

すくすくひろばの催し
(7月)

◆ベビーヨガ

日 2日(水)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10月～7年3月生まれのお子さんと母親15組

所 新川中原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 3日(木)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10月～7年1月生まれのお子さんと母親、
②7年2月以降生まれのお子さんと母親、各回8組

◆お父さんのためのわくわく子育て

日 6日(日)午前10時30分～11時30分

人 初めて参加する1歳6カ月前後のお子さんと父親6組(市民優先)

◆年齢別あそびましょ

日 ①ひよこぐみ=8日(火)、②うさぎぐみ=11日(金)、
③ぞうぐみ=18日(金)、④いちごぐみ=25日(金)、
⑤バナナぐみ=29日(火)、いずれも午前10時15分～11時15分人 ①初めて受講する6年3～6月生まれのお子さんと保護者8組、
②5年4月2日～9月30日生まれのお子さんと保護者8組、
③4年4月2日～5年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、④初めて受講する7年2～3月生まれのお子さんと母親4組、
⑤初めて受講する6年9～10月生まれのお子さんと保護者6組(いずれも市民優先)

◆育児講座「音を感じながら親子でリラックス」

日 15日(火)午前10時15分～11時

人 市内在住の初めて受講する4年8月～6年7月生まれのお子さんと保護者12組

◆はじめてのすくすくひろば見学会

日 19日(土)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3年4月2日以降生まれのお子さんと保護者(出産前、第2子以上の方も参加可)

問 同ひろば ☎45-7710

ふたご・みつごの親の交流会 保育

日 7月14日(月)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

問 同センター ☎46-3254へ(先着制)

ベビーマッサージ



日 7月17日(木)午前10時30分～正午

人 2～6カ月のお子さんと母親12組

所 牟礼コミュニティセンター

問 東多世代交流センター ☎46-0408

親子で楽しむ夏の寄せ植え講習会

日 7月19日(土)午前10時から

人 中学生以下のお子さんと保護者

所 JA東京むさし三鷹緑化センター

¥1鉢500円

問 6月15日(日)午前9時から直接または電話で同センター ☎48-7482へ(先着制。20鉢まで)

※自家用車での来場はご遠慮ください。

親子で楽しむ折り紙教室



折り紙の基本を楽しく学びます。

所 連雀地区住民協議会

日 7月26日(土)午前10時30分～正午

人 小学1～3年のお子さんと保護者12組

所 連雀コミュニティセンター

問 同センター ☎45-5100

障がいのある方

調布基地跡地福祉施設で
実施する障害福祉サービス
(生活介護)の体験実習

人 重度知的障がい者(18歳以上)

所 こもれび(仮称)(調布市)

問 7月31日(水)までに必要事項(7面参照)を(社)調布市社会福祉事業団 ☎042-481-7493、
✉ komorebi@jigyodan-chofu.com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。開設日時や注意事項など、詳しくは市HPをご覧ください。

12～3月生まれの方の
特定健診・後期高齢者健診

受診票を6月下旬に送付します。

人 特定健診=4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方
問 健康推進課 ☎24-8571

こころの健康相談



精神科専門医による個別相談(家族のみも可)。

日 7月3日(木)午前10時～正午(1人40分)

所 福祉センター

問 障がい者支援課 ☎29-9233へ

みたか健康づくりセミナー
「腎臓けっこう大事だゾウ!?」
元気な腎臓でいるために

日 7月24日(木)午後1時30分～2時45分

人 30人

所 大沢コミュニティセンター

問 6月16日(月)午前9時から健康推進課 ☎24-8207、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

催し

(社)三鷹市社会福祉協議会の催し

日 ①介護者ひろば「その電話、ちょっと待った!詐欺被害防止のための知識と対応」=6月20日(金)午後1時30分～3時30分、
②介護者ひろば「体調不良?いつもと違う変化に気づく観察のポイント」=25日(水)午前10時～正午、
③親族後見人のつどい「新規・定期報告書の変更点」=25日午後2時～3時30分

人 ①②介護者、介護経験者、③市内在住の親族後見人10人

所 ①福祉Laboどんぐり山(大沢4-8-8)、
②ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、
③三鷹駅前コミュニティセンター調 ①三鷹警察署の神津和仁さん、
②三鷹あゆみクリニック看護師の高畠裕

夏季「野川・生きもの観察会」

問 東京都北多摩南部建設事務所 ☎042-330-1845

野川や湧水を活用してつくった小川に生息する生き物の観察と、小川の補修作業を行います。

所 野川流域連絡会 日 8月3日(日)午前9時～11時(小雨決行)

人 30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

問 7月4日(金)(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)

チケットインフォメーション

(公財)三鷹市スポーツと文化財団設立30周年記念事業
トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア
第91回定期演奏会 トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア
設立30周年記念演奏会 保育

芸術文化センター 風のホール 7月27日(日) 午後3時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=S席5,400円・A席4,500円

一般=S席6,000円・A席5,000円

U-23(23歳以下)=3,000円 市内の小学生～高校生=1,500円(電話予約のみ)

【出演】沼尻竜典(音楽監督・指揮・ピアノ)、トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア(管弦楽)、荻原潤(アイゼンシュタイン)、船越亜弥(ロザリンデ)、富平安希子(アデーレ)、黒田祐貴(ファルケ)、重島清香(オルロフスキー公爵)、合唱：風のホール祝祭声楽アンサンブル

トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア
©YUSUKE TAKAMURAやなぎ や きょう た ろう
柳家喬太郎 みたか勉強会 保育芸術文化センター 星のホール
8月2日(土) 午後2時/午後6時開演

チケット発売日(全席指定)

会員=6月28日(土)

一般=7月2日(水)

各回 会員=2,250円

一般=2,500円

※購入は各回合わせて1人2枚まで。

“勉強会”と銘打った落語会。どんなはなしが聴けますか、お楽しみに。



柳家喬太郎



公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

問 同財団 ☎0422-47-5122・HP

チケットお求め方法

●電話予約 10:00～19:00

芸術文化センター ☎0422-47-5122

●インターネット予約(要事前登録)

HP https://mitaka-art.jp/ticket/

●窓口販売 10:00～19:00

芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー

※発売初日は電話とインターネット受付のみで、窓口販売はありません。

(休)月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)

※学生の方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。

※販売状況により完売となった場合はご了承ください。

※特に記載のない場合は、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。



保育をご希望の方は2週間前までに申し込みフォーム(QRコード)へ

友の会「マークル」
会員募集中!

年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)など。