おやこでよってチョコっとあっぷるーむ（12月）

11月10日㈫午前9時から予約を受け付けます。

主NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日①テコンドーで産後の体型戻し＝3日㈭、②すやすやベビーヨガ&抱っこ＝5日㈯、③ポーセラーツでおや子時間＝10日㈭、④親子で花遊び―フラワーアレンジ（お正月しめ飾り編）＝12日㈯、⑤ふれあい「ベビーマッサージ」＝14日㈪、⑥羊毛フェルト―お正月編＝19日㈯、⑦子育て×働き方講座：復帰編＝21日㈪、⑧いつでも安心ベビーマッサージ＝24日㈭、いずれも午前10時30分～正午（④は午後1時30分～3時）
人①首据わり～就学前のお子さんと母親、②2カ月～ハイハイ前のお子さんと保護者、③④⑥0歳～就学前のお子さんと保護者、妊婦、⑤⑧2～11カ月のお子さんと保護者、⑦0歳～就学前のお子さんの母親、妊婦
所市民協働センター
問同センター☎46-0048

5市共同事業子ども体験塾「じぶんの音をつくろう！ワクワク音楽フェス」

主5市共同事業実行委員会（武蔵野市、三鷹市、小金井市、国分寺市、国立市）
日12月19日㈯・20日㈰午前10時～午後1時30分、2時～5時30分
人5市在住の小・中学生
所FSXホール（国立市）
問企画経営課☎29-9031

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

12～3月生まれの方の受診推奨期間は11月30日㈪まで（令和9年2月28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

仕事・子育てと介護をされている方向け交流会

日11月8日㈰午前10時～正午
人育児や就労をしている介護者（介護者になる可能性のある方を含む）、福祉・保育の専門職
所地域密着型通所介護あゆみん家（下連雀3-7-16 1階）
申当日会場へ
問㈳三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

ボランティア活動紹介パネル展

日所牟礼コミュニティセンター＝11月13日㈭～20日㈭、連雀コミュニティセンター＝11月20日～27日㈭、元気創造プラザ＝11月27日～12月4日㈭、大沢コミュニティセンター＝12月4日～11日㈭、三鷹駅前図書館＝12月11日～18日㈭、新川中原コミュニティセンター＝12月18日～25日㈭、井の頭コミュニティセンター＝令和9年1月8日㈭～15日㈭、三鷹図書館（本館）＝1月15日～29日㈭、井口コミュニティセンター＝1月29日～2月5日㈭、三鷹市公会堂光のホール（第28回福祉映画会と同時開催）＝2月23日㈫・㊗
※初日は各会場とも夕方以降の開催となります（最終日は正午まで）。
申期間中会場へ
問みたかボランティアセンター☎76-1271

連雀通りまちづくり情報コーナー

連雀通りまちづくり協議会の活動紹介と、連雀通りの整備に関する展示。
主同協議会
日11月14日㈯～20日㈭午前9時～午後6時（20日は3時まで）
所「魚鶴」前（下連雀6-6-71）
申期間中会場へ
問㈱まちづくり三鷹☎40-9669

地域ケアネットワーク主催のサロン

日①よってらっしゃい・にしみたか＝11月16日㈪、②連雀サロン＝17日㈫、③駅前風のサロン＝19日㈭、④しんなかサロン＝26日㈭、⑤ひだまりサロン・東部＝12月2日㈬、いずれも午後1時30分～3時（④は3時30分まで）
所各コミュニティセンター（①井口、②連雀、③三鷹駅前、④新川中原、⑤牟礼）
申当日会場へ
問地域福祉課☎29-9235

草木染ワークショップ

クルミを煮出して巾着袋を染めます。
日11月23日㈪・㊗ 午後0時30分～3時30分
人小学生以上の方15人（小学4年生以下は保護者同伴）
所星と森と絵本の家
¥500円
物厚手のゴム手袋、長靴、エプロン、汚れてもよい服、持ち帰り用のビニール袋
申11月7日㈯午前10時から市HPへ（先着制）
問同施設☎39-3401

