

☎すくすくひろば☎45-7710

すくすくひろばの催し(12月)

◆4カ月までの親子のつどい

☎8日(休)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

人市内在住の初めて受講する令和4年7月以降生まれのお子さんと母親各8組

講三鷹市助産師会の皆さん

物バスタオル、おむつ、着替え

申11月24日(休)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆年齢別あそびましょ バナナぐみ

☎13日(火)午前10時15分～11時15分

人市内在住の初めて受講する令和4年2～3月生まれのお子さんと保護者6組

申11月29日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆お父さんのためのワクワク子育て

☎18日(日)午前10時30分～11時30分

人市内在住の1歳6カ月前後のお子さんと父親7組

申11月25日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

☎同ひろば☎45-7710

西多世代交流センターの催し

◆ベビーマッサージ講座

☎12月13日(火)午前10時～11時30分

人おむね3～6カ月のお子さんと母親10組

講ベビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザーの鈴木美奈さん

¥200円(オイル代)

物バスタオル

申11月22日(火)午前9時30分～25日(金)午後5時に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)

◆生活・教養講座「未来のために今を学ぼう」(保育)

☎令和5年1月19日～3月9日の木曜日午前10時～正午(全7回)

人在勤を含む市民20人、保育(1歳～未就学児)10人

申11月21日(月)午前9時30分～30日(休)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☎32-8765・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。当選者にはがきで通知)

※保育希望者は1月12日(休)の保育オリエンテーションに必ず参加。

☎同センター☎32-8765

講演会「子どもの話を『傾聴』するとは」

☎市教育委員会、中原小、同校PTA

☎12月16日(金)午前10時45分～午後0時15分

所同校

講同校副校長の本橋洋平さん

物室内履き、下足入れ

申12月13日(火)までに教育政策推進室☎29-8349へ

連雀コミセンにサンタさんがやってくる!クリスマス撮影会

☎連雀地区住民協議会

☎12月17日(土)午前10時30分～正午

人就学前のお子さんと保護者

所連雀コミュニティセンター

申当日会場へ

☎同センター☎45-5100

冬休み子ども工作教室「12面の!?立体カレンダーを作ろう!」

☎三鷹駅周辺住民協議会

☎12月27日(火)午後1時～3時

人小学生15人

所三鷹駅前コミュニティセンター

講キャラワークスジャパン主宰の西岡直実さん

¥300円(材料代)

物はさみ、筆記用具

申直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)



中高年のための簡単健康体操

☎井の頭地区住民協議会

☎12月3・10日の土曜日午後1時30分～3時30分(全2回)

人おむね60歳以上の市民30人

所井の頭コミュニティセンター

講フィットネスインストラクターの清水武さん

物タオル

申同センター☎44-7321・HP https://inokashiracc.jp/へ(先着制)

三鷹いきいきプラス

無料パソコン講座

☎12月5日(月)・8日(休)午前10時～正午(全2回)

人おむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者8人

所サテラ三鷹(三鷹産業プラザ3階)

申11月21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)

やってみたら簡単だった!初めてのネットスーパー説明会in大沢

☎三鷹市買物支援事業本部、地域ケアネットワーク・大沢、大沢地域包括支援センター

☎12月21日(水)午前10時30分～午後0時30分

人おむね60歳以上の方10人

所大沢コミュニティセンター

物筆記用具、スマートフォンまたはタブレット

申12月12日(月)午後5時までに必要事項(11面参照)を(株)まちづくり三鷹☎40-9669・FAX 40-9750・✉ kaimono@mitaka.ne.jpへ(申込多数の場合は大沢地域の方を優先して抽選)



『逃げ遅れる人々—東日本大震災と障害者』上映会

☎11月26日(土)午後2時～4時

人おむね小学3年生以上の方100人

所生涯学習センター

申必要事項(11面参照)・参加者全員の氏名・人数を星と風のカフェFAX 44-2255・✉ hoshicafe@hanano-kai.jpへ(先着制)

☎同施設☎44-2255(月～土曜日午前11時30分～午後6時)

