

給者は不要)を同課へ

☎同課☎29-9675

高校生等医療費助成の返金手続きを受け付け中

市では、令和4年10月から高校生等医療費助成制度を開始しました。4年10月～5年3月の受診分については、医療費の返金手続きが必要です。

☎医療機関の領収書(原本)、印鑑(認め印可)、お子さんの健康保険証、申請者(保護者)の口座情報が分かるものを子育て支援課(市役所4階43番窓口)へ(市政窓口での手続きは不可)

☎同課☎29-9675

むらさき子どもひろばの催し(12月)

◆乳幼児のおそびひろば

☎①げんきっ子ランド=月曜日午前9時～午後0時30分(4・25日を除く)、②みんなであそぼ!=火～金曜日、25日(月)午前11時～11時30分(5日(火)・6日(水)・14日(木)・20日(水)・22日(金)を除く)

◆乳幼児対象のイベント

☎①手形スタンプ=4・5日午前11時～11時30分、②みんなであそぼ!=6・22日午前11時～11時30分、③Mamaカフェ=14日午前10時30分～11時30分、④ウインターパーティー=16日(土)午前10時30分～11時30分、⑤変身スペシャルバスデー=26日(火)・27日(水)午前11時～11時30分

☎①⑤就学前のお子さん、②6日は2歳のお子さん、22日は1歳のお子さん、③0歳のお子さんと母親10組、④3歳～就学前のお子さんと保護者12組

◆小学生対象のイベント

☎①卓球の日=月・金曜日午後3時30分～4時30分(15日(金)を除く)、②スポーツの日=木曜日午後4時～4時30分、③ペットボトルキャップでマグネットを作ろう=9日(土)午前10時～正午、午後2時～4時、④一輪車教室=15日午後3時40分～4時30分(雨天中止)、⑤ウインターパーティー=16日午後2時30分～3時30分、⑥卓球大会=25日午後3時30分～4時30分

☎③3歳～小学生、④12人、⑤14人

※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページで
☎同ひろば☎49-5500



みたかおもちゃの病院(12月)

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎6日(水)午後1時～3時

☎消費者活動センター

☎特殊部品などの交換は実費

☎当日会場へ(1人1個まで修理可)

☎同センター☎43-7874

星と森と絵本の家の催し(12月)

◆街頭紙芝居

☎9日(土)午前10時30分から、11時30分から

◆森のおはなし「紅葉(黄葉)のおはなし」

☎9日午後2時から

◆年末大掃除会

☎10日(日)午後2時～3時

☎物かっぱう着(エプロンも可)、手ぬぐい

◆絵本のおはなし「冬の空」

☎13日(水)午後2時から

◆ICU留学生のおはなし会

☎16日(土)午前11時から

◆みこえぶおはなし会

☎16日午後2時から

◆おやじの絵本よみかせ

☎17日(日)午前10時30分から

◆絵本リレー

☎20日(水)午後3時30分から

☎いずれも当日会場へ

☎同施設☎39-3401

中高生国際Rubyプログラミングコンテスト2023 in Mitaka

全国から予選を通過した中高生によるプレゼンテーション、最終審査結果発表・表彰式の観覧。

☎12月9日(土)正午～午後5時

☎三鷹産業プラザ、オンライン会議アプリ[Zoom]

☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

※観覧申込など、詳しくは右記QRコードへ。



東多世代交流センター出前講座「親子で楽しむふれあいあそび」

☎12月13日(水)午前10時30分～11時30分

☎1歳6カ月～3歳のお子さんと保護者15組

☎新川中原コミュニティセンター

☎講NPO法人日本幼児健康体育協会指導員の高橋隆子さん

☎☎12月8日(金)までに直接または電話、申し込みフォーム(右記QRコード)で同センター☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選)



明星台幼稚園の園庭開放とワークショップ

☎12月16日(土)午前10時～正午(雨天時はワークショップのみ開催)

☎就学前のお子さんと保護者

☎同園(井の頭5-24-1)

☎当日会場へ

※ワークショップは材料代がかかります。

☎同園☎43-7642

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16日(土)午前10時30分～正午

☎1歳～就学前のお子さん100人

☎連雀コミュニティセンター

☎当日会場へ(先着制)

☎同センター☎45-5100

ワークショップ「くまの子ウーフのおうちをつくろう」

完成したおうちは、作者・神沢利子さんの100歳の誕生日に合わせて、令和6年1月に開催する展覧会に展示します。

☎12月17日(日)午前10時～11時30分

☎小学1～3年生10人

☎三鷹図書館(本館)

☎物汚れてもよい服装

☎☎12月5日(火)午前9時30分から同館☎43-9151へ(先着制)

一日プレイパーク

☎12月17日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

☎所丸池公園(稲荷橋付近)

☎当日会場へ

※詳しくは、みたかプレイパーク運営委員会Facebookをご覧ください。

☎☎緑と公園課☎29-9789

西多世代交流センターの催し

◆和太鼓であそぼう!

