

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

日 ①12月4・11日の水曜日=井の頭、4・18日(水)=新川中原・大沢、11・18日=井口・牟礼の各コミュニティセンター、②19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

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 12月17日(火)午前10時30分から(30分程度)

人 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

◆あそびを楽しむ親子の会「ハイタッチ」 保育

日 ①講座=令和7年1月14日(火)、3月10日(月)、いずれも午前10時15分～午後0時15分、②あそび=7年1月30日(木)、2月13日(木)・27日(木)、3月7日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

人 市内在住で、総合保健センターのこいぬ・こねこグループに参加したことがない就園前のお子さん(おむね2歳)と保護者

所 ①連雀コミュニティセンター、②同ひろば
問 同ひろば ☎45-7710

星と森と絵本の家の催し(12月)

日 星のおはなし「クリスマスの星ってなんだ?」=7日(土)午前10時30分から、むかしあそびの日「おはなしあそび」=7日午後2時から、おやじの絵本よみかせ=8日(日)午前10時30分から、年末大掃除会=8日午後2時～3時、街頭紙芝居=14日(土)午前10時30分から、11時30分から、森のおはなし「紅葉のおはなし」=14日午後1時30分から、ICU留学生のおはなし会=14日3時30分から

申 当日会場へ
問 同施設 ☎39-3401

一日プレイパーク



日 12月8日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

所 農業公園
申 当日会場へ
問 緑と公園課 ☎29-9789

父親講座「パパといっしょになんじゃもんじゃの森であそぼう！」



日 12月14日(土)午前10時～11時

人 年少～小学2年生のお子さんと父親8組
所 子ども林間研修広場「なんじゃもんじゃの森」(野崎2-13-5)
問 西多世代交流センター ☎31-6039

山本有三記念館 おはなし会

日 12月14日、令和7年1月18日の土曜日午後2時～2時30分

人 小学1年生以下のお子さん(未就学児は保護者同伴)

申 当日会場へ
問 同記念館 ☎42-6233

連雀コミセンにサンタさんがやってくる!クリスマス撮影会

日 12月22日(日)午前10時30分～正午

人 1～6歳の未就学児100人
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ(先着制)
問 同センター ☎45-5100

冬休み子ども工作教室「ラッキーキャラクターの12面体カレンダーづくり」



日 12月27日(金)午前10時30分～正午

人 15人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
問 同センター ☎71-0025

小学生向けScratchプログラミング教室(令和7年1月)



日 12月4日(月)・火曜日(オンラインは日時要相談)

所 三鷹市シルバー人材センター
問 同センター ☎48-6721

おやこでよってチョコッとあっぷるーむ(令和7年1月)



日 ①子育てを楽しむために=6日(月)、②産前・産後の骨盤ケア=9日(木)、③はじめてのベビーヨガ=16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ケア=20日(月)、⑤いつでもどこでもベビーマッサージ=23日(木)、⑥親子で楽しむ英語絵本&手遊び歌=25日(土)、⑦簡単スクラップブック(A4フレーム編)=27日(月)、いずれも午前10時30分～正午

人 ①⑦3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、③2カ月～ハイハイ前のお子さんと母親、④⑤2～11カ月のお子さんと保護者、⑥3歳までのお子さんと保護者
所 市民協働センター
問 同センター ☎46-0048

運動能力の3大要素「走る」「跳ぶ」「投げる」力を測ってみよう!



日 令和7年1月13日(月・祝)午前10時～11時30分

人 市内の未就学児と保護者30組
所 SUBARU総合スポーツセンター、生涯学習センター
問 SUBARU総合スポーツセンター ☎45-1113

障がいのある方

電車での精神障害者割引制度

令和7年4月1日から、東日本旅客鉄道(株)などで、都内在住の精神障害

者保健福祉手帳をお持ちの方を対象とした旅客運賃割引制度が導入されます。交付日が6年11月30日までの手帳をお持ちの希望者へ、旅客運賃割引区分が記載されたシールを貼付します。 ※12月1日以降は、割引区分が記載された手帳を交付します。

日 12月2日(月)から同手帳を持参のうえ障がい者支援課(市役所1階14番窓口)へ
問 同課 ☎29-8361

健康

特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

令和6年度の受診期限は7年2月28日(金)です。受診票が手元にない方は、お問い合わせください。

日 4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入し、3月31日までに40～75歳になる方、後期高齢者医療制度加入者
問 健康推進課 ☎24-8571

催し

丸池わくわくまつり

日 12月1日(日)午前10時～午後2時
所 新川丸池公園
申 当日会場へ
問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081

冬のコンサート

日 12月8日(日)午後2時から
人 100人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ(先着制)
問 同センター ☎71-0025

地域ケアネットワーク主催のサロン

日 ①しんなかサロン=12月12日(木)午後1時30分～3時30分、②よってらっしゃい・にしみたか=16日(月)午後1時30分～3時、③連雀サロン=17日(火)午後1時30分～3時、④駅前 風のサロン=19日(木)午後1時30分～3時30分、⑤ふれあいサロン・井の頭=令和7年1月7日(火)午後1時30分～3時
所 各コミュニティセンター(①新川中原、②井口、③連雀、④三鷹駅前、⑤井の頭)
申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎29-9235

ほろよいトークサロン

日 12月12日(木)午後6時～9時(出入り自由)
所 みたかスペースあい
¥500円
申 当日会場へ
問 市民協働センター ☎46-0048

自主グループ体験会&スタンプラリー



日 12月15日(日)午前10時30分～午後2時30分

所 新川中原コミュニティセンター
¥手芸200円(材料代)、吹き矢100円
申 当日会場へ
問 同センター ☎49-6568

三鷹ネットワーク大学 学生によるミタカ・ミライ研究アワード2024提案発表会

大学生グループによる、福祉や観光、交通などをテーマにした研究の提案発表会です。

日 12月21日(土)午後1時30分～4時40分
人 40人
所 三鷹産業プラザ
申 当日会場へ(先着制)
問 同大学 ☎40-0313

クリスマスコンサート

日 12月22日(日)午後1時～3時30分
所 北野ハピネスセンター
申 当日会場へ
問 同センター ☎48-6331

野川・生きもの観察会

日 令和7年1月19日(日)午前10時～正午(小雨決行)
人 20人(小学3年生以下は保護者同伴)
所 野川公園自然観察センター前集合
¥100円(中学生以下は無料)
申 12月18日(水)(必着)までに参加者全員の必要事項(7面参照)を「〒183-0006 府中市緑町1-27-1 東京都北多摩南部建設事務所工事第二課」・Fax 042-369-3890へ(申込多数の場合は抽選)
問 同事務所 ☎042-330-1845

おとな絵本ラウンジ「こんな風に生きてみたい！」

日 令和7年1月26日(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 12月1日(日)～7年1月25日(土)午後5時に同ラウンジHPへ(先着制)
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

スポーツ

大人のスポーツサークル



日 (一社)スカイリミットスポーツ三鷹
日 フットサル=12月14・28日、バドミントン=令和7年1月11・25日、いずれも土曜日午後6時～8時(2月以降の日程は同法人HPへ)
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

講座

介護食講座&ランチ交流会「食べやすい・飲み込みやすい調理のコツ」

日 12月11日(水)午前11時～午後1時