妊婦さんと助産師の交流会

日1月30日㈪午後1時～3時
人15人
所福祉センター
物母子健康手帳、抱っこひもなど(使い方を知りたい方のみ)
申三鷹市助産師会ホームページHPhttp://mitaka-jyosanshi.net/へ(先着制)
問みたかボランティアセンター☎76-1271

すくすくひろばの催し(2月)

◆コミセンDEすくすくひろば
日所1日㈭=大沢コミュニティセンター、16日㈭=井の頭コミュニティセンター、いずれも午前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

◆ウェルカムパパ講座
日5日㈰午前10時30分～正午
人市内在住の初めて受講するおおむね8カ月ぐらいまでのお子さんと父親10組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)
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1月18日㈬午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆4カ月までの親子のつどい
日9日㈭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9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1月26日㈭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
日①うさぎぐみ「色であそぼう(小麦粉粘土)」=10日、②ぞうぐみ「つくってあそぼう」=17日、いずれも金曜日午前10時15分～11時15分
人市内在住の①令和2年4月2日～3年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、②平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれのお子さんと保護者8組
申①1月27日㈮、②2月3日㈮午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(いずれも先着制)

◆母親講座
「感情的にならない子育て」 保育
日20日㈪午前10時～11時30分
人市内在住の初めて受講する3カ月～年少児の母親30人、保育は首が据わっている3カ月～年少児25人
所市民協働センター、保育は同ひろば
講子育てアドバイザーの高祖常子さん
申1月25日㈬午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)
問同ひろば☎45-7710

あそびとおしゃべりの会(2月)

日所牟礼コミュニティセンター=8・15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=8・22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=15・22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
問すくすくひろば☎45-7710

親子でからだ表現あそび

ドラムのリズムに乗って、体を使った遊びやゲームを楽しもう！
日2月25日㈯午前10時～11時30分
人市内の教育支援学級に通う小学生と保護者10組
所子ども発達支援センター
¥500円(当日、券売機でチケットを購入)
物運動できる服装、室内履き、タオル、ふた付きの飲み物
申2月2日㈭までに元気創造プラザ講座申込システムHPhttps://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は抽選)
問SUBARU総合スポーツセンター地下1階運動施設事務室☎45-1113

三鷹いきいきプラス らくらくスマホ無料講習会

日2月22日㈬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2月10日㈮(必着)までに往復はがきで必要事項(15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)

特定健康診査・後期高齢者健康診査

今年度の健康診査は、2月28日㈫まで受診できます。「受診票が届いていない」「受診票を破棄してしまった」などの場合は、お問い合わせください。実施期間の終了間際は大変混雑しますので、早めの受診をお願いします。
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

骨髄移植等により免疫が喪失した方の予防接種費用を助成しています

骨髄移植手術等の医療行為により免疫が喪失(減少)し、接種済みの定期予防接種の効果が期待できないと医師に診断された方を対象に、ワクチンを再接種した場合の費用を助成します。
◆対象　次の①～③すべてに該当する方
①定期予防接種として定められているワクチンを医療行為前に接種し、医療行為後に再接種した方(ワクチンごとに個別の年齢制限あり)
②予防接種の再接種日時点で三鷹市に住民登録がある20歳未満の方
③令和2年4月1日以降に国内で再接種した方
※事前に対象条件や申請方法などを確認しますので、申請を希望する方は同課へお問い合わせください。
問健康推進課☎24-8050

三鷹市こころの健康相談

精神科専門医による個別相談。家族のみの相談、問題整理、セカンドオピニオンとしての相談も可能です。
日2月2日㈭午前10時～正午(1人40分)
所福祉センター
申問障がい者支援課☎29-9233へ

市民健康講座　女性の健康づくり「10年後も輝く自分であるために―今からできる日々の心がけ」

日2月20日㈪午後1時30分～3時
人在勤を含む45～55歳の女性市民20人
所総合保健センター
講健康向上企画の鈴木早代子さん
物タオル、運動できる服装
申問1月16日㈪午前9時から必要事項(15面参照)を直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階)・☎24-8207・FAX46-4827へ(先着制)

NPOフォーラム　ミニ交流会

ゲストスピーカーはNPO法人チームくじら号代表の加藤千明さん。
主NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日1月26日㈭午後7時～9時
人20人
所オンライン会議アプリ「Zoom」
申1月20日㈮までに市民協働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

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」

日2月2日㈭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)
申問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

介護者ひろば

日2月9日㈭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)
申問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

中国残留邦人等地域生活支援事業講演会

主市、NPO法人中国帰国者の会
日2月26日㈰正午～午後3時30分(午前11時30分開場)
人60人
所三鷹駅前コミュニティセンター
講東京新聞論説委員の佐藤直子さん
申当日会場へ(先着制)
問同法人☎070-5588-7827

大沢野川グラウンドの抽選受け付け(5月利用分)

利用停止していた同グラウンドの利用を再開します。5月利用分はテニスコート、サッカー・ラグビー場を受け付けます。
※野球場の利用受け付けは5月を予定しています(8月の利用再開)。
申2月1日㈬～10日㈮に生涯学習施設等予約システムHPhttps://www.yoyaku.mitaka.site/へ
問スポーツ推進課☎29-9863

3月の小学校校庭開放(団体貸し切り)予約受け付け

日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2月5日㈰～11日㈯・㈷に各コミュニティセンターへ
問スポーツ推進課☎29-9863

グラウンドゴルフ大会

主連雀地区住民協議会
日1月29日㈰午前9時30分～正午(雨天中止)
人小学生以上の市民50人
所南浦小
申当日会場へ(先着制)
問連雀コミュニティセンター☎45-5100

スポーツ指導員一般教養研修会

主三鷹市体育協会
日①実習・講習会「シニア向け運動指導」=2月2日㈭午後6時30分～8時、②講習会「スポーツリーダーに求められること」=3日㈮午後6時30分～8時、③普通救命講習会=4日㈯午前9時～正午、午後1時30分～4時30分
人三鷹市スポーツ指導員資格保有者または同協会加盟団体の推薦を受けた資格認定希望者、①②各40人、③各回15人
所生涯学習センター
講①健康運動指導士の島啓子さん、②国際基督教大学教養学部客員教授の高橋伸さん、③三鷹消防署の皆さん
¥③新規1,500円、再講習1,300円(教

三鷹消防少年団新入団員募集「みたか消防体験ツアー」

ロープや消火器の使い方、はしご車の搭乗体験など、消防少年団の活動を紹介する体験ツアー(体験入団)を開催します。
日2月19日㈰午前10時～正午
人市内在住で4月から小学3・4年生になるお子さん
所三鷹消防署(下連雀9-2-17)
申問2月10日㈮までに同署☎0422-47-0119へ
※自家用車での来署はご遠慮ください。

第154回 太宰治作品朗読会『蚤気楼』より「犠牲」ほか

所問太宰治文学サロン☎0422-26-9150

朗読は、朗読家で俳優の原きよさん(写真)。
日2月17日㈮午後6時～6時50分　人10人　申2月6日㈪(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹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)

主主催者　日日時・期間　人対象・定員　所場所・会場　講講師　¥費用(記載のないものは無料)　物持ち物　申申込方法　問問い合わせ　保育保育あり　手話手話(要約筆記)あり