衣類選別体験会―集めた服、その後どうなる？

衣類が新たな資源に生まれ変わる「繊維to繊維」の仕組みを楽しく学べます。
主㈠社Textile Circular Network
日11月28日㈯午前10時～正午
人市民20人（小学生以下は保護者同伴）
所三鷹市公会堂さんさん館
申11月20日㈭までに申し込みフォーム（QRコード）へ（先着制）
問同法人✉k-konishi@rule-maker.co.jp

第5回吉村昭作品朗読会『真夏の旅』『梅の蕾』

朗読は俳優の宇井晴雄さん。
日12月10日㈭午後6時～7時
人20人
所吉村昭書斎
申11月25日㈫（必着）までに申し込みフォーム（QRコード）、または必要事項（7面参照）・参加者氏名（2人まで）を往復はがきで郵「〒181-0001井の頭3-3-17吉村昭書斎」へ（1人1通。申込多数の場合は抽選）
問同書斎☎26-7500

三鷹「通」養成講座 三鷹まるごと博物館（鎮守社）をめぐるバスツアー

三鷹まるごと博物館の文化遺産である神社など、7カ所のスポットを巡ります。
日12月13日㈰午前9時30分～午後4時10分
人20人
講神社宮司・総代の方など
申11月4日㈫午前9時30分～12月12日㈯午後9時に三鷹ネットワーク大学HPへ（先着制）
問NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構☎40-0313

第200回 太宰治作品朗読会『十二月八日』

朗読は俳優の八十川真由野さん。
日12月18日㈮午後6時～6時50分
人25人
所太宰治文学サロン
申11月30日㈪（必着）までに必要事項（7面参照）、参加者氏名（2人まで）を往復はがきで郵「〒181-0013下連雀3-16-14太宰治文学サロン」へ（1人1通。申込多数の場合は抽選）
問同サロン☎26-9150

スポーツ

三鷹体操指導者講習会

主市、三鷹市スポーツ推進委員協議会
日12月19日㈯午前10時～正午
所SUBARU総合スポーツセンター
講NPO法人全国ラジオ体操連盟理事の平井孝子さん
申12月1日㈫までに申し込みフォーム（QRコード）へ
問スポーツ推進課☎29-9863

講　座

ハロートレーニングを受講して就職につなげよう！

職業スキルや知識を習得する公的職業訓練。就職支援も受けられます。
問ハローワーク三鷹☎68-8200

多様な働き方セミナー

日11月13日㈮午後2時～4時
人おおむね55歳以上の求職活動中の方70人
所市民協働センター
講わくわくサポート三鷹相談員の篠田潔孝さん
物雇用保険受給者は受給資格者証
申必要事項（7面参照）をわくわくサポート三鷹✉wakuwaku@mitakashigoto.or.jp・☎45-8645・Fax 45-8646へ（先着制）
問わくわくサポート三鷹☎45-8645

M-PORTゆるっとサロン「ゆるっと語ろう、副業のはじめの一歩」

日11月16日㈪午後6時30分～7時45分
人起業・副業に関心がある方8人
講㈱トライセクトデザイン代表の小林大輔さん
申㈱まちづくり三鷹HPへ（先着制）
問㈱まちづくり三鷹☎40-9669

まちの記憶ワークショップ in にしみたか

日にしみたか（井口・野崎・深大寺）のみんなの記憶を掘り起こそう＝11月21日、歩いて再発見、人の思い出とまちの記憶（フィールドワーク）＝12月5日、まちの記憶を記録しよう＝12月19日、いずれも土曜日午前10時～正午（全3回）
人20人（小学4年生以下は保護者同伴）
所二中
申11月2日㈪午前9時30分～11月19日㈭に市HPへ（先着制）
問生涯学習課☎29-9862

絵画教室「削って描く！スクラッチボード」

主三鷹駅周辺住民協議会
日11月22日㈰午後1時30分～3時30分
人市民20人
所三鷹駅前コミュニティセンター
講美学館デッサンスクール館長の河村栄一さん
¥300円
物見本用の絵または写真
申問同センター窓口・☎71-0025へ（先着制）

みたか電子書籍サービス利用講座

日11月26日㈭午後1時30分～3時