

高次脳機能障がい相談会



日 11月22日、令和8年1月10日、3月7日の土曜日午前9時30分～10時20分、10時30分～11時20分(1人50分)

所 福祉センター

申 問障がい者支援課 ☎29-8267 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。

特定健康診査・

後期高齢者健康診査はお済みですか

8～11月生まれの方の受診推奨期間は10月31日(金)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、期間終了間際は混雑するので、早めの受診をお願いします。受診票が手元がない方は、お問い合わせください。

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。 健康推進課 ☎24-8571

催し

第55回生活展

「環境・水・食・緑を考える」

市、三鷹市消費生活展実行委員会

日 10月11日(土)～19日(日)

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

企画展示「生涯を通して、健康で明るく過ごすために」

10月はピンクリボン月間です。健康に関するパネル展示を行います。

日 10月15日(水)～21日(火)午前8時30分～午後5時(21日は正午まで)

所 市役所1階市民ホール

申 期間中会場へ

問 総合保健センター ☎46-3254

草花チャリティバザー

ご家庭で育てた草花や樹木の苗木などをお持ちください。1株100円から販売し、売り上げは東日本大震災の被災地に桜を植樹する活動や市内公園のベンチの設置などに寄付します。

◆持ち込む苗の条件

健全な苗で直径18cm以内のポットや鉢に植えてあるもの。同じ植物は20株まで。苗には名札を付けてください。

日 苗の持ち込み=10月16日(木)～21日(火)、苗の販売=10月22日(水)午後1時～29日(水)午後4時

所 花と緑の広場(牟礼1-11-26)

申 期間中会場へ

問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081

地域ケアネットワーク主催のサロン

日 ①駅前風のサロン=10月16日(木)午後1時30分～3時、②連雀サロン=21日(火)午後1時30分～3時、③しんなかサロン=23日(木)午後1時30分～3時30分、④よってらっしやい・にしみたか=27日(月)午後1時30分～3時、⑤出前版 ひだまりサロン・東部=29日(水)午後2時～3時30分、⑥ひだまりサロン・東部=11月5日(水)午後1時30分～3時 所 ①三鷹駅前コミュニティセンター、②連雀コミュニティセンター、③新川中原コミュニティセンター、④井口コミュニティセンター、⑤特別養護老人ホーム

恵比寿苑(牟礼1-9-20)、⑥牟礼コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 地域福祉課 ☎29-9235

音楽サロン

「音楽・朗読こんさあと」



出演は関根玲未さん(ヴィオラ)、渋谷瑞葵さん(ピアノ)、伊藤瑠菜さん(語り)。

市 新川中原住民協議会

日 10月18日(土)午後6時30分から

所 新川中原コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 同センター ☎49-6568

秋のフリーマーケット



日 10月19日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)

◆リサイクル自転車の抽選販売

販売台数=6台(予定) 販売価格=8,360円(防犯登録代込み) 展示・申し込み=午前10時～11時50分(正午から抽選)

◆粗大ごみ掘り出し物の抽選販売

展示・申し込み=午前10時～午後0時30分(0時40分から抽選)

所 リサイクル市民工房

申 当日会場へ

問 ごみ対策課 ☎29-9613

みたか星風マート



市内の障がい者施設が参加し、焼き菓子や雑貨などを販売します。

市、星と風のカフェ

日 10月22日(水)午前11時～午後2時(雨天中止)

所 三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側)

申 当日会場へ

問 同施設 ☎44-2255 (火～土曜日午前11時30分～午後6時)

第39回連雀コミュニティまつり

作品展やステージ発表、物産展など。

市 連雀地区住民協議会

日 10月25日(土)・26日(日)午前10時～午後3時30分(26日は3時まで)

所 連雀コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 同センター ☎45-5100

まちづくり研究員 研究成果発表会



日 10月26日(日)午後1時～3時50分

人 30人

所 三鷹ネットワーク大学

申 当日会場へ(先着制)

問 同大学 ☎40-0313

離婚前後の

オンライン親支援講座



問 子育て支援課 ☎0422-45-1151 (内線2754)

お子さんがいる夫婦が離婚する際のメンタルケアや離婚条件の話し合い方、養育費の確保に向けた支援などのひとり親支援策を紹介します。

日 10月23日(木)午前10時～正午

人 市内のひとり親家庭の親、または20歳未満のお子さんがいて離婚を考えている方30人

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

講 (-社)家族のためのADRセンターの小泉道子さんほか

申 10月22日(水)午後1時まで申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

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 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

相撲

◆土俵を使ってロコモ予防体操!(60歳以上)

日 10月8日～12月24日の毎週水曜日午前10時～11時30分(全12回)

◆土俵でフィットネス!(20歳以上)

日 10月10日～12月26日の毎週金曜日午後1時～2時30分(全12回)

◆未就学児向け相撲体験会◎

日 10月18日(土)午後2時～3時

問 三鷹市相撲連盟 ☐mitaka-sumo@outlook.com

バドミントン

初心者・初級者向け講習会(高校生以上)

日 10月26日(日)午前9時15分～午後6時

問 三鷹市バドミントン協会 ☐mitakabad.mba@gmail.com

弓道

みたかシニア大会(60歳以上の有段者)◎

日 11月1日(土)午後0時30分～4時30分

問 三鷹市弓道連盟 HP

サッカー

◆フットサルONE DAYマッチ(壮年&女子)

日 11月1日(土)午後0時30分～2時30分

◆市民スポーツ大会 ソサイチ競技

日 11月16日(日)女子=午前9時30分～午後2時30分、一般=午後3時30分～5時30分

問 (-社)三鷹市サッカー協会 HP

卓球 混合ダブルス大会

日 11月3日(月・祝)午前9時15分～午後6時

問 三鷹市卓球連盟 ☎090-2523-5219

バスケットボール 市民スポーツ大会

日 11月24日(月・休)、30日(日)、12月7日(日)午前10時～午後8時

問 三鷹市バスケットボール連盟 ☐mina2005@yahoo.ne.jp

所 井の頭地区公会堂

太極拳 シニア講習会(60歳以上)◎

日 10月8日(水)午後3時15分～4時45分

問 三鷹市武術太極拳連盟 ☎090-6349-6320

所 大沢総合グラウンド

ターゲット・バードゴルフ

市民スポーツ大会(16歳以上)

日 10月20日(月)午前8時30分～11時

問 三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会 ☎090-3471-4154

東京都、(公財)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=◎

※市民スポーツ大会は、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