

子育て・教育

催しなどの費用や申込方法は、各記事のQRコードからHPをご覧ください。

星と森と絵本の家の催し



◆おやじの絵本よみきかせ

日 9月27日(土)午前10時30分から

◆星のおはなし

日 9月27日午後2時から

◆むかしあそびの日「おはなしあそび」

日 10月4日(土)午後2時から

申 いずれも当日会場へ

問 同施設 ☎39-3401

みたかおもちゃの病院



注 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 10月1・15日の水曜日午後1時～3時

所 消費者活動センター

申 期間中会場へ

問 同センター ☎43-7874

すくすくひろばの催し (10月) 保育



◆年齢別あそびましょ

日 ①ひよこぐみ＝7日(火)、②うさぎぐみ＝10日(金)、③ぞうぐみ＝17日(金)、④いちごぐみ＝24日(金)、⑤バナナぐみ＝29日(水)、いずれも午前10時15分～11時15分(③は午後3時～4時)

人 ①初めて受講する令和6年6～9月生まれのお子さんと保護者8組、②5年10月1日～6年4月1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5～6月生まれのお子さんと母親4組、⑤初めて受講する6年12月～7年1月生まれのお子さんと保護者6組(いずれも市民優先)

◆お父さんのためのわくわく子育て

日 19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)

◆Enjoy ママの子育て法

日 20日(月)午前10時15分～11時45分

人 市内在住の0歳～年少のお子さんの母親15人、保育(首の据わった3カ月～年少)15人

所 連雀コミュニティセンター

問 同ひろば ☎45-7710

子どもふらっとプレイス 「車いす体験や車いす利用者さんのお話を聞こう!」



日 10月8日(水)午後3時～5時

人 市内の小・中学生30人

所 生涯学習センター

申 当日会場へ(先着制)

問 同センター ☎49-2521

東多世代交流センター 出前講座「ベビーマッサージ」



日 10月15日(水)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

親子で日本舞踊体験— 伝統芸能を体験しませんか



日 10月19日(日)午後1時30分～3時、3時～4時30分

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民(大人1人の参加も可)

所 生涯学習センター

問 三鷹市日本舞踊連盟 ☎090-9334-4674

地域子育て支援イベント



日 10月29日(水)午前10時45分～11時45分、午後2時～3時

人 0歳～2歳6カ月のお子さんと保護者各回35組

所 連雀コミュニティセンター

問 中央保育園 ☎40-7540

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や『健康ガイドみたか』(4月に全戸配布)をご覧ください。

こころの健康相談



日 10月2日(水)午前10時～正午(1人40分)

所 福祉センター

申 問 障がい者支援課 ☎29-9233へ

健康コラム

女性の健康管理

問 三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

女性の健康を考えると、初経、妊娠、出産、閉経といった女性特有の体の変化がそれぞれのライフステージのヘルスケアに大きく関係します。ライフステージの各時期によく発生する病気を知っておくことは大切ですが、女性の有職率が増加している現代はライフスタイルの変化に伴い、一生の間にかかる病気にも変化が見られます。思春期から月経不順、月経痛、月経前症候群などが始まり、子宮筋腫、子宮内膜症、子宮がん、更年期など婦人科の病気が徐々に増えてきます。女性は体を守ってくれる女性ホルモンのエストロゲンの影響を受けますが、その分泌も30代後半から次第に低下し、ストレスなどでそのバ

ランスが乱れたり、大きい変動で心と体の不調にもつながります。高齢出産も増え、現代の女性は仕事、家事、育児、親の介護などを同時進行しなければいけない人も多く、一人で抱え込み、気付かぬうちに疲れもたまっていきます。65歳以上の高齢者の割合も年々増加しています。いつまでも健康な生活を送るためには普段から健康意識を持ち、医療に関する必要な情報を進んで取得し、理解したうえで医師に相談するなど、その情報を活用していくヘルスリテラシーを身につけることが大事です。不調になって慌てて婦人科を受診するのではなく、若いころから婦人科のかかりつけ医を見つけておくことをお勧めします。信頼関係ができていれば不調になった時にも相談しやすくなります。若い人たちにはプレコンセプションケア(妊娠前の健康管理)が特に重要で、性や生殖、健康などに関する知識を持ち、しっかり理解し、将来を見据えてライフプランを立てることがハッピーライフにつながっていくのです。

チケットインフォメーション

CINEMA SPECIAL 生きがいとともに、人生は続く。

一歳を重ね、それぞれに輝く、映画特集 保育

『イーディ、83歳 はじめての山登り』Edie(2017年/イギリス/102分/16:9/DCP/アットエンタテインメント)

芸術文化センター 星のホール

11月29日(土)

午前の部 11時/

午後の部 2時上映開始

チケット発売日(全席指定)

会員＝9月25日(木)

一般＝9月26日(金)

各回 会員＝450円

一般＝500円 学生＝400円

監督・脚本：サイモン・ハンター 脚本：エリザベス・オハロラン

出演：シーラ・ハンコック、ケヴィン・ガスリー、ポール・ブラニガン

自らの人生を登りなおすため、83歳の老婦人が挑んだ、大いなる人間賛歌。



「イーディ、83歳 はじめての山登り」
©2017 Cape Wrath Films Ltd.

しゅん ふう てい しょう た 春風亭昇太 独演会 保育

三鷹市公会堂 光のホール 11月24日(月・休) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員＝9月28日(日) 一般＝10月2日(木)

会員＝3,150円 一般＝3,500円 高校生以下＝1,000円

※購入は1人4枚まで。

テレビに舞台にと、活躍の場が広い昇太師匠ですが、その魅力の本丸はやはり落語会でこそ！抱腹絶倒の昇太落語に、ご期待ください。



春風亭昇太
撮影：橘蓮二

ファミリーコンサート in 星のホール

絵本と音楽のコンサート



芸術文化センター 星のホール 12月21日(日) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員＝9月24日(水) 一般＝9月25日(木)

会員＝1,800円 一般＝2,000円

小学生以下＝500円(0歳から入場可。座席不要の2歳以下無料)

[出演] 鶏木絵里(ソプラノ・朗読)、國末貞仁(サクソ)、中川賢一(ピアノ)



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。

(※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。