

**ふたご家庭応援講座「話してみよう! ふたご育児の疑問と悩み事」** 保育

日 9月21日(木)午前10時~正午  
 人 市内在住の就学前の双子・三つ子の保護者、多胎妊婦とそのパートナー20人、保育(4カ月~未就学児)20人  
 所 総合保健センター

講 (-社)日本多胎支援協会理事の太田ひろみさん

申 必要事項(11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) ☎46-3254・FAX46-4827へ(先着制)

**星と森と絵本の家 幼児クラブ 秋の森のたんけん隊**

日 9月21日~11月16日の隔週木曜日午前10時30分~11時30分(全5回)

人 2歳6カ月以上のお子さんと保護者15組(弟妹の同伴可)

申 9月3日(日)~13日(木)に参加者全員の必要事項(11面参照)・お子さんの生年月日・弟妹の有無と年齢・過去のたんけん隊参加の有無と回数を同施設 ☐ehonnoie@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は初めて参加する市民を優先して抽選。当選者のみ通知)

問 同施設 ☎39-3401



**8月は障がい者(児)手当の受給資格の更新月です**

手続きが必要な方へ案内を送ります。未提出の場合は手当の支給が停止しますので、必ず期限内に提出してください。所得制限や施設入所などで受給資格が無くなった方でも、前年の所得が再び基準内になった場合や施設を退所した場合は、改めて申請することで手当を受給できます。受給資格などを確認のうえ、忘れずに申請してください。

申 各期限までに必要書類を直接または郵送で「〒181-8555障がい者支援課」(市役所1階14番窓口)へ

問 同課 ☎29-9234

**三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます**

4~7月分の一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当を、8月25日(金)に受給資格認定済み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



**こころの健康相談**

精神科専門医による個別相談。

日 9月7日(木)午前10時~正午(1人40分)

所 福祉センター

申 障がい者支援課 ☎29-9233へ



**おとな絵本ラウンジ**

**「おとな絵本バー オンライン@Zoom」**

トークテーマは「ピーターラビット」。

日 8月26日(土)午後5時~7時

人 20人

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

申 8月25日(金)午後5時までに同ラウンジホームページ [HP https://otonaehon.jimdofree.com/](https://otonaehon.jimdofree.com/)へ(先着制)

問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

**介護サービス事業所の外国人職員向け交流会・研修**

日 ①交流会=10月6日(金)午後1時30分~4時30分、②介護で使う日本語を学ぼう(外国人職員のための日本語能力向上研修)=10月17日以降の隔週火曜日午後2時~4時(全6回)

人 市内の介護サービス事業所に所属する①外国人職員や外国人職員とともに働いている職員40人、②外国人職員で日本語での日常会話が可能の方10人

所 ①市民協働センター、②三鷹ネットワーク大学

講 ②(公社)国際厚生事業団外国人介護人

材支援部の井口智恵さん  
 日 ①9月29日(金)午後5時まで、②10月10日(火)午後9時までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(いずれも先着制)



問 介護保険課 ☎29-9274

**介護者のつらい**

**「鴨川温泉 濃溝の滝散策・旬のミカン狩り・お花摘み体験」**

日 所 11月7日(火)午前8時15分市役所集合~8日(休)午後5時市役所解散予定

人 在宅などで高齢の家族を介護している市民、要介護者が亡くなってから3年以内の介護経験者、要介護者が老人ホームや老人保健施設、療養型施設に入所・入院している方30人

料 6,000円(1世帯2人目以降12,000円)

申 8月21日(月)~9月29日(金)に三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)



**10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 9月3日(日)~9日(土)に各コミュニティセンターへ

問 スポーツ推進課 ☎29-9863

**SUBARU総合スポーツセンター スポーツ教室料金改定のお知らせ**

同センターでは、水泳やダンス、健康体操など、子どもから高齢者まで、どなたでも楽しめるスポーツ教室を開講しています。このたび、昨今の最低賃金や物価の上昇の影響を受け、今後も優秀な講師の確保などを図るために、2023年度第3期(10~12月)から料金を改定します。詳しくは同センターホームページでご確認ください。



申 同センター ☎45-1113

**少林寺拳法初心者教室**

日 三鷹市少林寺拳法連盟

日 9月2~30日の土曜日(23日を除く)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

問 同連盟 ☐mitakachuodoin2@gmail.com・[HP https://mitakarenmei.jimdo.free.com/](https://mitakarenmei.jimdo.free.com/)

**市民体育祭 サンボ競技 サンボみたかオープン**

日 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、三鷹市サンボ連盟

日 9月3日(日)午前9時~午後9時

人 在園・在学・在勤を含む市民で、道場またはチームに所属し、大会出場に十分な格闘技の技能がある方

**市民センター売店「ぽけっと」をご利用ください**

問 障がい者支援課 ☎0422-29-9232

市役所地下1階の売店「ぽけっと」では、障がい者施設の自主製品を販売する星と風のカフェとも連携し、人気のクッキーやお弁当などを販売しています。

同店は、平成9(1997)年に三鷹市障がい者ワーククラブの運営でスタートし、昨年25周年を迎えました。今後も障がい者の活動を支援し、市民に開かれた売店を目指していきます。

皆さんのご利用をお待ちしています。



**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

問 同財団 ☎0422-47-5122

[HP https://mitaka-sportsandculture.or.jp/](https://mitaka-sportsandculture.or.jp/)

**MITAKA "Next" Selection 24th**

**劇団アンパサンド『地上の骨』**

作・演出 安藤 奎 保育

芸術文化センター 星のホール  
 全席自由(日時指定・整理番号付き)  
 9月1日(金)~10日(日) 全12公演

チケット発売中

会員=前売り2,700円・当日3,200円

一般=前売り3,000円・当日3,500円

学生=2,000円(前売り・当日とも)

高校生以下=1,000円(前売り・当日とも)

何気ない日常が、やがて驚きの展開に!若手注目株が作る、爆笑の舞台!



	9/1(金)	9/2(土)	9/3(日)	9/4(月)	9/5(火)	9/6(水)	9/7(木)	9/8(金)	9/9(土)	9/10(日)
14:00		★保育	★			●	●		●	●
18:30		★保育		休館日					●	
19:30	★				●		●	●		

★の回は300円引き

**MITAKA "Next" Selection 24th**

**排気口『時に想像しあった人たち』**

作・演出 菊地穂波 保育

芸術文化センター 星のホール  
 全席自由(日時指定・整理番号付き)  
 9月29日(金)~10月9日(月・祝) 全12公演

チケット発売中

会員=前売り2,700円・当日3,200円

一般=前売り3,000円・当日3,500円

学生=2,000円(前売り・当日とも)

高校生以下=1,000円(前売り・当日とも)

緻密に練り上げられた台詞の切れ味に、今後の期待が高まる俊英の舞台!



	9/29(金)	9/30(土)	10/1(日)	10/2(月)	10/3(火)	10/4(水)	10/5(木)	10/6(金)	10/7(土)	10/8(日)	10/9(月・祝)
14:00		★保育	★				★		●	●	●
19:00		★保育		休館日					●		
19:30	★				●		●	●			

★の回は500円引き

**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/](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  
 ※学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。

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み)  
 ※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。