

父親講座「親子の時間が

楽しくなる子育てに向けて」 保育

日①講座編「子育てをおもしろくするお父さんのチカラ」=10月30日、②あそび編「お父さんと楽しむふれあいあそび」=11月6日、いずれも日曜日午前9時30分～11時30分(全2回)

人 在学・在勤を含む市民の父親と1歳6カ月～3歳程度のお子さん12組

所 東多世代交流センター

講 ①東京学芸大学名誉教授の菅野敦さん、②NPO法人日本幼児健康体育協会指導員の高橋隆子さん

申 10月3日(月)午前9時～14日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター ☎46-0408・HP <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>(元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選。結果は通知します)

おやこでよって

チョコッとあつぷるーむ(11月)

注 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)=3日(休・祝)、②簡単スクラップブック(アルバム編)=5日(出)、③今後の子育てと働き方のバランス講座=7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=10日(木)、⑤親子ヨガレッチ=12日(土)、⑥産前・産後の骨盤ケア=14日(月)、⑦楽しく羊毛フェルトクリスマス飾りを作しましょう=17日(木)、⑧ベビーサインで楽しい子育て=21日(月)、⑨いつでもどこでもベビーマッサージ=24日(木)、⑩泣き止む、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも=26日(土)、⑪ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=28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 ①首据わり～1歳6カ月のお子さんとお母さん、②③3歳までのお子さんとお保護者、妊婦、③④3歳までのお子さんとお母さん、妊婦、④⑤2～11カ月のお子さんとお保護者、⑤6カ月～2歳6カ月のお子さんとお保護者、⑥4カ月～1歳6カ月のお子さんとお保護者、⑦⑧首据わりまでのお子さんとお保護者、妊婦、⑨⑩ハイハイ前のお子さんとお母さん

所 市民協働センター

料 ①⑤⑧⑨⑩1,500円、②1,300円、③1,000円、④⑦1,800円、⑥2,000円、⑪1,500円(夫婦2,000円)

※②⑦材料代を含む、③キャリア診断シート付き、⑥さらし付き。

物 ①抱っこひも、②写真5～10枚、④⑨バスタオル、授乳ケープ、⑤バスタオル

申 10月10日(月・祝)午前9時から同センターホームページ [HP https://kyodo-mitaka.org/](https://kyodo-mitaka.org/)へ(先着制)

問 同センター ☎46-0048

小学生向け

スクラッチプログラミング教室

注 所 三鷹市シルバー人材センター

日①オンライン教室=11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月曜入門コース=11月7日～28日の月曜日午後4時15分～5時45分、③火曜入門コース=11月8日～29日の火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)

人 小学3～6年生①経験者4人、②③5人

料 5,000円(教材費を含む)

物 ①パソコン、②③USBメモリー

申 10月18日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)・保護者の氏名・②③はパソコン経験の有無を「〒181-0004新川6-35-16三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

山本有三記念館

第44回おはなし会

日 11月12日(土)午後2時～2時30分

人 小学1年生以下のお子さん5人(未就学児は保護者同伴)

料 保護者は300円(入館料)

申 当日会場へ

問 同記念館 ☎42-6233



三鷹駅周辺・

シニアのまるごと相談サロン

日 10月13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 10月21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

うごこつと体操おさらい&交流会

日 10月25日(火)午後1時30分～3時

人 うごこつと体操を行っているグループメンバーおよび市民50人

所 生涯学習センター

講 三鷹市リハビリテーション協議会の皆さん

物 運動しやすい服装

申 問 10月3日(月)から必要事項(11面参照)・生年月日・うごこつと体操の経験・質問をみたかボランティアセンター ☎76-1271・FAX 76-1273・✉ chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)

三鷹いきいきプラス

iPad無料体験会

基本操作を体験。機器は貸し出します。

日 11月14日(月)・17日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)

人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人

所 市民協働センター

申 問 10月3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)



高次脳機能障がい相談会

医師や療法士が相談に応じます。

日 11月12日、令和5年1月14日、3月11日の土曜日午前9時30分～10時20分、10時30分～11時20分(1人50分)

所 福祉センター

申 問 障がい者支援課 ☎29-8267へ



8～11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

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。受診票が手元がない方は、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、対象外となる場合があります。

問 健康推進課 ☎24-8571

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 ①11月26日・12月10日の土曜日、②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①120人、②90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 ①10月24日、②12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6-37-1健康推進課(元気創造プラザ2階)へ(電話申込は不可)。

①は電子申請サービス [HP https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/](https://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



みんなの生活展(パネル展示)

注 市、三鷹市消費生活展実行委員会

日 10月7日(金)～13日(木)

所 消費者活動センター

申 期間中会場へ

問 同センター ☎43-7874

生活用品活用市

注 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 10月11日(火)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 10月12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

問 同センター ☎76-1271

介護者ひろば

日 所 ①10月13日(木)午後1時30分～3時30分=元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)、②19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)、③20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

地域安全市民のつどい

注 三鷹防犯協会、三鷹警察署、市

日 10月15日(土)午後2時～4時30分

所 三鷹市公会堂光のホール

申 当日会場へ

問 安全安心課 ☎45-1116



太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

太宰作品『燈籠』を事前に読んだ方が集まって感想を自由に述べ合い、太宰文学の新たな魅力を発掘する読書会です。参加者にはテキストを送付します。

日 10月28日(金)午後3時～4時30分 人 6人 所 三鷹市美術ギャラリー

講 国土館大学教授の平浩一さん

申 10月17日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・応募動機を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジアルダン三鷹1階太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)