

すくすくひろばの催し



◆①あそびとおしゃべりの会・②コミセンDEすくすくひろば(6月)

所①牟礼コミュニティセンター＝12・19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＝12・26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＝19・26日、いずれも水曜日、②井の頭コミュニティセンター＝20日(木)、いずれも午前10時30分～正午

人令和2年4月2日以降生まれのお子さんと保護者

◆はじめてのすくすくひろば見学会

日6月19日午前10時30分～11時
人同ひろばを利用したことのない2年4月2日以降生まれのお子さんと保護者

◆親子ふれあいエクササイズ

日7月2日(火)午前10時30分～11時15分

人市内在住の4年7月～5年6月生まれのお子さんと保護者12組

所連雀コミュニティセンター

◆育児講座「赤ちゃんの眠りを育むために大切な日々の関わり」(保育)

日7月5日(金)午前10時15分～11時45分

人市内在住の2年4月2日以降生まれのお子さんの保護者20人、保育(首の据わっている3カ月～年少児)15人

所連雀コミュニティセンター

◆ウェルカムパパ講座

日7月6日(土)午前10時30分～正午
人市内在住のおおむね8カ月ぐらいまでのお子さんと父親8組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)
間同ひろば☎45-7710

一日プレイパーク



日6月16日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)
所農業公園
申当日会場へ
間緑と公園課☎29-9789
※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。

東多世代交流センター
出前講座 ベビーヨガ

日6月20日(木)午前10時30分～11時30分
人7～12カ月ごろのお子さんと母親10組
所新川宿地区公会堂
間同センター☎46-0408

おやこでよってチョコっとあっぷるーむ(7月)



日①私の妊娠・出産体験を語り合う会＝1日(月)、②テコンドーで産後の体型戻し＝4日(木)、③子育てと働き方のバランス講座(診断シート編)＝8日(月)、④産前・産後の骨盤ケア＝11日(木)、⑤親子で楽しむ英語絵本&手遊び歌＝13日(土)、⑥ベビーマッサージでママ

と赤ちゃんの素肌スキンシップ＝15日(月・祝)、⑦ハーブでこころとからだケア(腸活編)＝18日(木)、⑧マタニティヨガゆったり骨盤調整で安産力＝20日(土)、⑨簡単スクラップブックング(A4フレーム編)＝22日(月)、⑩いつでもどこでもベビーマッサージ＝25日(木)、いずれも午前10時30分～正午

人①⑨3歳までのお子さんと保護者、妊婦、②首据わり～3歳のお子さんと母親、③④3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑤3歳までのお子さんと保護者、⑥⑩2～11カ月のお子さんと保護者、⑦3歳までのお子さんと母親、⑧妊娠20週以降の妊婦

所市民協働センター

間同センター☎46-0048

受験生チャレンジ支援
貸付事業 個別相談会

学習塾受講費(上限20万円)や受験料(上限あり)を貸し付けます(返済の免除制度あり)。

日7月15日(月・祝)、9月25日(水)、10月19日(土)(各回30分、2世帯まで)

人中学3年生、高校3年生などの受験生を養育し、要件(収入限度など)を満たす方

所福祉センター

申間6月10日(月)から三鷹市社会福祉協議会☎46-1108へ(先着制)

女子中高生必見！
STEM分野の魅力発見
「オフィスツアー」

日所①7月23日(火)＝(株)ファーストリテイリング(江東区)、②25日(木)＝(株)サイバーエージェント(江東区)、③30日(火)＝(株)メルカリ(港区)

人都内在住・在学的女子中高生①②40人、③50人

間東京都生活文化スポーツ局☎03-5388-3189

シルバー人材センター
夏期補習教室

日人①8月(全10回)＝小学3・4年生(国語・算数)、小学5・6年生(国語・算数・英語)、中学生(国語・数学・英語)、②7～8月(全15回)＝中学3年生(国語・数学・英語)
間同センター☎48-6721

健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ➡

特定保健指導で
生活習慣病予防を

市の特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方に、医師や保健師などの専門家が生活習慣の改善を支援する「特定保健指導」を行っています。該当者にはご案内を順次送付します。
間健康推進課☎24-8571

