18~64歳で記憶のしづらが気になる方、若年性認知症の方
所新川中原地域包括支援センター
申問同センター☎40-7204へ



催し

だれでもランチカフェ

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日9月10日(土)午後1時~3時
人市民活動に興味のある方①会場10人、②オンライン20人
所①市民協働センター、②オンライン会議アプリ「Zoom」
申9月8日(木)までに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

生活用品活用市

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会
日9月12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

みたか親の会

日9月14日(水)午前10時~11時30分
人引きこもりや不登校の家族がいる方15人
所みたかボランティアセンター
申当日会場へ(先着制)
問同センター☎76-1271

駅前 風のサロン

「ピアノ・ジョイントコンサート」
☎三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク
日9月15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)

介護者ひろば

日所①9月15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)、②21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)
人介護者、介護経験者
申問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

花畑の種まき

(菜の花・キンセンカ)
日①9月17日(土)午前10時から=種まき、②10時15分から、11時15分から=タネだんごの種まき
人②各回15人
所花と緑の広場(牟礼1-11-26)
物作業用手袋、帽子、長靴、汚れてもよい服装

第3回農の四季コンテスト 散歩道からの農風景 「三鷹の農地—秋冬」作品募集
問三鷹市農業委員会事務局☎0422-29-9616
三鷹の農地の魅力を発見・発信する写真コンテストです。入賞作品は令和5年11月実施予定の三鷹市農業祭で展示します。入賞賞品は三鷹産農産物の詰め合わせです。
募集内容
市内の「秋冬」を感じる、散歩道からの農の風景写真に「ひとこと」を添える。必ず公道から撮影する。写真に応募票、撮影場所を示した地図を添付。1人1点。データサイズは9メガバイト以下。
人在学・在勤を含む市民
申5年3月31日(金)までに直接または郵送、電子メールで「〒181-8555三鷹市農業委員会事務局」(第二庁舎2階)・✉nogyo@city.mitaka.lg.jpへ
※詳しくは実施要項(同事務局、市ホームページで入手可)をご確認ください。