




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」  **保育**


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)サイバーエージェント、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、詳しくは市 **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 


日 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(中学生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よってらっしやい・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 

日 NPO法人みとかハンディキャブ
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「〒181-0012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
所 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 みとかスポーツ少年団 ☎ 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)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業。