男性介護者交流会「俺たちの本音トーク—自分の介護についてみんなと話そう」

☎12月1日(休)午後1時～3時

人市内の男性介護者、男性介護経験者

所おむすびハウス(下連雀1-10-20)

申同三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

天文・科学情報スペース企画展「小学生から体験できるマイクロの世界を知る科学展」

理化学研究所の研究者による企画展。

☎12月2日(金)～令和5年2月5日(日)午前11時～午後6時30分(月・火曜日、祝日、年末年始休館)

所同施設(下連雀3-28-20 三鷹中央ビル1階)

申期間中会場へ

☎同施設☎26-9951

クリーンプラザふじみ

「100m煙突登りにチャレンジ」

☎12月3日(土)午前10時から、11時から(全2回、各1時間程度)

人各回10人

所同施設

申11月21日(月)～25日(金)に同施設☎042-490-5374へ(申込多数の場合は抽選)

介護者ひろば

☎12月8日(休)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)

申同三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

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

☎12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12月8日(休)までに同センターホームページ

HP https://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)

☎同センター☎46-0048

山本有三記念館の催し

☎①第45回おはなし会=12月10日(土)午後2時～2時30分、②アフタヌーン・ミニコンサート=11日(日)午後3時～3時30分

人①小学1年生以下のお子さん5人(未就学児は保護者同伴)、②25人

¥300円(入館料。中学生以下無料)

申①当日会場へ、②11月25日(金)午前10時から同記念館☎42-6233へ(先着制)



令和5年1月の小学校校庭開放(団体貸し切り)予約受け付け

☎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12月4日(日)～10日(土)に各コミュニティセンターへ

☎スポーツ推進課☎29-9863

合気道①講習会、②体験教室

☎三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟

☎①11月23日(水・祝)正午～午後5時30分、②12月3日～24日の毎週土曜日午後3時15分～5時45分

人①市民20人、②在学・在勤を含む10～90歳の市民各日5人(小学生以下は保護者同伴)

所SUBARU総合スポーツセンター

¥①3,000円

申当日会場へ(先着制)

☎同連盟☎090-8045-5748(日中)・☎43-8542(夜間)

2022ポッチャみたかカップを観戦しよう!

☎市、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市ベッセルスポーツクラブ

☎12月3日(土)午前10時～午後2時

所SUBARU総合スポーツセンター

申当日会場へ

☎スポーツ推進課☎29-9863

少林寺拳法初心者教室

☎三鷹市少林寺拳法連盟

☎12月3日～24日の毎週土曜日①午後4時～5時、②6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

☎同連盟✉ mitakachuodoin2@gmail.com・HP https://mitakarenmei.jimdo.free.com/

サンボの体験会・講習会

☎三鷹市サンボ連盟

☎12月3日～24日の毎週土曜日①初心者体験会(小学生以下)=午後4時～5時、②初心者体験会(小学5年生以上)=6時～7時、③経験者講習会(小学5年生以上)=7時～9時

人在園・在学・在勤を含む市民(幼児は保護者同伴)

所SUBARU総合スポーツセンター

申当日会場へ

☎同連盟☎090-8857-5911・✉ mitaka.sambo@gmail.com

おめでとうございます! 東京都から表彰された市民の皆さん

☎市長室☎0422-45-1151(内線2011)

◆東京都功労者表彰

◇地域活動功労 高谷真一朗さん、中川正機さん

◇福祉・医療・衛生功労 宮城真理さん

◆東京都知事表彰(民生・児童委員)

◇規則表彰 遠藤典子さん、川瀬麻由美さん、大戸理恵子さん、大西三枝子さん、小谷由美子さん、榛澤君世さん、小野幸子さん、横山美枝子さん

◇特別功労賞 庄司美智子さん、阿納英子さん、練尾明子さん、菅谷百代さん、一ツ橋初子さん、桑田一恵さん、吉野京子さん、佐野泰子さん

◆東京都教育委員会感謝状

◇地域における児童・生徒の育成活動 虹色キッズクラブ(六小地域子どもクラブ)

◆東京都消防褒賞

高橋智之さん、竹内康浩さん

◆東京都スポーツ功労賞

和田光広さん、三鷹市サッカー協会、三鷹ウエストスポーツクラブ