

～午後0時30分(7日を除く)、②みんなであそぼ!=火～金曜日、5日午前11時～11時30分(8日(火)・15日(火)・16日(水)・18日(金)・22日(火)・24日(木)を除く)

◆乳幼児対象のイベント

☎①手形スタンプ=7・8日午前11時～11時30分、②みんなであそぼ!=15・24日午前11時～11時30分、③Mamaカフェ=18日午前10時30分～11時30分、④ベビーマッサージ=22日午前10時～10時30分、⑤わくわくミニ運動会!=26日(土)午前10時30分～11時30分、⑥変身スペシャルバースデー=29日(火)・30日(水)午前11時～11時30分

👤①⑥0歳～就学前のお子さん、②15日は2歳、24日は1歳のお子さん、③0歳のお子さんと母親10組、④0歳のお子さんと保護者6組、⑤3歳～就学前のお子さんと保護者10組

◆小学生対象のイベント

☎①卓球の日=月・木曜日午後3時30分～4時30分(28日(月)を除く)、②一輪車教室=11日(金)・28日午後3時40分～4時30分、③オリジナルバッグを作ろう=12日(土)午後2時30分～3時30分、④スポーツの日=25日(金)午後4時～4時30分、⑤ハロウィンウィーク=28日～31日(木)

👤②12人、③10人

☎同ひろば☎49-5500

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

☎☎①10月9・16日の水曜日=牟礼、9・23日(水)=井の頭・井口、16・23日=新川中原・大沢の各コミュニティセンター、②17日(木)=井の頭コミュニティセンター、いずれも午前10時30分～正午

👤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

☎10月24日(木)午前10時30分～11時
👤初めて同ひろばを利用する2年4月2日以降生まれのお子さんと保護者

◆出産前のパパ・ママあつまれ「すくすくひろば見学会」

☎11月2日(土)午後1時30分～2時
👤出産前の保護者(第2子以上の方も受講可)

◆ウェルカムパパ講座

☎11月9日(土)午前10時30分～正午
👤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)
☎同ひろば☎45-7710

星と森と絵本の家の催し(10月)

◆街頭紙芝居

☎12日(土)午前10時30分から、11時30分から

◆森のおはなし「落ち葉でお絵かき」

☎12日午後1時30分から

◆絵本リレー

☎16日(水)午後3時30分から

◆おやじの絵本よみきかせ

☎19日(土)午前10時30分から

◆みこえぶおはなし会

☎19日午後2時から

☎当日会場へ

☎同施設☎39-3401

一日プレイパーク



☎10月13日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)

☎農業公園

☎当日会場へ

☎緑と公園課☎29-9789

※詳しくは、みとかプレイパーク運営委員会Facebookをご覧ください。

みとかおもちゃの病院(10月)

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎16日(水)午後1時～3時

☎消費者活動センター

☎当日会場へ

☎同センター☎43-7874

養育家庭(里親)体験発表会

保育

☎10月19日(土)午前10時～11時30分

👤50人、保育5人

☎教育センター

☎☎直接または電話で子ども家庭支援センターりぼん(教育センター2階)☎40-5925へ(先着制)

西多世代交流センターの催し



◆和太鼓であそぼう

☎10月20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

◆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あそび編「お父さんと楽しむふれあいあそび」=11月2日(土)午前10時～11時、②講座編「子育てをおもしろくするお父さんのチカラ」=16日(土)午前9時30分～11時30分

👤1歳半～3歳のお子さんをもつ父親15人、保育(1歳半～3歳)12人

◆ママと赤ちゃんの会

☎11月5・19・26日の火曜日午前10時～11時30分

👤全回参加できるおおむね3～6カ月のお子さんと母親8組

☎同センター☎31-6039

地域子育て支援連絡会イベント



「親子ふれあいあそび」

☎10月21日(月)午前9時30分～10時15分、10時45分～11時30分

👤0～2歳のお子さんと保護者各回30組

☎元気創造プラザ

☎新川保育園☎40-7553

小学生向けScratchプログラミング教室(11月)



