

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。手当を受給するためには、申請が必要となります。

☎ 障がい者支援課 ☎29-9234

新しい「心身障害者医療費助成（マル障）受給者証」を郵送します

新しい受給者証の有効期間は令和8年9月1日(火)～9年8月31日(火)です。引き続き対象となる方へ、8月下旬に郵送します。

☎ 障がい者支援課 ☎29-9234

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



4～7月生まれの方の受診推奨期間は9月30日(水)までです。今年度は令和9年2月28日(日)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。

☎ 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

こころの健康相談

☎ 9月3日(水)午前10時～正午(1人40分)
☎ 福祉センター
☎ 障がい者支援課 ☎29-9233へ

催し

図書館企画展示
「あなたの心を支える1冊、見つけよう」



心が軽くなる、気分がリフレッシュできる本の展示・貸し出しを行っています。

☎ 8月18日(火)～30日(日) = 井の頭コミュニティセンター図書室、8月18日～9月13日(日) = 市立図書館各館

☎ 期間中会場へ
☎ 健康推進課 ☎24-7145

認知症介護者談話室
「介護で困らないためのシニアライフプランニングのお話」



☎ 8月25日(火)午後1時～3時
☎ 市内在住の家族介護者、介護経験者
☎ みたかボランティアセンター
☎ 1級ファイナンシャル・プランニング技能士の岡本典恵さん
☎ 当日会場へ
☎ (社) 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

起業へのきっかけにつながる「M-PORT ゆるっとサロン」



☎ (株) まちづくり三鷹
☎ ①8月28日(金)、②9月12日(土)、いずれも午前10時～11時15分
☎ 起業を目指す方8人
☎ 三鷹産業プラザ
☎ ①市民協働センターまちづくりコワーキングスペースの高橋由紀子さん、②(株) トライセクトデザインの小林大輔さん
☎ (株) まちづくり三鷹 **HP** へ(先着制)
☎ (株) まちづくり三鷹 ☎40-9669

介護者のつどい
「長野県名物・信州みそ蔵見学&とろろん寒天工場&果物狩り」



☎ 所 11月10日(火)午前8時15分市役所集合～11日(水)午後4時市役所解散予定
☎ 在宅などで高齢の家族を介護している市民、要介護者が令和5年8月1日以降に亡くなった介護経験者、要介護者が老人ホームや老人保健施設、療養型施設に入所・入院している方30人
☎ ¥8,000円(家族2人目以降16,000円)
☎ 8月17日(月)～9月25日(金)に(社) 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

スポーツ

おやこdeスポーツサークル



☎ (一社) スカイリミットスポーツ三鷹
☎ 9月5・19日の土曜日午後6時～8時
☎ SUBARU 総合スポーツセンター
☎ ¥月額3,000円(1回分)、4,500円(2回分)。無料体験は3回まで
☎ 室内履き
☎ 同法人 **HP** へ
※10月以降も開催予定です。

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。



☎ いずれもSUBARU総合スポーツセンター

武術太極拳 初心者講習会(18歳以上)○

☎ 8月27日(木)午後1時20分～2時50分
☎ 三鷹市武術太極拳連盟 ☎090-2401-9483(日中のみ)

剣道

◆シニア指導講習会(60歳以上の有段者)○

☎ 9月2～16・30日の水曜日午前9時15分～11時30分、4～25日の毎週金曜日午前10時～11時30分

◆一般指導講習会

☎ 9月20日(日)・23日(水・祝)午前9時30分～11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)○

☎ 9月20・23日正午～午後2時30分

◆指導者講習会(有段者)○

☎ 9月20日、10月12日(月・祝)午後6時～8時30分
☎ 三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

合気道 体験教室(10歳以上)

☎ 9月5～26日の毎週土曜日午後3時15分～5時40分
☎ 三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748

サッカー ソサイチONE DAYマッチ(壮年&女子)

☎ 9月5日(土)午後3時30分～5時30分
☎ (一社) 三鷹市サッカー協会 **HP**

少林寺拳法 体験教室○

☎ 9月5～26日の毎週土曜日午後4時～5時(小学生以下)、6時～7時(中学生以上)
☎ 三鷹市少林寺拳法連盟 ☎mitakachuodoin2@gmail.com

サンボ

①初心者体験会、②経験者講習会

☎ ①9月5・19・26日の土曜日午後6時～7時(幼

児以上)、②9月5・19・26日午後7時～9時、12日(土)午後4時～6時(小学4年生以上)
☎ 三鷹市サンボ連盟 ☎mitaka.sambo@gmail.com

卓球

◆①教室(小学生以上)○

☎ 9月19日(土)午前9時30分～11時30分

◆②講習会(小学生以上)

☎ 9月19・26日の土曜日午後3時～6時
☎ 三鷹市卓球連盟 ① ☎0422-71-7449、② ☎0422-43-3350

☎ 所 大沢総合グラウンド

ソフトボール 秋季大会(16歳以上)

☎ 9月22日(火・休)～11月15日(日)午前9時～午後5時(雨天順延。予備日11月23日(月・祝)、29日(日)、12月6・13日の日曜日)
☎ 三鷹市ソフトボール連盟 ☎080-3407-7105

☎ 所 大沢総合グラウンドテニスコート

ソフトテニス

◆秋季団体戦大会

☎ 9月27日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行)
☎ 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎090-2191-4530

◆シニア大会(55歳以上)○

☎ 10月18日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行。予備日10月25日(日))
☎ 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎090-9317-0044

☎ 所 新川テニスコート

ソフトテニス

シニア講習会(50歳以上)○

☎ 10月4日(日)正午～午後4時(小雨決行。予備日10月12日(月・祝))
☎ 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎090-9317-0044

◆市民スポーツ大会

一部の種目は申し込みを開始しています。

☎ いずれもSUBARU総合スポーツセンター

バスケットボール (中学生の部)

☎ 9月6日(日)～10月4日(日)午前9時～午後6時
☎ 各中学校バスケットボール部顧問

バドミントン (①14歳以下、②15歳以上)

☎ ①9月21日(月・祝)、②23日(水・祝)、いずれも午前9時～午後6時
☎ 三鷹市バドミントン協会 ① ☎mtkbadjr@gmail.com、② ☎mitakabad.mba@gmail.com

剣道

☎ 9月27日(日)午前9時～午後5時30分
☎ 三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

相撲 (4歳～中学生)

☎ 9月27日(日)午前10時～午後0時30分
☎ 三鷹市相撲連盟 ☎080-3089-5592(日中のみ)

☎ 所 相模湖カントリークラブ(相模原市)

ゴルフ

☎ 9月16日(水)午前8時～午後4時
☎ 三鷹市ゴルフ連盟 ☎0422-34-6821(日中のみ)

東京都、(公)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 = ○
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)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