

みたかおもちゃの病院(11月)

三鷹市消費者活動センター運営協議会
日2・16日の水曜日午後1時～3時
所 消費者活動センター
¥ 特殊部品などの交換は実費
申 当日会場へ(1人1個まで修理可)
問 同センター ☎43-7874

西多世代交流センターの催し(11月)

◆父親講座「シアタープレイ!親子で体を動かしてユーモアコミュニケーション」
日5日(土)①午前10時～11時、②11時15分～午後0時15分
人①年中～年長のお子さんと父親、②小学生と父親、各回10組
講 とをが共同代表のhoppeさん
申 10月17日午前9時30分から直接または電話で同センター ☎31-6039へ(先着制)

◆ママと助産師の会

日15日(火)午前10時～11時30分
※29日(火)午前10時から「ママと赤ちゃんの会」も実施します。
人 おおむね3～5カ月のお子さんと母親10組
講 三鷹市助産師会の皆さん
物 おむつ、バスタオル、お子さんの着替え、授乳に必要なもの
申 10月17日午前9時30分から直接または電話で同センター ☎31-6039へ(初めて同センターを利用する方を優先して先着制)
問 同センター ☎31-6039

家庭教育学級

市教育委員会、①五中、同校PTA、②七中、同校PTA
日①講演会「心と身体を整えるーストレスとの上手な付き合い方」=11月5日(土)午前10時30分～正午、②講演会「思春期の特徴と接し方のコツー子育てを楽にする」=11月16日(火)午前10時～正午
所 ①五中、②七中
講 ①スポーツ医科学マスターで産業カウンセラーの土屋未来さん、②思春期の生きるカコーチングカレッジ代表の佐藤幸子さん
物 室内履き(①下足入れ)
申 ①10月21日(金)まで、②11月11日(金)までに教育政策推進室 ☎29-8349へ

家庭訪問型子育て支援・

ホームスタートを知らう「利用者・支援者向け地域説明会」
日 NPO法人子育てコンビニ、三鷹市社会福祉協議会
日11月8日(火)午後1時30分～3時
人15人
所 みたかボランティアセンター
申 同法人 ☎・FAX 41-7021・E h-start@kosodate.or.jpへ(先着制)

あそびとおしゃべりの会(11月)

日 所 牟礼コミュニティセンター=9・16日、井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター=9・30日、新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター=16・30日、いずれも水曜日午前10時30分～正午
人 市内在住の年少までのお子さんと保護者
申 当日会場へ
問 すすくひろば ☎45-7710

知ってわかって楽しく子育て

「1歳半のキンチョシキ」 保育
日 11月17日～12月1日の毎週木曜日午前9時30分～11時30分(全3回)
人 在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者18人、保育(1歳～1歳6カ月前後)15人
所 東多世代交流センター
講 作業療法士、歯科医師、防災士の皆さん

申 10月17日(月)午前9時～21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。結果は全員にはがきで通知。
※保育希望者は11月10日(木)午前9時30分～10時30分の保育オリエンテーションに必ず参加。

丸池の里で親子収穫体験

親子でサツマイモを収穫します。
日 11月19日(土)午前10時30分から(雨天時は20日(日)に延期)
人 市内在住の小学生以下のお子さんと保護者20組
所 新川丸池公園内の農園(新川3-17)
¥ 1組200円

物 作業用手袋、長靴、タオル、汚れてもよい服装(長袖、長ズボン)
日 10月28日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加人数・全員の年齢を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)
問 同協会 ☎46-2081
※自家用車での来場はご遠慮ください。



「三鷹市障がい者(児)計画」策定に向けた調査へご協力ください

無作為抽出した方を対象に、生活と福祉についてのアンケート調査を実施しています。お手元にある調査票の期限が過ぎていても、10月31日(月)まで回答を受け付けています。調査票が届いた方はご協力をお願いします。
問 障がい者支援課 ☎29-9232



