

三鷹市シルバー人材センター
3学期補習教室(令和5年1~3月)
☎①月・水・木・土・日曜日=小学3~6年生(国語・算数)、小学5・6年生(英語)、②月・水・木・土・日曜日=中学生(国語・数学・英語) ①1回55分、②1回80分。いずれも全10回
所同センター

¥①12,000円、②16,000円(1科目10回分。初日体験受講可)
申①11月14日(月)~22日(火)の平日午前9時~午後4時に同センター☎48-6721へ(郵送可)
※詳しくは同センターホームページHP <http://www.mitaka-sc.or.jp/>をご覧ください。

高齢者

「高齢者等紙おむつ代助成金」の交付申請を受け付けています
人同助成金の認定を受け、7~10月入院分の紙おむつ代の支払いをした方(認定済みの方には申請書を送付しています)
申11月30日(火)(必着)までに交付申請書・医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ
問同課☎29-9271

高齢者の生活相談室(事前予約)
☎11月18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①連雀地域包括支援センター☎40-2635へ

三鷹いきいきプラス
パソコン活用講座
ワードやエクセルを学びます。
☎11月21日(月)・24日(木)午前9時30分~11時30分(全2回)
人おおむね55歳以上の市民でパソコン経験者12人
所市民協働センター
¥1回500円(資料代)
物あればパソコン(貸し出しあり)
申①11月7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)

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」
☎①事前個別操作説明会=11月26日(土)午前10時から、10時30分から、11時からのいずれか、②事前オリエンテーション=11月26日午前11時30分~正午、③オンライン体操=12月3日~24日の土曜日午前10時30分~正午(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、②③オンライン会議アプリ「Zoom」
※タブレットの貸し出しあり。牟礼コミュニティセンター、UR都市機構新川・島屋敷通り集会所第二集会室(1号棟)での参加可。
講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①11月18日(金)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・FAX 76-1273・✉chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)

障がいのある方

特別障害者手当などを振り込みます
8~10月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を、11月10日(木)に受給資格認定済の方の指定預金口座に振り込みます。
問障がい者支援課☎29-9234

しんなか失語症ちょこつと相談室
相談員はNPO法人日本失語症協議会理事長の園田尚美さん、言語聴覚士の山本弘子さん。
☎11月18日(金)午後2時~4時(1組30分)

人失語症の方、失語症の方の家族、支援者など
所新川中原地域包括支援センター
申①同センター☎40-7204へ

特別児童扶養手当制度をご存じですか
市内在住で心身に重度・中度の障がい(おおむね身体障害者手帳1~3級程度、愛の手帳1~3度程度)のある20歳未満の児童を養育している方に支給される手当です(所得制限あり)。受給するには、申請して認定を受ける必要があります。ただし、児童が障がいを事由とする公的年金を受けるときや、児童福祉施設に措置または入所(通園を除く)しているときは受給できません。支給は原則として4、8、12月の年3回です。詳しくは市ホームページをご覧ください。
問子育て支援課☎29-9675

健康

12~3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
受診推奨期間は11月30日(木)までですが、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、健診の対象外となる場合があります。
問健康推進課☎24-8571

催し

みたか親の会
☎11月9日(火)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

Craft Market@杏林大学
地域の特産品販売、子ども向けイベント、防災ワークショップなど。
☎同実行委員会
☎11月12日(土)・13日(日)午前10時~午後3時(雨天決行)
所同大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1)
申期間中会場へ
問同実行委員会✉kyorinnosibafde@gmail.com

第36回連雀コミュニティまつり
☎連雀地区住民協議会
☎11月12日(土)・13日(日)午前10時~午後3時30分(13日は3時まで)
所連雀コミュニティセンター
申期間中会場へ
問同センター☎45-5100

おとな絵本ラウンジ第75回トーク
テーマ「音楽が聞こえてくる絵本」
☎11月13日(日)午後2時~3時30分
人20人
所オンライン会議アプリ「Zoom」
申11月12日(土)午後5時までに同ラウンジホームページHP <https://otonaehon.jimdofree.com/>へ(先着制)
問星と森と絵本の家☎39-3401

生活用品活用市
☎三鷹市消費者活動センター運営協議会
☎11月14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

みんなであつがる「老い支度」
☎11月15日(火)午前10時~11時30分
所山中地区公会堂
物室内履き、動きやすい服装、タオル
申①連雀地域包括支援センター☎40-2635へ

第19回みたかビジネスプラン
コンテスト最終審査発表会
☎11月17日(木)①最終審査発表会=午後1時~3時15分、②結果発表=午後4時30分~5時
所オンライン
申同コンテストホームページHP <https://www.mitaka.ne.jp/bizcon/>へ
問(株)まちづくり三鷹☎40-9669・✉bizcon@mitaka.ne.jp

駅前 風のサロン「手話ダンスを楽しもう!」(事前予約制)
☎三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク
☎11月17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①地域福祉課☎29-9235へ(先着制)

介護者ひろば
☎11月17日(木)午後1時30分~3時30分
人介護者、介護経験者
所高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)
申①三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

第44回福祉バザー
☎11月20日(日)午前10時~午後2時(小雨決行)
所三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会☎46-1108

認知症介護者談話室
☎11月22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①三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」
☎11月25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①11月22日(火)までに三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

第37回「みたか消費者まつり」
三鷹産野菜の販売、フードドライブ、包丁研ぎ、生活用品活用市、おもちゃの病院など。
☎三鷹市消費者活動センター運営協議会
☎11月26日(土)午前10時~午後3時
所消費者活動センター
申当日会場へ
問同センター☎43-7874

スポーツ

剣道の講習会・教室
☎三鷹市剣道連盟、②③東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
☎①一般講習会=11月6日午後3時~6時、19日(土)・23日(水・祝)午前9時30分~11時30分、②シニア剣道指導講習会=11月16日(水)・18日(金)・30日(水)午前9時20分~11時30分、③ジュニア剣道教室=11月19日午後1時~2時30分
人①在勤を含む高校生以上の市民各日30人、②在勤を含む60歳以上の市民で有段者各日50人、③市内の小・中学生30人

所SUBARU総合スポーツセンター
物剣道用具、フェースシールド、②木刀
申①必要事項(11面参照)を同連盟☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)

市民体育祭 太極拳交流競技大会
☎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、三鷹市武術太極拳連盟
☎11月20日(日)午後1時~4時
人市内で活動している太極拳グループ
所SUBARU総合スポーツセンター
申①同連盟☎090-2401-9483へ(日中のみ)

ダンススポーツ・シニア講習会
チャチャチャ踊りどころ
☎東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ダンススポーツ連盟
☎11月23日(水・祝)午後2時30分~4時30分
人 在勤を含む市民で60歳未満の方20人、60歳以上の方80人
所SUBARU総合スポーツセンター
物ダンスシューズ(女性は新品革製のヒールカバー付き)
申当日会場へ(先着制)
問同連盟☎080-8289-1173

卓球の講習会・教室
☎三鷹市卓球連盟、②三鷹市体育協会
☎①卓球講習会=12月3日~24日の土曜日、初級=正午~午後3時(17日は午前9時~正午)、中級=午後3時~6時、②卓球教室=12月17日(土)午前9時~正午
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民①各回20人、②30人
所SUBARU総合スポーツセンター
¥①200円(中学生以下100円)、②400円(中学生以下200円)