☎12月17日(日)午後1時30分から、2時10分から

☎小学1・2年生各回12人

☎講和太鼓チーム「綾」「えん」の皆さん

◆父親講座「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」 ☎保育

☎①講座編「子育てをおもしろくするお父さんのチカラ」=12月23日(土)午前9時30分～11時30分、②あそび編「お父さんと楽しむふれあいあそび」=令和6年1月20日(土)午前10時～11時(全2回)

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

※申込方法など、詳しくは市ホームページで
☎同センター☎31-6039



すくすくひろばの催し

☎12月21日(木)午前10時30分～正午

☎年少までのお子さんと保護者

☎井の頭コミュニティセンター

◆あそびを楽しむ親子の会「ハイタッチ」 ☎保育

☎①保護者向けの子どもの発達講座=令和6年1月16日(火)、3月11日(月)、午前10時15分～午後0時15分、②親子であそぶ会=1月24日、2月7・21日の水曜日、3月5日(火)、午前9時40分～10時40分(全6回。通し受講)

☎市内在住で、保健センターのこいぬ・こねこグループに参加したことがない未就園(おおむね2歳6カ月)のお子さんと保護者10組

☎①連雀コミュニティセンター、②同ひろば

☎講①東京学芸大学名誉教授の菅野敦さん ※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページで
☎同ひろば☎45-7710



おやこでよってチョコッとあつぷるーむ(令和6年1月)

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク

☎①テコドニーで産後の体型戻し=4日(木)、②ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=11日(木)、③親子ヨガレッツ=13日(土)、④ハーブで心と身体のセルフケア(肩こり編)=15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=18日(木)、⑥働くママのお話会=20日(土)、⑦楽しく羊毛フェルト「吊るし雛」=22日(月)、⑧いつでもどこでもベビーマッサージ=25日(木)、⑨子育てと働き方のバランス講座(診断シート編)=29日(月)、いずれも午前10時30分～正午

☎①首据わり～2歳のお子さんと母親、②ハイハイ前のお子さんと母親、③6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者、④3歳までのお子さんと母親、⑤⑥2～11カ月のお子さんと保護者、⑥3歳までのお子さんと働く母親(産休、育休中を含む)、⑦3歳までのお子さんと保護者、妊婦、⑧3歳までのお子さんと母親、妊婦

☎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
☎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(令和6年1月)

☎三鷹市シルバー人材センター

☎①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)、②入門コース=8～29日の毎週月曜日午後4時15分～5時45分、9～30日の毎週火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)

☎小学3～6年生①経験者4人、②各5人

☎¥5,000円(教材費を含む)

☎物①パソコン、②USBメモリー

☎①12月26日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)・保護者の氏名・受講曜日、②はパソコン経験の有無を「〒181-0004新川16-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)

※①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。

☎同センター☎48-6721



特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

特定健康診査は令和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。受診票が手元がない方は、お問い合わせください。

☎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、対象外となる場合があります。

☎健康推進課☎24-8571



福祉Laboどんぐり山の催し

☎介護人材育成センター

☎①介護食調理実習 たべやすいのみこみやすい食事=12月6日(水)・7日(木)・13日(水)・15日(金)午前10時～正午、②認知症VR体験会=12月14日(木)午後1時～2時35分

☎①市民各日12人、②在学・在勤・在活動を含む市民30人

☎物①エプロン、三角巾、布巾、マスク、ハンドタオル

☎☎同センター☎24-7099・FAX 24-8003へ(先着制、②は介護者家族を優先)

J:COMチャンネルで放送中!

「長々と散歩」

☎広報メディア課☎0422-29-9037

各市の市長が市内を巡りながら街の魅力を発信するJ:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)の同番組に、河村孝市長が出演します。

「緑と水の公園都市」にふさわしい自然風景が残る「大沢の里」の貴重なスポットを2回にわたって紹介します。

放送時間 前編=12月15日(金)まで、後編=12月16日(土)～31日(日)、いずれも午前7時30分～8時ほか1日2回放送