

市からの お知らせ

- 主催者
 - 日時・期間
 - 対象・定員
 - 場所・会場 講師
 - 費用(記載のないものは無料)
 - 持ち物
 - 申込方法 問い合わせ
 - 保育保育あり
 - 手話手話または要約筆記あり(下欄※参照)
- ※市外局番「0422」は省略。

申し込み記入例

- あて先は
各記事の申込先へ
- 住所の記載がないものは
〒181-8555
三鷹市役所〇〇課へ
- 往復はがきの場合は
返信用にも住所・氏名を
記入してください

1. 行事・事業名(希望日・コース・回)
2. 郵便番号・住所
3. 氏名(ふりがな)
4. 年齢(学年)
5. 連絡先(電話番号・ファクス番号・メールアドレス)
6. そのほか必要事項(保育・手話希望の有無など)

お知らせ

スマホ電子証明書による コンビニ交付を開始しました

マイナンバーカードの機能を搭載したスマートフォン(Androidのみ)でも住民票の写しなどのコンビニ交付サービスが利用できるようになりました。

◆サービスを利用できるコンビニ

都内のローソン、ファミリーマート
☎三鷹市マイナンバーカードセンター
☎40-0311

戸籍窓口(出生・婚姻)の 事前予約を開始します

出生届と婚姻届について、来庁時間の事前予約を開始します。必要書類や手続きなど、詳しくは市ホームページでご確認ください。

☎1月15日(月)以降の平日午前10時から、11時から、午後2時から、3時から
※9日(火)から予約を受け付けます。

☎市民課 ☎29-9192、
または申し込みフォーム(右記QRコード)へ



1月15日(月)～21日(日)は 「防災とボランティア週間」

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を機に、同日を「防災とボランティアの日」とし、災害への備えの強化を図る期間が制定されました。

◆東京消防庁災害時支援ボランティアを募集中

震度6弱以上の地震や大規模な自然災害・事故の発生時に、消防署に自主的に参集し、支援を行います。

☎三鷹消防署 ☎47-0119へ

1月26日(金)は文化財防火デー

「育てよう 歴史を守る 防火の心」
文化財防火デーは昭和24(1949)年の法隆寺金堂の火災を教訓として制定されました。三鷹消防署では、当日を中心に自衛消防訓練の実施と文化財の火災予防を推進します。

☎同署 ☎47-0119

子育て・教育

児童扶養手当を振り込みます

令和5年11～12月分の同手当を、1月10日(水)に指定預金口座に振り込みます。

☎子育て支援課 ☎29-9675

むらさき子どもひろばの催し (1月)

◆乳幼児のあそびひろば

☎げんきっ子ランド=月曜日午前9時～午後0時30分、みんなであそぼ! =火～金曜日、13日(土)午前11時～11時30分(10日(水)・11日(木)・17日(水)・18日(木)・

24日(水)・26日(金)を除く)

◆乳幼児対象のイベント

☎①ずっと使える日めくりカレンダーを作ろう=6日(土)午前10時30分～11時30分、②手形スタンプ=10・11日午前11時～11時30分、③みんなであそぼ! =18・24日午前11時～11時30分、④Mamaカフェ=26日午前10時30分～11時30分、⑤変身スペシャルバースデー=30日(火)・31日(水)午前11時～11時30分

☎①3歳～就学前のお子さんと保護者10組、②⑤就学前のお子さん、③18日は2歳のお子さん、24日は1歳のお子さん、④0歳のお子さんと母親10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(12日(金)を除く)、②スポーツの日=木曜日午後4時～4時30分、③オリジナルおみくじ作り=6日午後2時30分～3時30分、④一輪車教室=12日午後3時40分～4時30分(雨天中止)、⑤卓球大会=29日(月)午後3時30分～4時30分

