

高齢者医療制度に加入している方
☎健康推進課☎24-8571

📅 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ギター演奏など。
📅新川宿まちづくり協議会
📅5月11日(日)午前8時～11時
📍新川宿ふれあい通り(新川6-4周辺)
📍当日会場へ
☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

地域ケアネットワーク主催のサロン

📅①駅前風のサロン=5月15日(木)午後1時30分～3時、②連雀サロン=20日(火)午後1時30分～3時、③しんなかサロン=22日(木)午後1時30分～3時30分、④よってらっしゃい・にしみたか=26日(月)午後1時30分～3時、⑤出前版 ひだまりサロン・東部=28日(水)午後10時30分～正午、⑥ひだまりサロン・東部=6月4日(水)午後1時30分～3時
📍①三鷹駅前コミュニティセンター、②連雀コミュニティセンター、③新川中原コミュニティセンター、④井口コミュニティセンター、⑤特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、⑥牟礼コミュニティセンター
📍当日会場へ
☎地域福祉課☎29-9235

環境問題見学会
「潮来あやめ祭りバスツアー」

📅市、新川中原住民協議会
📅6月10日(火)午前8時～午後6時
📍新川あおやぎ公園北側集合・解散
👤25人
💰6,000円
📍5月8日(木)午前10時から参加費を新川中原コミュニティセンターへ(先着制)
☎同センター☎49-6568

国蝶オオムラサキ見学会

📅6月28日(土)午前8時15分～11時30分、10時～午後1時15分、1時15分～4時30分

👤多摩地域に在住・在学・在勤の方各回60人
📍JR青梅線河辺駅集合～谷戸沢処分場(日の出町)～同駅解散
📍6月10日(火)正午(必着)までにはがきで参加者全員の必要事項(7面参照)、多摩地域在住でない場合は通学・通勤先の市町村名を「〒190-0181 西多摩郡日の出町大字大久野7642 東京たま広域資源循環組合」、または同組合HPへ(申込多数の場合は抽選)
☎同組合☎042-597-6152

おとな絵本ラウンジ
「堀内誠一さんの絵本」

📅7月13日(日)午後2時～3時30分
👤20人
📍オンライン会議アプリ「Zoom」
📍5月11日(日)～7月12日(土)午後5時に同ラウンジHPへ(先着制)
☎星と森と絵本の家☎39-3401

🏊 スポーツ

親子で楽しく
カラダを動かそう
「親子deスポーツ体験会」

📅(一社)スカイリミットスポーツ三鷹
📅5月11日(日)運動あそび=午前10時～10時50分、午後1時～1時50分、ダンス、キックボクシング=午前11時～11時50分、午後2時～2時50分まで
👤小学生の親子各クラス20組
📍SUBARU総合スポーツセンター
📍5月8日(木)までに同法人HPへ(先着制。申込多数の場合は在学・在勤を含む市民優先)

グラウンドゴルフ大会

📅連雀地区住民協議会
📅5月18日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)
👤小学生以上の市民20人
📍南浦小
📍5月6日(火・休)午前10時～16日(金)午後8時30分に連雀コミュニティセンター☎45-5100、または申し込みフォーム(QRコード)へ

着衣水泳体験教室

📅6月22日(日)午後3時30分～4時30分、4時45分～5時45分
👤5歳以上の方各回30人(小学2年生以下は保護者同伴)
📍SUBARU総合スポーツセンター
📍水着、着衣水泳用衣類、空のペットボトル(2ℓ1本または500ml2本)、タオル、ぬれた物を入れる袋
📍5月10日(土)～6月10日(火)に元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)
☎同センター☎45-1113

📖 講座

着物の端切れで作る
着物形のアップリケ

📅5月15日(木)午後1時30分～3時30分
👤5人
📍リサイクル市民工房
📍アトリエパラムの吉野伸子さん
📍5月7日(水)午前10時から同施設☎34-3196へ(先着制)

