すくすくひろばの催し（11月）

◆ベビーヨガ
日6日㈬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6年2～7月生まれのお子さんと母親15組
所連雀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7日㈭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①6年2～5月生まれのお子さんと母親、②6年6月以降生まれのお子さんと母親、各8組

◆年齢別あそびましょ
日①ひよこぐみ＝12日㈫、②うさぎぐみ＝15日㈮、③バナナぐみ＝19日㈫、④ぞうぐみ＝22日㈮、⑤いちごぐみ＝29日㈮、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7～10月生まれのお子さんと保護者8組、②4年10月1日～5年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、③初めて受講する6年1～2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6～7月生まれのお子さんと母親4組
問同ひろば☎45-7710

ふたごの親の交流会 保育

日11月15日㈮午前10時～11時30分
人市内在住の双子・三つ子の保護者16人、保育（未就学児）18人
所総合保健センター
申問同センター☎46-3254へ（先着制）

小さく生まれたお子さんとその親の交流会

日11月19日㈫午前10時～11時45分
人市内在住で出生時の体重が2,000g以下の就学前のお子さんと保護者10組
所総合保健センター
申問直接または電話で同センター☎46-3254へ（先着制）

障がいのある方

都立八王子盲学校　学校公開

日11月15日㈮午前9時40分～午後0時20分
申問同校☎042-623-3278・HPへ

健　康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ➡

三鷹市休日・夜間 診療所・薬局では、急病患者の初期治療や応急処置などを行っています。開設日時や電話番号など、詳しくは市HPをご覧ください。

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11月7日㈭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

催　し

新川宿ふれあい通り朝市

地元商店の模擬店や六中生による吹奏楽演奏など。
主新川宿まちづくり協議会
日11月3日㈰・祝 午前9時～正午
所新川宿ふれあい通り（新川6-4周辺）
申当日会場へ
問㈱まちづくり三鷹☎40-9669

シニアも子どもも集まれ！けんこう みんなのマルシェ

健康に関連したブースやスタンプラリー、駅前・筋肉体操のデモンストレーションなど。
日11月3日㈰・祝 午後1時～5時
所三鷹中央通り商店街
申当日会場へ
問三鷹駅周辺地域包括支援センター☎76-4500

げんじ蛍の会「施設に入るきっかけから、施設で最期を看取るまで―最後を施設で過ごす人生の終い方」

日11月8日㈮午後1時～3時
人30人
所光源寺香ホール（調布市）
申問新川中原地域包括支援センター☎40-7204へ（先着制）

大根とジャガイモの収穫体験とあつあつイモ煮会

主三鷹市都市農業市民交流協議会
日11月16日㈯イモ煮会＝正午から、収穫体験＝午後1時から（雨天時は17日㈰に延期）
人市民150人
所北野情報コーナー（北野3-2-8）
¥1人700円（2歳以下は無料）
物汚れてもよい服装、園芸用手袋
申11月4日㈪・㈷までに申し込みフォーム（上記QRコード）へ（申込多数の場合は抽選）
問㈱まちづくり三鷹☎40-9669

おとな絵本ラウンジ「お腹がすく絵本」

日11月17日㈰午後2時～3時30分
人20人
所オンライン会議アプリ「Zoom」
申10月20日㈰から同ラウンジHPへ（先着制）
問星と森と絵本の家☎39-3401

スポーツ

開設50周年記念 新川テニスコートを無料で個人開放します

1面8人までのため、譲り合ってお使いください（個人使用のみ）。
日11月3日㈰・祝 午前8時～正午（2区分。予備日11月10日㈰）
人在学・在勤を含む中学生以上の市民（小学生は18 歳以上の個人利用市民カード持参者同伴）
申当日会場へ
問スポーツ推進課☎29-9863

みたかわんぱく野球教室

現役のプロ野球選手から丁寧な指導を受けられます。
主三鷹商工会青年部
日11月23日㈯・祝 午前10時から（雨天中止）
人市内の小学6年生
所大沢総合グラウンド
物野球道具一式
申11月8日㈮までに申し込みフォーム（上記QRコード）へ
問同会事務局✉mitaka@shokokai-tokyo.or.jp

三鷹市民駅伝 同時開催「子ども走り方教室―目指せ！ 未来のランナー」

日11月24日㈰①午前9時20分～9時50分、②10時～10時40分
人市内の①小学1～3年生20人、②4～6年生30人
所SUBARU総合スポーツセンター
申11月4日㈪・㈷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

トラッソス三鷹スクール

問認定NPOトラッソス☎080-4463-5879
㈶三鷹市スポーツと文化財団が共催する、知的障がいや発達障がいのある方が楽しく参加できるサッカースクールです。
日11月14日以降の原則木曜日午後6時～8時30分
人知的障がい児・者、発達障がい児・者など20人
所SUBARU総合スポーツセンター ¥1,850円（保険料。特別支援学校・学級に通う方は800円） 申申し込みフォーム（上記QRコード）へ
※令和7年4月以降は年・月会費がかかります。

産後ケア「ゆりかごプラス」をご利用ください

問子ども家庭課☎0422-46-3254

産後の心身のことや授乳、育児などの心配ごとに対してサポートが受けられます。施設での実施のほか、アウトリーチ（訪問）型のサービスもあります。
施設によって赤ちゃんの対象月齢や料金などが異なります。また、世帯の課税状況に応じて、利用料の減免があります。

◆内容
お母さんと赤ちゃんの健康状態の確認や育児相談、授乳・沐浴指導、休息
※外出のための預かりはできません。

◆利用方法
保健師や助産師などによる事前面接が必要です。
人市内の産後1年未満の産婦と赤ちゃん
申妊娠8カ月以降に市HPへ

初回産科受診料を助成します
経済的な理由などで初回の受診が困難な方へ、受診料の一部（上限10,000円）を助成します。不安な気持ちを一人で抱えず、まずはお電話ください。
人住民税非課税世帯の方、住民税非課税世帯と同等の所得水準または状態にある方 申総合保健センター☎0422-46-3254へ

＼もうすぐ1年生！／ オンライン親子料理教室

参加無料　初心者向け

問総合保健センター☎0422-24-8266
朝ごはんや生活リズムの話と親子で楽しめる調理実習を開催します。調理するメニューはツナと青のりの混ぜご飯、秋野菜のスープ、キウイヨーグルトです。

日11月23日㈯・祝午前10時～11時30分
人市内在住の年長児のお子さんと家族50組
物食材（三鷹産野菜の提供あり）、調理器具
申10月21日㈪～11月10日㈰に申し込みフォーム（上記QRコード）へ（先着制）