☎③15人、④12人
※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。



☎同ひろば ☎49-5500

西多世代交流センターの催し

◆大人も和太鼓で遊ぼう

☎1月21日(日)午後1時30分～2時30分
☎中学生以上の方8人
☎和太鼓チーム「綾」「えん」の皆さん

◆公開講座「思春期の子ども・若者をどう支えてるか」

☎1月27日(土)午後2時～4時
☎25人
☎さつきホスピタル発達・思春期精神科医の遠藤季哉さん

◆ドッジボール大会

☎2月18日(日)小学1～3年生=午前9時30分から、小学4～6年生=午後1時から
☎市内の小学生、1チーム6～8人
☎二中

※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。



☎同センター ☎31-6039

妊婦さんと助産師の交流会

☎1月29日(月)午後1時～3時
☎福祉センター

☎母子健康手帳、使い方を知りたい方は抱っこひもなど

☎三鷹市助産師会ホームページ <http://mitaka-jyosanshi.net/>へ

☎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

☎①4カ月までの親子のつどい=2月1日(水)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時、②ウェルカム/パパ講座=4日(日)午前10時30分～正午

☎市内在住の初めて受講する①令和5

年9月以降に生まれたお子さんと母親各8組、②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)

☎三鷹市助産師会の皆さん
※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。



☎同ひろば ☎45-7710

小学生向けスクラッチ プログラミング教室(2月)

☎三鷹市シルバー人材センター

☎①オンライン教室=2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アドバンスコース=5～26日の毎週月曜日午後4時15分～5時45分、6～27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年生の経験者①4人、②各5人
☎¥5,000円(教材費を含む)

☎①パソコン、②USBメモリー

☎1月23日(火)(必着)までに必要事項(上記参照)・保護者の氏名・受講曜日・スクラッチ経験の程度を「〒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)

☎同センター ☎48-6721

親子でからだ表現あそび

☎2月24日(土)午前10時～11時30分

☎市内の教育支援学級に通う小学生と保護者10組

☎子ども発達支援センター

☎タオル、室内履き、ふた付きの飲み物

☎1月31日(水)までに元気創造プラザ講座申込システム <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)

☎SUBARU総合スポーツセンター ☎45-1113

高齢者

1月下旬に後期高齢者医療制度の 「医療費等通知書」を発送します

令和5年12月1日現在で被保険者資格があり、4年9月～5年8月に保険診療で医療機関などへの受診履歴がある方に、診療年月や医療機関などの名称、医療費(10割、自己負担相当額など)をお知らせします。

☎保険課 ☎29-9219

高齢者のインフルエンザ予防接種 費用を一部公費負担します

☎1月31日(水)まで

☎接種当日、①満65歳以上の市民、②60歳～64歳の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の

障がいのある方

☎市内および近隣市区の協力医療機関
☎自己負担金2,500円(助成は期間中1回のみ、医療機関で支払い)

◆接種を受けるには

三鷹市、武蔵野市、調布市、小金井市の協力医療機関で接種する場合は健康保険証などを持参し、接種を受けてください。それ以外の場合は、必要な手続きが異なりますので、事前に健康推進課へお問い合わせください。

☎同課 ☎24-8050

三鷹駅周辺・シニアまるごと 相談サロン

☎1月11日(水)①個別相談=午後2時～3時30分、②むくみ対策講座=2時15分～2時45分

☎②40人

☎三鷹駅前コミュニティセンター

☎当日会場へ(②先着制)

☎三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500

講演会・お口の測定会

「いつまでも美味しく食べるために」

☎1月25日(水)午後1時30分～3時30分

☎家族介護者の市民50人

☎福祉Laboどんぐり山(大沢4-8-8)

☎講日本歯科大学教授の菊谷武さん

☎1月22日(月)までに同施設 ☎24-7350
☎FAX 24-7363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

☎1月27日、2月3日の土曜日午後1時30分～3時30分(全2回)

☎おおむね60歳以上の市民30人

☎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

☎タオル、室内履き

☎1月6日(土)から同センター ☎44-7321
☎HP <https://inokashiracc.jp/>へ(先着制)

オーラルフレイル対策! シニアのためのボイストレーニング講座

☎2月7・21日の水曜日午後1時30分～3時30分(全2回)

☎初めて受講する在学・在勤を含む60歳以上の市民20人

☎連雀コミュニティセンター

☎講声楽家の井出恵子さん

☎1月9日(火)～23日(水)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

☎45-5100へ(先着制)



催し

認知症家族介護者向けの催し

☎①介護者ひろば=1月11・18日の木曜日午後1時30分～3時30分、24日(水)午

※手話の表示がない事業でも市の主催事業では、希望により手話通訳者または要約筆記者を派遣します(開催日の1週間前までに事業の担当課へ要申込)。