市民公開講座
ー腎臓について考えるフォーラム

📅5月17日(土)午後1時～4時30分
👤150人
📍三鷹産業プラザ
📍杏林大学医学部付属病院の皆さん
📍当日会場へ(先着制)
☎鳥居薬品(株)☎080-5887-9938(平日午前8時45分～午後5時30分)

初心者向け本の探し方講座

パソコンを使いながら、本や雑誌の検索・予約方法が学べます。
📅5月20日(火)午前10時30分～11時30分
📍三鷹図書館(本館)
📍図書館利用カード
📍5月8日(木)～18日(日)に直接または電話で同館☎43-9151へ

ボランティア
スキルアップ講座
「かみしばい講座」

📅5月29日(木)午前10時～正午
👤市内で本の読み聞かせ活動の経験がある方40人
📍三鷹図書館(本館)
📍(株)童心社取締役編集長の橋口英二郎さん
📍5月8日(木)午前10時～27日(火)に申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制。手話通訳希望者は5月16日(金)まで)
☎南部図書館みんなみ☎76-5571

栄養料理教室

◆調理実習「たんぱく質豊富な食事」
口当たりのよいミートローフほか。
📅6月7日(土)午前10時15分から
👤在学・在勤を含む市民20人
📍大沢コミュニティセンター
📍管理栄養士の森幸代さん
💰500円

📍エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾
📍直接または電話で同センター☎32-6986へ(先着制)
◆特別講座「女性のための食事エッセンス」
健康を保つ食事とおすすめレシピの紹介(調理実習なし、試食あり)。
📅6月8日(日)午前10時30分～正午
👤在学・在勤を含む市民16人
📍牟礼コミュニティセンター
📍管理栄養士の鈴木明子さん、森幸代さん
📍5月8日(木)から直接または電話で同センター☎49-3441へ(先着制)
☎健康推進課☎24-7145

熱中症対応講習会

📅①6月5日(木)、②15日(日)、いずれも午前10時～11時
👤在学・在勤を含む16歳以上の市民各回20人
📍生涯学習センター
📍(株)大塚製薬工場の横山大輔さん
📍①5月21日(水)まで、②6月3日(火)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)
☎SUBARU総合スポーツセンター☎45-1113

健康づくり「認知症予防講座」

📅東部地区住民協議会
📅6月21日(土)午前10時30分～正午
👤30人
📍牟礼コミュニティセンター
📍杏林大学医学部付属病院もの忘れセンター公認心理師の玉田真美さん
📍5月8日(木)から直接同センターへ(先着制)
☎同センター☎49-3441

男性料理教室
「初夏のさっぱりメニュー」

📅三鷹駅周辺住民協議会
📅6月21日(土)午前10時30分～午後1時30分
👤市民12人
📍三鷹駅前コミュニティセンター
📍管理栄養士の森幸代さん
💰500円
📍エプロン、三角巾、お手拭き
📍5月13日(金)までに直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

普通救命講習会

📅6月26日(木)午前9時30分～午後0時30分
👤在学・在勤を含む16歳以上の市民25人
📍生涯学習センター
📍三鷹消防署の皆さん
📍動きやすい服装(スカートは不可)
📍5月28日(水)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)
☎SUBARU総合スポーツセンター☎45-1113

気温が上がる季節
光化学スモッグにご注意を

☎環境政策課☎0422-29-9612

光化学スモッグは、春から秋の日差しが強く風が弱い日に発生しやすく、目や喉の刺激感など健康に影響を及ぼすことがあります。光化学スモッグ注意報・警報は、防災無線や市HP、市公式X、安全安心メールなどでお知らせするほか、東京都環境局HPでも確認できます。
発生を抑えるため、日ごろから自動車の使用は控え、自転車や公共交通機関を利用しましょう。

注意報・警報が発令されたら

- 外出や屋外での運動を控える
- 目や喉が痛くなったら、すぐに洗眼やうがいをする
- 症状が改善しない、息苦しいなどの状態が続く場合は医師の診察を受ける