

すくすくひろばの催し

保育



◆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(9月)

日①10・17日=牟礼、10・24日=井の頭・井口、17・24日=新川中原、17日=大沢の各コミュニティセンター、いずれも水曜日、②18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3年4月2日以降に生まれたお子さんと保護者

◆ベビーヨガ

日10月1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7年1～6月生まれのお子さんと母親15組

所井口コミュニティセンター

◆4カ月までの赤ちゃんあつまれ

日10月2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7年5月以降に生まれたお子さんと母親各8組

◆育児講座「学んで活かそうイヤイヤ期ーイヤイヤ期ってなあに」

日10月3日(金)午前10時15分～11時45分

人おおむね1歳6カ月までのお子さんの保護者20人、保育(首が据わっている3カ月～年少)15人

所連雀コミュニティセンター

◆ウェルカムパパ講座

日10月5日(日)午前10時30分～正午

人市内在住のおおむね8カ月ぐらいまでのお子さんと父親10組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)

同ひろば ☎45-7710

ペアレント・メンター相談会



お子さんの発達が気になる保護者の方を対象に、発達障がい児(者)を育ててきた方(ペアレント・メンター)がお話を伺います。

日①個別相談会=9月11日(木)・24日(水)、10月9日(木)、11月13日(木)・19日(水)、12月11日(木)、令和8年1月15日(木)、2月12日(木)・18日(水)、3月12日(木)午前10時～10時50分、11時～11時50分、②グループ相談会(交流会)=10月22日、12月17日、令和8年1月

28日、3月25日の水曜日午前10時～正午

人②各回5人

所三鷹市公会堂さんさん館

同障がい者支援課 ☎29-8267

一日プレイパーク



日9月21日(日)午前10時～午後3時(熱中症警戒アラート発表時、雨天中止)

所丸池公園

申当日会場へ

同緑と公園課 ☎29-9789

妊婦さんと助産師の交流会



日9月29日(月)午後1時～3時

所高齢者福祉センター

同みたかボランティアセンター ☎76-1271

おやこでよってチョコッとあっぷるーむ(10月)



9月10日(水)午前9時から予約を受け付けます。

同NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日①テコンドーで産後の体型戻し=2日(木)、②ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ=6日(月)、③産前・産後の骨盤ケア=9日(木)、④楽しく羊毛フェルト ハロウィン飾りを作ろう!=16日(木)、⑤ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=18日(土)、⑥ハーブでこころとからだケア(イライラ編)=20日(月)、⑦足形つきのバッグを作ろう!=23日(木)、⑧簡単スクラップブック(A4フレーム編)=27日(月)、⑨「ベビースサイン」で楽しい子育て=30日(木)、いずれも午前10時30分～正午

人①首据わり～就学前のお子さんと母親、②2～11カ月のお子さんと保護者、③就学前のお子さんの母親、妊婦、④就学前のお子さんと保護者、妊婦、⑤ハイハイ前のお子さんと母親、⑥就学前のお子さんと保護者、⑦4～18カ月のお子さんと保護者、妊婦

所市民協働センター

同同センター ☎46-0048

子育てワークショップ

保育



子育てについて、話してみませんか。

日10月6日～12月1日の毎週月曜日午前10時～正午(10月13日、11月3・24日を除く全6回)

人就学前のお子さんの保護者で全回参加できる方12人、保育18人程度

所総合保健センター

同同センター ☎46-3254

あそびを楽しむ親子の会「ハイタッチ」



日①講座=10月10日(金)、令和8年1月15日(木)午前10時15分～11時50分、②あそび=10月16日、11月13日、12月11・25日の木曜日午前9時40分～10時40分

人1歳7カ月～2歳のお子さんと保護者12組

所①新川中原コミュニティセンター、②中原保育園

同同園 ☎40-7170

障がいのある方

心身障害者医療費助成制度(マル障)の所得制限が改定されます



9月からマル障の所得制限基準額が改定されます。詳しくは、市HPでご確認ください。助成を受けるためには申請が必要となります。

◆対象となる方に9月1日からの「マル障」受給者証を郵送しました

有効期間は令和8年8月31日までです。現在受給者証を持っていない方でも受給要件に該当する方は、新たに申請できます。

同障がい者支援課 ☎29-9234

健康

特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

4～7月生まれの方の受診推奨期間は9月30日(火)までです。今年度は令和8年2月28日(土)まで受診できますが、受診期間の終了間際は混雑しますので、早めの受診をお願いします。受診票が手元にない方は、お問い合わせください。

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
※高齢者施設などに入所(入居)の方は、健診の対象外となる場合があります。

同健康推進課 ☎24-8571

結核検診(胸部X線検査)

日9月20日(土)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

同健康推進課 ☎24-8571

催し

介護者ひろば



日①家族が認知症になる前に準備しておくこと、なってしまったら、やるべきこと=9月11日(木)、②排泄ケアと最新のおむつ事情=19日(金)、いずれも午後1時30分～3時30分

人市内在住の介護者、介護経験者

所①元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)、②福祉Laboどんぐり山

調①ごじゅはなみい司法書士事務所司法書士の金桶真也さん、②介護福祉士で介護予防運動指導員の丸山美恵子さん、竹の葉ヘルパーステーション管理者の古山美架さん

申当日会場へ

同(社福)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

だれでもランチカフェ



日9月14日(日)午前11時～午後2時(出入り自由)

所市民協働センター

物昼食(希望者には軽食を用意)

申当日会場へ(軽食希望者は12日(金)までに同センターへ)

同同センター ☎46-0048

生涯学習センターの講座

所同同センター ☎0422-49-2521



①みんなで歌おう「懐かしの童謡・唱歌・青春歌謡」

楽譜が読めない方も楽しめる、みんなで歌う講座です。

日10月22日～11月5日の毎週水曜日午後2時～3時30分(全3回)

人16歳以上の方40人

調童謡歌手の坂入めぐみさん・まきさん

¥3,000円(3回分)



坂入姉妹

②楽しく学ぶフランス語入門

発音からスタートする入門クラスです。

日11月3日～12月1日の毎週月曜日午後3時30分～5時(全5回)

人16歳以上の方20人

調フランス語講師のファビエンヌ・ギュマンさん

¥10,000円(5回分)



ファビエンヌ・ギュマン

③中国語会話入門

初めて中国語を学習する方向けの入門クラスです。

日11月4日～12月9日の火曜日午後3時30分～5時(11月25日を除く。全5回)

人16歳以上の方20人

調中国語講師の胡興智(コ・キョーチ)さん

¥10,000円(5回分)



胡興智

申①9月20日(土)、②③10月6日(月)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)・この講座を何で知ったかを「〒181-0004新川16-37-1生涯学習センター」、または元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)