

子ども向けRubyプログラミング講師養成講座



TEL 株式会社まちづくり三鷹
 日 6月30日(日)正午～午後6時
 人 所 ①三鷹産業プラザ=10人、②オンライン会議アプリ「Zoom」=5人
 料 ①7,700円、②6,600円
 申 同社HPへ(先着制)
 問 同社 ☎ 40-9669・✉ ruby@mitaka.ne.jp

すくすくひろばの催し(7月)



◆ベビーヨガ
 日 3日(水)午前10時30分～11時30分
 人 市内在住の初めて受講する令和5年10月～6年3月生まれのお子さんと母親15組
 所 新川中原コミュニティセンター

◆助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ

日 4日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時
 人 市内在住の初めて受講する①5年10月～6年1月生まれのお子さんと母親、②6年2月以降生まれのお子さんと母親、いずれも8組

◆お父さんのためのワクワク子育て

日 7日(日)午前10時30分～11時30分
 人 市内在住の初めて受講する1歳6カ月前後のお子さんと父親7組

◆年齢別あそびまじよ

日 ①ひよこぐみ=9日(火)、②うさぎぐみ=12日(金)、③バナナぐみ=16日(火)、④ぞうぐみ=19日(金)、⑤いちごぐみ=26日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分
 人 市内在住の①初めて受講する5年3～6月生まれのお子さんと保護者8組、②4年4月2日～9月生まれのお子さんと保護者8組、③初めて受講する5年9～10月生まれのお子さんと保護者6組、④3年4月2日～4年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、⑤初めて受講する6年2～3月生まれのお子さんと母親4組

◆音を感しながら親子でリラックス
 日 10日(水)午前10時～11時
 人 市内在住の3年8月～5年7月生ま

◆出産前のパパ・ママあつまれ「すくすくひろば見学会」

日 13日(土)午後1時30分～2時
 人 出産前の保護者(第2子以上の方も可)
 問 同ひろば ☎ 45-7710

みたかおもちゃの病院(7月)

TEL 三鷹市消費者活動センター運営協議会
 日 3・17日の水曜日午後1時～3時
 所 消費者活動センター
 申 当日会場へ(1人1個まで修理可)
 問 同センター ☎ 43-7874

パパと赤ちゃんの会



日 7月13日(土)午後1時30分～3時
 人 令和5年9月～6年3月生まれのお子さんと父親12組
 所 西多世代交流センター
 申 問 6月26日(水)午前9時30分から直接または電話で同センター ☎ 31-6039へ(在勤を含む市民を優先して先着制)
 ※「ママの会」も同時開催します。

体験ボランティア講座 夏休みの宿題に! SDGsを学ぼう!



日 ①防災講座=7月25日(木)、8月7日(水)午前10時30分～午後0時30分、②環境講座=7月31日(水)～8月2日(金)午後1時30分～3時30分(各日別内容)、③多様性講座=8月8日(休)午後1時30分～4時

人 ①小学生(親子での参加可)、②③小学5年生～中学生
 所 ①7月25日は大沢コミュニティセンター、8月7日は井の頭コミュニティセンター、②③みたかボランティアセンター
 申 各講座の開催3日前までに直接またはインターネットでみたかボランティアセンター・HPへ

◆夏! 体験ボランティア
 子どもから大人までボランティア活動を始めるきっかけとして、毎年夏休みに開催しています。
 日 自宅のできるボランティア=7月1日(月)～8月31日(土)、対面ボランティア=

7月20日(土)～8月31日
 問 みたかボランティアセンター ☎ 76-1271

健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ➡



12～3月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診

受診票を6月下旬に送付します。
 人 特定健診=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、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方
 問 健康推進課 ☎ 24-8571

こころの健康相談

精神科専門医による個別相談(家族のみの相談も可)。
 日 7月4日(木)午前10時～正午(1人40分)
 所 福祉センター
 申 問 障がい者支援課 ☎ 29-9233へ

デジタル相談サロン



スマートフォンの操作や困り事など、市民デジタル相談員がサポートします。
 日 午後2時～2時50分、3時～3時

50分
 人 各回2人
 所 各コミュニティセンター
 物 お持ちのスマートフォンなどの機器
 ※日程や会場、予約方法など、詳しくは市HPでご確認ください。
 問 株式会社まちづくり三鷹 ☎ 40-9669

三鷹駅前で三鷹産の農産物を直売します

日 6月22日・29日の土曜日午前10時30分から(雨天決行。なくなり次第終了)
 所 クレセント三鷹前(下連雀3-35-7)
 申 当日会場へ
 問 JA東京むさし三鷹支店 ☎ 46-2152
 ※インボイスは発行できません。

連雀地区住民協議会 創立40周年記念コンサート



演奏は三鷹市管弦楽団、一中・四中吹奏楽部の皆さん。
 日 6月30日(日)午後2時から(1時30分開場)
 所 芸術文化センター風のホール
 申 当日会場へ
 問 連雀コミュニティセンター ☎ 45-5100

MITAKA D-Cafe(みたかDカフェ)

認知症の方や家族、支援者、地域住民などによる交流・情報交換会。
 日 7月6日(土)午後3時～4時30分
 人 6人
 所 スターバックスコーヒー杏林大学病

市民健康講座

TEL 健康推進課 ☎ 0422-24-7145

◆いつでもどこでも! 簡単健康体操
 ストレッチ・握力アップ・有酸素運動で、健康な体をつくりましょう。
 日 7月13・20日、8月3日の土曜日午後1時30分～3時30分
 人 在勤を含む市民で全回参加できる方30人
 所 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
 申 6月22日(土)から同センター ☎ 0422-44-7321・HPへ(先着制)

◆めざせ! お口の機能アップ—いつまでも若々しく健康に
 お口の機能アップのための話や簡単な体操、ゲームなどを行います。
 日 7月19日(金)午後1時30分～3時 人 在勤を含む市民20人
 所 大沢コミュニティセンター 講 歯科衛生士の田中妙子さん
 申 6月17日(月)から直接または電話で同センター ☎ 0422-32-6986へ(先着制)



■シニアの相談サロン@M-マルシェ
 個別相談や交流コーナー、地域の情報提供など。
 日 6月23日(日)午後1時～4時
 所 みたかスペースあい(下連雀3-28-20)
 申 当日会場へ
 問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎ 0422-76-4500

■相談サロン 暮らしの情報交換会@北野
 「健康寿命のその先『健康でない期間』を、あなたはどこで過ごしますか? 一家? 施設? 病院?」
 日 6月26日(水)午前10時～11時30分 所 北野地区公会堂
 申 当日会場へ
 問 東部地域包括支援センター ☎ 0422-48-8855

■三鷹いきいきプラスiPad無料体験会
 日 7月8日(月)・11日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)
 人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人
 所 市民協働センター
 申 問 6月17日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎ 0422-70-5753へ(先着制)

■市民ふくし講座
 『今から考えておきたい『おひとりさまの老い支度』』
 日 7月20日(土)午後1時30分～4時 人 60人 所 福祉センター
 講 おびつ司法書士事務所の小櫃正人さん、(株)アクシアの渡邊幸治さん
 申 問 6月17日(月)～7月17日(水)に権利擁護センターみたか ☎ 0422-46-1203、または三鷹市社会福祉協議会HPへ(先着制)

シルバー人材センター入会説明会
 日 7月3日(水)午前10時～正午 申 問 同センター ☎ 0422-48-6721へ