

(休)、10月12日(休)、11月9日(休)・22日(休)、12月7日(休)、令和6年1月18日(休)、2月8日(休)・21日(休)、3月7日(休)午前10時から、11時から、②グループ相談会(交流会) = 10月25日、12月20日、6年1月31日、3月13日の水曜日午前10時～正午

②各回8人
所 三鷹市公会堂さんさん館
申 必要事項(15面参照)を(一社)発達障がいファミリーサポートMarble FAX 76-2720・marble.soudan@gmail.comへ(先着制)

問 障がい者支援課 ☎29-8267

ちびっ子農業体験「稲刈り」

稲刈りに参加したお子さんは、収穫祭(餅つき)に招待します。

日 9月17日(日)午前10時から(荒天中止)

人 小学生以上のお子さんと保護者75組150人

所 ほたるの里の水田脇広場(大沢2丁目)

物 動きやすい服装

申 当日会場へ(先着制)

問 ほたるの里・三鷹村事務局 ☎080-1069-5000

父親講座

「パパといっしょに運動あそび」

日 9月17日(日)午後1時30分～2時30分

人 市内在住の年中～小学2年生のお子さんと父親15組

所 西多世代交流センター

講 (一社)スカイリミットスポーツ三鷹代表理事の當麻正性さん

物 タオル、室内履き

申 問 9月4日(月)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)

すくすくひろばの催し

◆井の頭コミセンDEすくすくひろば

日 9月21日(休)午前10時30分～正午

人 年少までのお子さんと保護者

所 井の頭コミュニティセンター

◆年齢別あそびまじょ(9月)

日 ①いちごぐみ=22日(金)、②バナナぐみ=26日(火)、いずれも午前10時15分～11時15分

人 市内在住の①初めて同ひろばを利用する令和5年4～5月生まれのお子さんと保護者4組、②初めて受講する4年11～12月生まれのお子さんと保護者6組

◆ベビーヨガ

日 9月28日(休)午前10時30分～11時30分

人 市内在住の初めて受講する3～8カ月のお子さんと母親15組

所 井の頭コミュニティセンター

講 ベビーヨガインストラクターのかおりさん

◆ママと親子リズム体操

日 10月6日(金)午前10時30分～11時30分

人 市内在住の5～12カ月のお子さんと母親12組

所 連雀コミュニティセンター

講 乳児体操・産後運動指導者の村林栄子さん

◆妊娠・出産前のパパママ講座 保育

日 10月14日(土)午前10時15分～11時45分

人 市内在住の妊娠・出産前のプレパパ・プレママ10組

所 連雀コミュニティセンター

講 NPO法人ファザーリングジャパン多摩支部代表の野崎聡司さん

※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

問 同ひろば ☎45-7710

家庭教育学級

講演会「囲碁の文化・歴史と囲碁体験講座」

日 9月30日(土)午前10時～正午

所 同校

講 日本棋院棋士の鈴木伊佐男さん

物 室内履き、下足入れ

申 9月25日(月)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ

問 教育政策推進室 ☎29-8349

東多世代交流センター父親講座

「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」 保育

日 ①あそび編「お父さんと楽しむふれあいあそび」=10月1日(日)、②講座編「子育てをおもしろくするお父さんのチカラ」=14日(土)、いずれも午前9時30分～11時30分(全2回)

人 1歳6カ月～3歳のお子さんの父親15人、保育(1歳6カ月～3歳)12人

講 ①NPO法人日本幼児健康体育協会指導員の髙橋隆子さん、②東京学芸大学名誉教授の菅野敦さん

申 問 9月9日(土)までに直接または電話、申し込みフォーム(下記QRコード)で同センター ☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選。結果は9月13日(水)午後5時までに通知)

おやこでよって

チョコッとあつぷるーむ(10月)

日 ①ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=2日(月)、②テコンドーで産後の体型戻し=5日(木)、③簡単スクラップブックング(A4フレーム編)=7日(土)、④ハーブで心と身体のセルフケア(冷え編)=16日(月)、⑤ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア=19日(木)、⑥乳幼児食を楽しく大切にしてお話会=23日(月)、⑦いつでもどこでもベビーマッサージ=26日(木)、⑧子育てと働き方のバランス講座(診断シート編)=30日(月)、いずれも午前10時30分～正午(③は午後1時30分～3時)