☎☎三鷹市シルバー人材センター

☎月4回月・火曜日(オンラインは日所要相談)

☎同センター☎48-6721

おやこでよってチョコっとあつぷるーむ(11月)



☎みとか市民協働ネットワーク

☎①乳幼児食を楽しく大切にするお話し会=4日(月・休)、②テコドーで産後の体型戻し=7日(木)、③親子で楽しむ英語絵本&手遊び歌=9日(土)、④子育てと働き方のバランス講座(診断シート編)=11日(月)、⑤産前・産後の骨盤ケア=14日(木)、⑥はじめてのベビーヨガ=16日(土)、⑦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=18日(月)、⑧ハーブでこころとからだケア(冬の過ごし方編)=21日(木)、⑨簡単スクラップブッキング(A4フレーム編)=25日(月)、⑩いつでもどこでもベビーマッサージ=28日(木)、いずれも午前10時30分～正午

👤①妊婦～3歳までの保護者、②首据わり～3歳までのお子さんと母親、③3歳までのお子さんと保護者、④⑤3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑥2カ月～ハイハイ前のお子さんと母親、⑦⑩2～11カ月のお子さんと保護者、⑧3歳までのお子さんと母親、妊婦

☎市民協働センター☎46-0048

あそびを楽しむ親子の会「ハイタッチ」



☎①子どもの発達講座=11月5日、12月17日の火曜日午前9時30分～11時30分、②親子で遊ぶプログラム=11月14日(木)・20日(水)・26日(火)、12月13日(金)午前9時40分～10時45分(全6回)

👤乳幼児期のお子さんと保護者10組

☎①高齢者センターけやき苑、②野崎保育園

☎同園☎39-7050

丸池の里で親子収穫体験(サツマイモ)

☎11月23日(土・祝)午前10時30分から(雨天時は翌日に順延)

👤市内在住の小学生以下のお子さんと保護者20組

☎新川丸池公園内の農園(新川3-17)

☎10月25日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(10面参照)・参加人数・全員の年齢を「〒181-0012 上連雀8-3-10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

☎同協会☎46-2081

※自家用車での来場はご遠慮ください。

障がいのある方

障がい者の就労を考えるつどい2024

手話



☎三鷹市、武蔵野市、ハローワーク三鷹

☎10月29日(火)午後2時～4時

👤☎①三鷹産業プラザ=80人(車いす可)、②録画配信=制限なし

☎☎10月18日(金)までに三鷹市障がい者就労支援センターかけはし☎27-

8864、または申し込みフォーム(左記QRコード)へ

高次脳機能障がい相談会

☎11月9日、令和7年1月11日、3月1日の土曜日午前9時30分～10時20分、10時30分～11時20分(1人50分)
☎福祉センター

☎☎障がい者支援課☎29-8267へ

健康

特定健康診査・

後期高齢者健康診査はお済みですか

8～11月生まれの方の受診推奨期間は10月31日(木)までです(今年度は令和7年2月28日(金)まで受診可)。期間の終了間際は混雑するので、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

催し

連弾で奏でる名曲コンサート

演奏は斎藤尚子さん、山田莉紗さん。

☎連雀地区住民協議会

☎10月13日(日)午後2時から(1時30分開場)

👤在学・在勤を含む市民50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

星と森と絵本の家ワークショップ「ひょうたんでランタンをつくろう」



☎10月14日(月・祝)午前10時30分～午後0時30分、1時30分～3時30分

👤各回20人

¥200円

☎10月10日(木)までに申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)

☎同施設☎39-3401

地域ケアネットワーク主催のサロン

☎①連雀サロン=10月15日(火)、②駅前風のサロン=17日(木)、③しんなかサロン=24日(木)、④よってらっしゃい・にしみとか=28日(月)、⑤ひだまりサロン・東部=11月6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

女性の健康づくり企画展示

乳がん、子宮頸がんなど、女性の健康情報についての展示。

☎10月16日(水)～22日(火)

☎市役所1階市民ホール

☎期間中会場へ

☎子ども家庭課☎46-3254