

イハイ前のお子さんと母親、⑧就学前のお子さんと保護者、妊婦、⑨4～18カ月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

幼児期・学童期保護者 向け講座「ほめて育てよ！ 子どもとのあたたかい 関係の作り方」



日7月11日(金)午前9時30分～11時30分
人1歳～小学生のお子さんの保護者
18人、保育(1歳以上の未就学児)8人
所東多世代交流センター
問同センター☎ 46-0408

シルバー人材センター 夏期補習教室



日7月23日(水)～29日(火)(平日5日間)
中学3年生対象)、8月4日(月)～8日(金)
(5日間)、8月18日(月)～22日(金)(5日間)
人小学3・4年生(国語・算数)、小学
5・6年生(国語・算数・英語)、中学生
(国語・数学・英語)
問同センター☎ 48-6721

ごみのゆくえを知ろう！ 夏休み処分場バス見学会



日所①7月31日(木)午前8時30分JR
八王子駅南口集合～八王子市館クリー
ンセンター～ニツ塚処分場～谷戸沢処
分場～午後5時30分解散、②8月5日
(火)午前8時40分JR立川駅北口集合～
浅川清流環境組合～ニツ塚処分場～
谷戸沢処分場～午後5時40分解散、
③8月7日(木)午前9時JR三鷹駅北口集
合～武蔵野クリーンセンター～ニツ塚
処分場～谷戸沢処分場～午後6時20
分解散

人多摩地域に在住・在学・在勤の方
問同組合☎ 042-597-6152

Girls Meet STEM in TOKYO—女子中高生向 けオフィスツアー



夏休み期間、(株)SUBARU、パナソニッ
クコネクト(株)、(株)セガ、(株)サイバーエー
ジエント、日本アイ・ビー・エム(株)など、
約50社の企業でオフィスツアーを開催
予定です。開催日時など、詳しくは東
京都HP(QRコード)をご覧ください。

人都内在住・在学の女子中高生
問東京都生活文化局☎ 03-5388-3189

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。
開設日時や注意事項など、詳
くは市HPをご覧ください。

特定保健指導で 生活習慣病予防



市の特定健康診査の結果、メタボ
リックシンドロームによる生活習慣病

の発症リスクが高いと判定された方に、
医師や保健師などの専門家が生活習慣
の改善を支援する「特定保健指導」を行
っています。該当者には通知を順次
送付します。

問健康推進課☎ 24-8571

結核検診 (胸部X線検査)

日6月6日(金)午前9時30分～11時
人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。

所総合保健センター

物本人確認書類(マイナ保険証など)、
着脱しやすい服装

申当日会場へ

問健康推進課☎ 24-8571

催 し

スリーホークス 「記憶のしづらさが 気になる人のための会」

参加者による情報交換や相談、交流
などを目的とした会です。
日6月7日、8月2日、10月4日、12月
6日、令和8年2月7日の土曜日午後2
時～3時30分
人記憶のしづらさによる戸惑いや不安
を感じている18～64歳の方、若年性
認知症の方
所三鷹駅前コミュニティセンター
申問三鷹駅周辺地域包括支援セン
ター☎ 76-4500・✉ houkatsu.krt@
mitsurukai.com

第42回定期演奏会

主三鷹市吹奏楽団
日6月8日(日)午後1時30分から(1時
開場)

所三鷹市公会堂光のホール

￥1,100円(中高生550円、小学生無
料)

申当日会場へ(未就学児は入場不可)

問同楽団✉ info@takasui.net

地域ケアネットワーク主催の サロン

日①連雀サロン=6月17日(火)午後1時
30分～3時、②駅前風のサロン=19
日(木)午後1時30分～3時、③よって
らっしゃい・にしみたか=23日(月)午後
1時30分～3時、④しんなかサロン=26
日(木)午後1時30分～3時30分、⑤
ひだまりサロン・東部=7月2日(水)午後
1時30分～3時