催し

第47回住宅デー

日東京土建一般労働組合三鷹武蔵野支部

日6月9日(日)午前10時～午後3時
所市内4カ所(要問い合わせ)

申間当日会場へ。住宅相談、包丁研ぎ、まな板削りは事前に同支部☎47-9101へ

地域ケアネットワーク
主催のサロン

日①連雀サロン＝6月18日(火)、②駅前風のサロン＝20日(木)、③よってらっしゃい・にしみたか＝24日(月)、④しんなかサロン＝27日(木)、⑤ひだまりサロン・東部＝7月3日(水)、いずれも午後1時30分～3時

所各コミュニティセンター(①連雀、②三鷹駅前、③井口、④新川中原、⑤牟礼)

申当日会場へ

間地域福祉課☎29-9235

介護者ひろば一看護師が教える
セルフケア講座・交流会

日6月21日(金)午後1時30分～3時30分

人介護者、介護経験者

所福祉Laboどんぐり山(大沢4-8-8)

申当日会場へ

間三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

三鷹緑化センター
夏の感謝祭(全商品10%引き)

日6月22日(土)・23日(日)午前9時～午後5時、地場産加工品試食会・三鷹産ポット花での寄せ植え体験＝午前9時～正午、午後1時～4時
所同センター、農業公園
¥寄せ植え体験＝500円
申期間中会場へ
間同センター☎48-7482

文化見学会
「築地と浅草 藍染め体験」

日三鷹駅周辺住民協議会

日所7月4日(木)午前7時15分三鷹駅南口出発～築地場外市場～浜離宮恩賜庭園～葵丸進(昼食)～浅草寺・仲見世散策～和なりや(藍染め体験)～午後6時三鷹解散予定(雨天決行)

人34人

¥9,000円

申6月14日(金)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(7面参照)を「〒181-0013 下連雀3-13-10 三鷹駅周辺住民協議会」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)
間三鷹駅前コミュニティセンター☎71-0025

ごみのゆくえを知ろう！
夏休み処分場見学会

日所①7月25日(木)午前8時45分JR八王子駅集合～八王子市戸吹クリーンセンター～二ツ塚処分場～谷戸沢処分

場～午後5時25分散散、②8月1日(木)午前8時15分JR三鷹駅集合～クリーンプラザふじみ～二ツ塚処分場～谷戸沢処分場～午後6時解散、③8月6日(火)午前8時30分JR立川駅集合～立川市クリーンセンター～二ツ塚処分場～谷戸沢処分場～午後5時40分散散

人多摩地域在住・在学・在勤の方各日30人

¥500円(昼食代)

申7月1日(月)(必着)までに参加者全員の必要事項(7面参照)・希望日を「〒190-0181 西多摩郡日の出町大字大久野7642 東京たま広域資源循環組合」または同組合HPへ(申込多数の場合は抽選)

間同組合☎042-597-6152



スポーツ

大人のスポーツサークル



種目は月変わりで、さまざまなスポーツを体験できます。

日(一社)スカイリミットスポーツ三鷹

日フットサル＝6月8・22日、バドミントン＝7月13・27日、いずれも土曜日午後6時～8時

人18歳以上の市民

所SUBARU総合スポーツセンター

¥月額3,000円(1回分)、4,500円(2回分)
※無料体験は3回まで。

物室内履き

申同法人HPへ

間同法人☎080-9042-0505

着衣水泳体験教室



日6月23日(日)午後3時30分～4時30分

人在園・在学・在勤を含む5歳以上の市民30人(小学2年生以下は保護者同伴)

所SUBARU総合スポーツセンター

物水着、着衣水泳用衣類、空のペットボトル(2ℓ1本または500ml2本)、タオル、濡れた物を入れる袋

申6月10日(月)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)

間同センター☎45-1113

第12回綱引き交流大会



日市、三鷹市スポーツ推進委員協議会

日6月29日(土)午前9時～正午

人在勤を含む16歳以上の市民で構成された10チーム(6人以上、男女不問)
※競技者は6人(監督・コーチと兼任可)。

所SUBARU総合スポーツセンター

物室内履き、着替え、タオル

申6月21日(金)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選)

間スポーツ推進課☎29-9863