特定保健指導で生活習慣病予防を

市の特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常など)の発症リスクが高いと判定された方に、医師や保健師などの専門家が生活習慣の改善を支援する「特定保健指導」を行っています。自己負担はありませんので、ぜひご利用ください。
問 健康推進課 ☎24-8571

健康セミナー「白内障について」

三鷹駅周辺住民協議会
日 11月10日(木)午後1時30分～3時
人 40人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 三鷹通り眼科院長の西條裕美子さん
申 同センター ☎71-0025へ

市民健康講座「本気で取り組む糖尿病予防講座ーあなたの血糖は大丈夫?」

日 11月16日(火)午後2時～3時30分

人 所在勤を含む市民①教育センター=20人、②オンライン=30人
講 川越内科クリニック院長の川越宣明さん
申 ①10月17日(月)～11月15日(火)、②10月17日～10月31日(月)に直接または電話、ファクスで総合保健センター ☎24-8207・FAX 46-4827へ(先着制)

市民健康講座「100歳になっても元気に歩く! 貯筋エクササイズ」

日 11月18日(金)午後1時30分～3時30分
人 65歳以上の市民20人
所 新川中原コミュニティセンター
講 介護予防運動指導員で健康運動指導士の鈴木直美さん
物 タオル
申 10月18日(火)から直接または電話、ファクスで総合保健センター ☎24-8207・FAX 46-4827へ(先着制)



三鷹まちづくりフォトコンテスト前年度入賞作品展

日 所 ①アトレヴィ三鷹4階(改札内)=10月30日(日)まで、②三鷹産業プラザ=11月1日(火)～12月27日(火)
※①改札内のため入場券などが必要です。
申 期間中会場へ
問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

星と森と絵本の家 絵本リレー

日 10月19日(火)午後3時30分から
申 当日会場へ
問 同施設 ☎39-3401

認知症介護者談話室

日 10月25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 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

介護者ひろば

日 所 ①10月26日(水)午前10時～正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②11月10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)、③11

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 同財団 ☎0422-47-5122 HP https://mitaka-sportsandculture.or.jp/

マリオ・ブルネロ J.S.バッハ 無伴奏チェロ・リサイタルーチェロとチェロ・ピッコロで描く、バッハ無伴奏作品集

芸術文化センター 風のホール 全席指定 10月29日(土) 午後2時開演

チケット発売中
会員=S席4,500円・A席3,600円
一般=S席5,000円・A席4,000円
O-70(70歳以上/A席限定)=3,600円
U-23(23歳以下/A席限定)=3,000円

【出演】マリオ・ブルネロ(チェロ、チェロ・ピッコロ)
【曲目】J.S.バッハ:無伴奏バイオリンのためのソナタ第1番 ト短調、無伴奏チェロ組曲第1番 ト長調 ほか
※「無伴奏バイオリンのためのソナタ」はチェロ・ピッコロで演奏。

バッハの無伴奏作品に新しい光を当てるブルネロの挑戦的なステージ、ご期待ください。



©Gianni Rizzotti

ジャン＝ギアン・ケラス 無伴奏チェロ・リサイタルーdanceー 保育

芸術文化センター 風のホール 全席指定 12月18日(日) 午後2時開演

チケット発売中
会員=S席4,500円・A席3,600円
一般=S席5,000円・A席4,000円
O-70(70歳以上/A席限定)=3,600円
U-23(23歳以下/A席限定)=3,000円

【出演】ジャン＝ギアン・ケラス(チェロ)
【曲目】J.S.バッハ:無伴奏チェロ組曲第6番 ニ長調、カサド:無伴奏チェロ組曲、コダーイ:無伴奏チェロ・ソナタ

美しく、自然体で、歌うように踊るように紡がれる音楽、どうぞご期待ください。



©Artūrs Kondrāts

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)。

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/

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
※O-70、U-23の券をお求めの方は、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。