

人①1～2歳のお子さんと保護者10組、
②0歳のお子さんと保護者8組、③0
歳～就学前のお子さんと保護者
問同ひろば☎49-5500

子どもふらっとプレイス「UNOゲーム
でインクルーシブを学ぼう！」

日10月14日(水)午後3時～5時
人市内の小・中学生20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

くじら号科学部公開
イベント「びせいぶつ
発電実験(泥発電)」

日10月18日(日)午後2時～4時
人小学生と保護者20人
所東多世代交流センター
問同センター☎46-0408

みたかスクール・
コミュニティ講座

日①子どもに関わるボランティアの「楽
習」=10月30日(金)午前10時～正午、
②「楽習」ボランティアの現場を見てみ
よう!=11月13日(金)午後1時30分～3
時30分
所①三鷹ネットワーク大学、②六小
問地域学校協働課☎29-8349

すすくひろばの催し

◆はじめてのすすくひろば見学会
日10月30日(金)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令和4年
4月2日以降生まれのお子さんと保護者
(出産前の方、第2子以降の方も参加可)
◆子育てEnjoyパパライフ「パパカの
ヒントを分かち合いませんか」
日10月31日(土)午前10時15分～11時
45分
人市内在住の4年4月2日以降生まれ
のお子さんの父親、保育(首が据わっ
ている3カ月～年少児)各15人
◆ウェルカムパパ講座
日11月7日(土)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8組(これから父親
になる方、第2子以降の方も受講可)
問同ひろば☎45-7710

講演会「不登校&医療一ひ
とりで抱えこまない子どもの
不登校・行きしぶり」

日10月30日(金)午後1時30分～3時30分
人50人、保育10人
所総合保健センター
問子ども家庭支援センターりぼん☎
40-5925

長期欠席・不登校状況に
ある児童・生徒の保護者
の集い

講演と講師・フリースクールの方々に
よるトークセッション。
日11月1日(日)午前10時～午後1時
人不登校経験のあるお子さんと保護者、

支援者80人
所SUBARU総合スポーツセンター
問学務課29-9865

おやこでよってチョコっと
あっぶるーむ(11月)

10月10日(土)午前9時から予約を受
け付けます。
日NPO法人みたか市民協働ネットワー
ク
日①ヨガママで骨盤調整&産後ケア=
2日(月)、②テコンドーで産後の体型戻し
=5日(木)、③ふれあい「ベビーマッサー
ジ」=9日(月)、④ポーセラーツでおや子
時間=12日(木)、⑤子育て×働き方講座:
未来編=16日(月)、⑥私を整えるアロマ
睡眠編=19日(木)、⑦羊毛フェルト(クリ
スマス編)=21日(土)、⑧世界に一つの
フォトフレーム=23日(月・祝)、⑨足形つ
きのバッグを作ろう!=26日(木)、⑩親子
で花遊びーフラワーアレンジ(クリスマ
スリース編)=28日(土)、いずれも午前
10時30分～正午
人①ハイハイ前のお子さんと母親、②
首据わり～就学前のお子さんと母親、
③2～11カ月のお子さんと保護者、④
⑦⑧⑩0才～就学前のお子さんと保護
者、妊婦、⑤0才～就学前のお子さん
の母親、妊婦、⑥⑨0才～就学前のお
子さんと保護者
所市民協働センター
問同センター☎46-0048

ママと赤ちゃんの会

日11月4日(水)、10・17日の火曜日午
前10時～11時30分(全3回)
人全回参加できるおおむね3～6カ月
のお子さんと母親8組
所西多世代交流センター
問同センター☎31-6039

講座「子どもの力を信じて
見守る子育て」

親子のコミュニケーションを学びます。
日11月5日(木)午前9時30分～11時
30分
人1歳～中学生のお子さんの保護者
20人、保育(1歳～未就学児)10人
所東多世代交流センター
問同センター☎46-0408

ホームスタート利用者・
支援者向け地域説明会

日NPO法人子育てコンビニ、(社福)三鷹
市社会福祉協議会
日11月9日(月)午後1時30分～3時
人20人
所みたかボランティアセンター
問ホームスタート・みたか☎41-7021

障がいのある方

発達障がい啓発イベント
「発達に気になる子ども・
大人の生きやすさとは」

日10月30日(金)午前10時30分～正午
人50人
所三鷹市公会堂さんさん館
申当日会場へ(先着制)

問(一社)発達障がいファミリーサポート
Marble☎070-6573-9230

高次脳機能障がい相談会

日11月10日(火)、令和9年1月9日(土)、
3月9日(火)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

障がいの者の就労を考える
つどい2026

日三鷹市、武蔵野市、ハローワーク三鷹
日11月11日(水)午後2時～4時
人100人
所三鷹産業プラザ
申10月31日(土)までに市HP、または必
要事項(10面参照)を武蔵野市障害者
就労支援センターあいるFax26-1863へ
問障がい者就労支援センターかけはし
☎27-8864

発達障がい相談会

日11月17日、令和9年1月19日、3月
16日の火曜日午前9時30分～10時20
分、10時30分～11時20分(1人50分)
人18歳以上の方(家族のみも可)
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。

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(土)まで(令和9年2月
28日(日)まで受診可能)です。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
問健康推進課☎24-8571

催し

地域安全市民のつどい

10月11日(日)～20日(火)の全国地域
安全運動に合わせ、式典と五中吹奏楽
部演奏、寄席、お笑いタレントによる安
全宣言などを行います。
日三鷹防犯協会、三鷹警察署、市
日10月10日(土)午後2時～4時
所三鷹市公会堂光のホール
申当日会場へ
問同署☎49-0110

草花チャリティバザー

ご家庭で育てた草花や苗木を販売し、
売り上げを東日本大震災の被災地への
桜の植樹活動に寄付します。

◆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14日(水)～20日
(火)午前10時～午後4時、苗の販売=
10月21日(水)～28日(水)午前10時～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

ピンクリボン月間
啓発パネル展

乳がんの早期発見・治療の大切さ
を伝えるピンクリボン月間(10月)に合
わせた、女性の健康に関する展示。
日所10月14日(水)～16日(金)=市役所1
階市民ホール、16日～20日(火)=元気
創造プラザ1階情報コーナー
申期間中会場へ
問健康推進課☎24-8571

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15日(木)、
②連雀サロン=20日(火)、③しんなかサ
ロン=22日(木)、④よってらっしやい・に
しみたか=26日(月)、⑤ひだまりサロン・
東部=11月11日(水)、いずれも午後1
時30分～3時(③は3時30分まで)
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

牟礼の里公園秋まつり

牟礼はやしや和太鼓、模擬店など。
日同公園秋まつり実行委員会
日10月18日(日)正午～午後3時(小雨
決行)
所同公園
申当日会場へ
問NPO法人花と緑のまち三鷹創造協
会☎46-2081

秋のフリーマーケット

日10月25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