

おやこでよってチョコっとあっぷるーむ(10月)



■NPO法人みとか市民協働ネットワーク
■①楽しく羊毛フェルト＝7日(月)、②産前・産後の骨盤ケア＝10日(木)、③ハーブでところとからだケア(代謝編)＝17日(木)、④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＝21日(月)、⑤足形つきのバッグを作ろう＝24日(木)、⑥簡単スクラップブック(A4フレーム編)＝28日(月)、⑦「ベビーサイン」で楽しい子育て＝31日(木)、いずれも午前10時30分～正午
■①⑥3歳までのお子さんと保護者、妊婦、②3歳までのお子さんと母親、妊婦、③3歳までのお子さんと母親、④2～11カ月のお子さんと保護者、⑤3歳までのお子さんと保護者、⑦4～18カ月のお子さんと保護者
■市民協働センター ☎46-0048

小学生デイキャンプ



■①10月14日(月・祝)・②27日(日)午前10時～午後3時
■市内の小学1～3年生①60人、②54人
■野川公園
■西多世代交流センター ☎31-6039

健康

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(月)までですが、今年度は令和7年2月28日(金)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。
■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。
■健康推進課 ☎24-8571

結核検診(胸部X線検査)

■9月7日(土)午前9時30分～11時
■16歳以上の市民
※市の特定健診・後期高齢者健診の対象の方、勤務先などで胸部X線検査を受ける機会がある方、妊娠中または妊娠の可能性がある方、3カ月以内に同検査を受けた方は受診できません。
■総合保健センター
■健康保険証、着脱しやすい服装
■当日会場へ
■健康推進課 ☎24-8571

催し

地域ケアネットワーク主催のサロン

■①連雀サロン＝9月17日(火)、②駅前風のサロン＝19日(木)、③しんなかサロン＝26日(木)、④よってらっしゃい・にしみたか＝30日(月)、⑤ひだまりサロン・

東部＝10月2日(水)、いずれも午後1時30分～3時
■各コミュニティセンター(①連雀、②三鷹駅前、③新川中原、④井口、⑤牟礼)
■当日会場へ
■地域福祉課 ☎29-9235

介護者ひろば 福祉Laboどんぐり山ー排泄ケアとおむつの選び方講座・交流会



■9月20日(金)午後1時30分～3時30分
■介護者、介護経験者
■同施設(大沢4-8-8)
■当日会場へ
■三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

花畑の種まき(菜の花、キンセンカ)

■9月21日(土)午前10時から(小雨決行)
■花と緑の広場(牟礼1-11-26)
■作業用手袋、帽子、長靴、汚れてもよい服装
■当日会場へ
■NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081(当日は☎090-1054-6310)

秋の植物観察会「矢川緑地保全地域などの湧水をめぐる」

■所 10月1日(火)午前10時JR矢川駅改札口集合～午後4時JR谷保駅解散(小雨決行)
■20人
■樹木医で造園家の佐々木知幸さん
■交通費は実費
■昼食、ルーペ、敷物、筆記用具、雨具、単3電池2本、歩きやすい服装
■9月2日(月)～25日(水)にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081へ(先着制)

講座

手作りの会「釘と糸で作る スtringアート」のフラワーベース」

■9月8日(日)午後2時～4時
■小学3年生以上の市民15人
■東多世代交流センター
■工作おばさんズの山田晶子さん
■室内履き、ハンドタオル
■9月2日(月)午前10時から直接または電話で同センター ☎46-0408へ(先着制)

栄養料理教室「適塩生活のための知識と調理のコツ」



■9月21日(土)午前10時30分～正午
■在学・在勤を含む市民20人
■三鷹駅前コミュニティセンター
■直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

三鷹市文庫連絡会講習会「ストーリーテリング入門講座」



■9月25日、10月2・9日、11月27日の水曜日午前10時～正午(全4回)
■全回参加できる方20人
■三鷹図書館(本館)(10月9日は市民協働センター)

■9月3日(火)から市HPへ(先着制)
■同館 ☎43-9151

家族介護者向け講座 やさしさを伝える技術ーユマニチュード®講座



■9月25日(水)午後1時30分～3時30分
■家族介護者など30人
■福祉Laboどんぐり山
■日本ユマニチュード学会認定インストラクターで看護師の田邊由美さん
■9月20日(金)までに同施設 ☎24-7350・☎24-7363・✉info-fukushi-labo@mitaka.or.jp、または市HPへ(先着制)

毎日が楽しくなる生活教養講座

保育



■10月2日～11月27日の毎週水曜日午前9時30分～11時30分(全9回)
■18歳以上の市民18人、保育(1歳～未就学児)12人
■東多世代交流センター
■9月2日(月)～16日(月・祝)に市HPへ(申込多数の場合は抽選)
■同センター ☎46-0408

市民健康講座 聴こえづらさを感じたらー聴力や補聴器のおはなし

■10月3日(木)午前10時15分～11時45分
■在勤を含む市民30人
■三鷹駅前コミュニティセンター
■たなべ耳鼻咽喉科院長で医師の田鍋志保さん
■直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

生涯現役セミナー「シニア期に向けた暮らしと働き方」



■東京都、東京労働局、都内ハローワーク、(公財)東京しごと財団
■10月3日(木)午後1時～3時45分
■55歳以上で求職活動中、またはこれから求職活動を始める方35人
■三鷹産業プラザ
■社会保険労務士の荒木健一さんほか
■9月2日(月)から予約専用ダイヤル

☎03-5422-1399(平日午前9時～午後5時)またはセミナー専用HPへ(先着制)

みとか起業塾 特定創業セミナー



■10月4日～11月15日の毎週金曜日午後3時～4時30分(10月11日、11月1日を除く全5回)
■起業5年未満の方、起業を考えている方20人
■三鷹産業プラザ
■SOHO CITYみとかフォーラム理事長の河瀬謙一さん、三鷹経営コンサルタント協会の山本竜哉さん、多摩信用金庫価値創造事業部の小倉航さん
■(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
■同社 ☎40-9669

三鷹市民大学総合コース 公開講座



◆アメリカと世界、そして日本
■10月11日(金)午前10時～正午
■在学・在勤を含む16歳以上の市民20人
■生涯学習センター
■上智大学教授で総合グローバル学部長の前嶋和弘さん
■9月1日(日)午前9時から同センター ☎49-2521へ(先着制)
◆紛争地の現場から
■①②10月12日(土)午前10時～正午、③10月22日(火)～11月22日(金)
■①在学・在勤を含む16歳以上の市民20人、②③16歳以上の方各200人
■①生涯学習センター、②オンライン会議アプリ「Zoom」、③オンデマンド(録画)配信
■ジャーナリストの志葉玲さん
■①9月1日午前9時から同センター ☎49-2521へ(先着制)、②③申し込みフォーム(上記QRコード)へ
■同センター ☎49-2521

子育て女性向け 再就職支援イベント in 三鷹

保育

講座「ストレス解消と良眠の魔法」と企業交流会。
■(公財)東京しごと財団
■10月11日(金)午前10時～午後0時

学びの秋！生涯学習センターで新しいコト始めてみませんか？



■同センター ☎0422-49-2521・✉soudan@mitaka-suportandculture.or.jpへ

同センターでは絵画や陶芸など、さまざまな自主グループが活動しています。活動への参加を希望する方の相談は、メールでも受け付けています。施設を利用したい団体の受け付けも行っています。



自主グループの絵画作品

- ◆相談受付時間 火～土曜日午前9時～午後4時
- ◆貸出施設 ホール、和室、創作室(陶芸室)、料理実習室など