人 ①ハイハイ前のお子さんと母親、②首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親、③④3歳までのお子さんと保護者、妊婦、④3歳までのお子さんと母親、⑤⑦2～11カ月のお子さんと保護者、⑧3歳までのお子さんと母親、妊婦

所 市民協働センター

※申込方法や費用、持ち物など、詳しくは同センターホームページでご確認ください。

問 同センター ☎46-0048

小学生向けスクラッチ

プログラミング教室(10月)

日 ①入門コース=2～30日の月曜日午後4時15分～5時45分、3～24日の火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)、②オンライン教室=4日以降の水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)

人 小学3～6年生①各5人、②経験者4人 ¥5,000円(教材費を含む)

物 ①USBメモリー、②パソコン

申 9月19日(火)(必着)までに必要事項(15面参照)・保護者の氏名・受講曜日、①はパソコン経験の程度を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)

※②は当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。

問 同センター ☎48-6721

市民講座「ネット・ゲームとの上手な関わり方」 保育

日 10月5日(休)午前10時～正午

人 小学4年生～中学2年生の保護者55人、保育(1歳以上)10人

所 教育センター

講 ネット・ゲーム依存予防回復支援サービスMIRA-i(ミライ)の森山沙耶さん

申 問 9月12日(火)午前9時～29日(金)午後

5時に直接または電話で子ども家庭支援センターりぼん(教育センター2階) ☎40-5925へ(先着制)



新しい心身障害者医療費助成(マル障)受給者証を郵送しました

新しいマル障受給者証の有効期間は9月1日～令和6年8月31日です。所得審査を行い、引き続き対象となる方には新しい受給者証を8月末に郵送しました。届いていない方は障がい者支援課へお問い合わせください。また、現在受給者証を持っていない方で4年中の所得が基準内になったなど受給要件に該当する方は、新たに申請できます。

問 同課 ☎29-9234



4～7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

4～7月生まれの方の受診推奨期間は9月30日(土)までですが、今年度は令和6年2月29日(木)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。受診票が手元にない方は、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

「ゆりかご面接」「ゆりかごプラス」をご利用ください
申 問 健康推進課 ☎0422-46-3254へ

妊婦さん対象「ゆりかご面接」

保健師などの専門職が妊娠中の心や体の相談に応じたり、市の子育てサービスをご案内します。面接を受けた妊婦の方には、出産応援ギフト券を差し上げます。

日 平日午前9時30分から、10時30分から、午後1時から、2時から、3時から(1人30分～1時間程度)

人 妊娠中の方
所 総合保健センター
物 母子健康手帳、子育てガイド



産後ケア「ゆりかごプラス」

赤ちゃんと施設で体を休めながら授乳や育児の相談を受けられます。

日 平日①デイ=午前10時～午後4時、②ナイト=午後5時～翌日午前9時、③ステイ=午前10時～翌日午前9時、合計7回まで

人 市内の生後4カ月未満のお子さんと母親で、家族などから家事・育児などの援助が受けられない方、休息がとれない方や育児に不安がある方(医療行為が必要な方やきょうだいは利用できません)

所 Mama&Babyあきやま1(上連雀1-1-5-108)、Mama&Babyあきやま2(上連雀1-2-4 1階)

¥1回①1,800円、②5,400円、③7,200円

物 母子健康手帳

※利用には、看護職との事前面接による申請が必要です(妊娠8カ月以降、予約制)。

9月9日は「救急の日」、9月3日(日)～9日(土)は「救急医療週間」です

本当に必要とする人のために 救急車の適正利用をお願いします

問 三鷹消防署 ☎0422-47-0119

救急車の適正利用をお願いします。救急車を呼ぶかどうか迷ったら、東京消防庁救急相談センター ☎#7119や東京版救急受診ガイドをご利用ください。また、救命講習の積極的な受講をお願いします。