

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『健康ガイドみとか』(4月に全戸配布)をご覧ください。なお、感染症の流行により、混雑が予想され、長時間お待ちになってしまう場合があります。

こころの健康相談

日 11月5日(木)午前10時～正午(1人40分)
所 福祉センター
申 障害がい者支援課 ☎29-9233へ

催し

介護者ひろばいのかしら
「ひとりで悩まない介護一退院後の準備と介護保険」

日 10月28日(水)午前10時30分～正午
人 介護が始まる可能性のある方、市内在住の介護者、介護経験者
所 井の頭東部地区公会堂
申 当日会場へ
問 (社福)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

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。
日 10月28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 星と風のカフェ ☎44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後6時)

音楽サロン
「懐かしのメロディから本格クラシックまで極上の90分間をお届け」



Modétro Saxophone Ensembleの皆さんによる秋のコンサートです。
主 市、新川中原住民協議会
日 10月31日(土)午後6時30分～8時30分
人 100人
所 新川中原コミュニティセンター
申 当日会場へ(先着制)
問 同センター ☎49-6568

新川宿ふれあい通り朝市

地元商店の模擬店や六中吹奏楽部による演奏など。
主 新川宿まちづくり協議会
日 11月1日(日)午前9時～正午
所 新川宿ふれあい通り(新川6-4周辺)
申 当日会場へ
問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

東京弘済園まつり

福祉セミナー、健康測定、模擬店など。
日 11月1日(日)午前10時～午後2時
所 同園(下連雀5-2-5)
申 当日会場へ
問 同園 ☎43-3319

文化見学会「北斎美術館・江戸博見学と靖国神社の銀杏並木鑑賞」



主 三鷹駅周辺住民協議会
日 11月26日(木)午前8時30分三鷹駅南口発～靖国神社～すみだ北斎美術館～江戸東京博物館～午後6時45分三鷹着(雨天決行)
人 35人
料 1人7,500円
申 10月29日(木)までに参加者全員の必要事項(10面参照)・生年月日を往復はがきで郵「〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅周辺住民協議会」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)
問 同協議会 ☎71-0025

スポーツ

太極拳無料体験教室

主 連雀地区住民協議会
日 11月11日(水)午前10時15分～正午
所 連雀コミュニティセンター
講 多聞内神道武道連盟の大野和則さん
物 運動靴、動きやすい服装(スカート不可)
申 当日会場へ
問 同センター ☎45-5100

子ども走り方教室「目指せ！未来のランナー」



日 11月22日(日)①午前9時20分～9時50分、②10時～10時40分
人 市内の①小学1～3年生30人、②4～6年生30人
所 SUBARU 総合スポーツセンター
講 セントラルスポーツ(株)所属のインストラクター
物 運動靴、動きやすい服装、下足入れ
申 11月1日(日)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター ☎45-1113

みたかわんぱく野球教室



現役プロ野球コーチから丁寧な指導を受けられます。
主 三鷹商工会青年部
日 11月28日(土)午前10時～午後1時(雨天中止)

天中止)
人 市内または三鷹市学童軟式野球連盟加盟チーム所属の小学6年生70人程度
所 大沢総合グラウンド
物 野球道具一式
申 11月13日(金)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選。結果は11月18日(水)までに当選者のみ通知)
問 同会 ☐ mitaka@shokokai-tokyo.or.jp

市民歩こう会
「新宿駅から紅葉の新宿御苑へー紅の御苑、秋をめぐる歩こう会」



日 11月29日(日)午前8時三鷹駅南口緑の小ひろば集合～正午新宿御苑・新宿門解散(行程約6km。小雨決行)
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民50人(小・中学生は保護者同伴)
料 交通費・入園料実費
物 帽子、雨具、歩きやすい服装・靴、65歳以上の方は年齢確認書類
申 11月6日(金)までに参加者全員の必要事項(10面参照)・あれば健康上気になることをスポーツ推進課 ☐ supotsu@city.mitaka.lg.jp・ ☎29-9863・ ☎45-1167へ(1グループ5人まで。申込多数の場合は抽選)
※参加者には「みたか地域ポイント」100ポイントを差し上げます。
問 同課 ☎29-9863



※地域包括支援センターは、4月から高齢者なんでも相談センターという愛称になりました。

■くらしの情報交換会@北野「悪質商法 撃退講座」

日 10月28日(水)午前10時～11時30分 人 40人
所 北野地区公会堂 講 三鷹市消費者相談員 申 当日会場へ(先着制) 問 東部高齢者なんでも相談センター ☎0422-48-8855

■シルバー人材センター入会説明会

日 11月4日(水)午前10時～正午
申 問 同センター ☎0422-48-6721へ

■地域の担い手(有償ボランティア)の登録会

有償ボランティアや地域に密着した就業を行っていただく方の登録会を大沢地区で開催します。
人 各20人 所 大沢コミュニティセンター 物 本人確認書類、①②は振込先口座が分かるもの 申 問 大沢高齢者なんでも相談センター ☎0422-33-2287へ(申込多数の場合は抽選)

登録団体	日時	対象	申込期限
①三鷹市シルバー人材センター	11月13日(金)午後2時～4時	60歳以上の市民	11月9日(月)午後5時
②三鷹市社会福祉事業団在宅福祉サービス	11月27日(金)午後2時～4時	18歳以上の健康な方	11月20日(金)午後5時
③生活協同組合コープみらい くらしのたすけあいの会「プチトマトの会」	12月18日(金)午後2時～4時	18歳以上の都民	12月11日(金)午後5時

市保有宿泊施設・校外学習施設

川上郷 自然の村



〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番地362
☎0267-97-3206 ☎0267-97-3207

JRをご利用の方は、最寄り駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申し込みの際にご予約ください。

◆川上郷自然の村・体験イベント「星空観望体験」

標高約1,500メートルの高地に位置する同施設では、晴天時に満天の星を見ることができます。講師による分かりやすい解説が好評で、小さなお子さんにもおすすめです。
日 11月14日(土)午後6時から
人 50人(最少催行人数20人)
所 同施設
料 大人3,000円、小学生2,000円、幼児(3歳以上)1,000円
物 防寒具(ジャケット・帽子・手袋など)
申 10月31日(土)までに同施設 ☐ mitaka@mx2.avis.ne.jp・ ☎0267-97-3206・ ☎0267-97-3207へ(先着制)
※宿泊する場合は、宿泊料金が別途かかります。