所各コミュニティセンター(①連雀、②三
鷹駅前、③井口、④新川中原、⑤牟礼)

申当日会場へ

問地域福祉課☎ 29-9235

講 座

福祉有償運送運転者 およびセダン等運転者 講習会

主NPO法人みたかソーランディキヤブ
日6月14日(土)・15日(日)午前9時30分
～午後4時30分(全2回)
人26～70歳の普通自動車(第1種)
運転免許所有者で、両日参加できる方
12人
所上連雀分庁舎
￥7,000円
申問6月6日(金)午後4時までに申込用紙
(同法人HPで入手)を同法人☎ 41-
0185・Fax 41-0274・✉ mcab3@
jcom.zaq.ne.jpへ(先着制)

ダブルケアラー・ビジネスケアラー 交流会 ミニ講座「いざという時の 選択肢—高齢者施設の種類と費用」

日6月15日(日)午前10時～正午
人子育てや仕事をしながら家族の介護
をしている方や介護が始まる可能性の

ある方、福祉・保育の専門職の方

所地域密着型通所介護あゆみん家(下
連雀3-7-16 1階)

講(一社)終活のコレカラ管理者の猪野
秀幸さん

申当日会場へ

問三鷹市社会福祉協議会☎ 79-3505

地域ケアネットワーク 地域向け講座「私たちの 避難所と防災のリアル」



日6月15日(日)午後2時～4時

所三鷹駅前コミュニティセンター

講国際医療福祉大学大学院災害医療
分野教授の石井美恵子さん

申当日会場へ

問地域福祉課☎ 29-9235

にしみたか市民大学講座・ 音楽編



日6月23日～7月14日の毎週月曜日
午前10時15分～午後0時15分(全4回)

人20人

所井口コミュニティセンター

講昭和音楽大学短期大学部准教授の
森篤史さん、指揮者でピアニストの高
山美佳さん、東海大学教養学部准教授
の田丸智也さん

申問6月2日(月)午前9時30分から直接
または電話で西多世代交流センター☎
32-8765へ(先着制)

ガーデニング講座 「日陰の植物について」



日6月23日(月)午後2時～4時

人40人

所ふじみ衛生組合

講ガーデンデザイナーの大滝暢子さん
申6月8日(日)(必着)までに往復はがき
で必要事項(7面参照)を「〒181-00
12上連雀8-3-10NPO法人花と緑のま
ち三鷹創造協会」または同協会HPへ
(申込多数の場合は市民を優先して抽選)
問同協会☎ 46-2081

三鷹市スポーツ協会関連の催し



費用や持ち物、申込方法など、詳しくは同協会HPをご覧ください。

所SUBARU総合スポーツセンター

サンボ 技術講習会○

日6月22日(日)午後1時～4時

問三鷹市サンボ連盟✉ mitaka.sambo@gmail.com

弓道 指導者講習会(四段以上)

日7月17日、8月14日、9月18日の木曜日午後0時
30分～5時30分

問三鷹市弓道連盟HP

バドミントン

◆ミックスダブルス大会(高校生以上)

日7月19日(土)午前9時～午後6時

問三鷹市バドミントン協会✉ mtkbd.taikai@gmail.
com

◆第54回 MBA杯争奪戦

日7月21日(月・祝)午前9時～午後6時

問同協会✉ badmitaka@gmail.com

剣道

◆剣道級審査会(小・中学生)

日7月20日(日)1級=午後1時30分から、2・3級=3時
10分から

◆市民スポーツ祭 ジュニアスポーツ大会(小・中学生)

所7月21日午前9時50分～午後5時30分

問三鷹市剣道連盟☎ 090-3803-3638

所南浦小体育館

卓球 教室(小学生)

日6月15日(日)午前9時30分～11時30分

問みたかスポーツ少年団☎ 090-3435-1126

三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=○

※市民スポーツ祭は、市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポ
ーツ文化財団、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業。