

認可保育園第一次選考内定者の公表と欠員募集

【内定者の公表】

1月5～11日の一斉受付期間中に申し込まれた方を対象に、第一次選考の内定状況を電話でお伝えします。内定した方には別途通知を郵送します。

2月28日(月)、3月1日(火)午前9時～正午、午後1時～4時30分 子育て支援室 ☎内線2652・2653

【2次募集】
内定公表後の辞退者と急な3月11日(金)午後5時までに(土・日曜日、祝日を除く)子育て支援室(市役所4階④番窓口)で募集状況を掲示します(電話での問合せも可)。



育て支援室(市役所4階④番窓口)で

注意事項
17年度の申込がお済みの方は2次募集の手続きは不要です。内定しなかった方は、希望園で追加募集があった場合に自動的に2次選考の対象になります。申込がお済みでも、希望園を変更する場合は手続きが必要です。募集状況は日々変わります。希望園の変更などをされる方は必ず確認してください。

くわしくは子育て支援室 ☎内線2662へ。

乳幼児医療費助成の医療証交付申請を忘れずに！

0歳児の児童を養育している方は乳幼児医療費助成制度が受けられます。1歳児・6歳就学前の児童には所得制限(下表)があります。

乳幼児医療費助成制度 国民健康保険または各種社会保険に加入し、各保険法により医療給付が行なわれた場合の自己負担分を助成

助成開始時期 誕生日(転入日)の翌月末日までに申請した場合は誕生日(転入日)から、誕生日(転入日)の翌々月以降に申請した場合は、申請した月の初日から。

申請が遅れると誕生日(転入日)にさかのぼることができません。ご注意ください。

くわしくは子育て支援室 ☎内線2675へ。申請には印鑑・健康保険証が必要です。

所得制限限度額表

扶養親族などの人数	国民年金加入および年金未加入の方	厚生年金および共済年金などの加入者
0人	3,010,000円	4,600,000円
1人	3,390,000円	4,980,000円
2人	3,770,000円	5,360,000円
3人	4,150,000円	5,740,000円

以後、扶養親族1人増すごとに38万円を加算して算出。共働き世帯は、夫婦の合算ではなく所得の高い方でみます。

産後の育児・家事の手助けができる方を募集します 産後支援ヘルパー養成講座

市では、出産後の大変な時期に有償で沐浴やお子さんのお世話、掃除や買い物などのお手伝いをしていただける方を募集します。産後支援ヘルパーとして活動していただける方を対象に、心構えや新生児へのかわり方などを学ぶ講座を開催します。ヘルパー資格は不要です。保健・看護・保育などの資格や、子育てやファミリーサポートセンターなどで豊富な経験をお持ちの方はぜひご協力ください。

3月15日(火)・16日(水)の午前10時～午後4時 総合保健センターで、講師は小児科医・保健師・助産師など。

3月4日(金)までに、往復はがきに氏名・年齢・住所・電話番号・資格・経験内容と返信あて先を記入し、〒181-0013 下連雀3-30 三鷹市子ども家庭支援センターへ申し込む。定員30人。

子ども家庭支援センター ☎40 5925

みたかファミリーサポートセンター交流イベント 集まれファミリーサポート

ファミリーサポートは育児の手助けを受けたい利用会員に紹介する会員制のサービスです。このたび初の試みとしてファミリーサポート援助会員と利用会員(2月24日までの登録者)を対象に、子育て応援団団長の三好良子さんをお迎えして、交流会を開催します。

2月26日(土)午後1時30分～3時30分 福祉会館で。参加費大人のみ100円(おやつ代)。

2月24日(木)までに、ファミリーサポートセンター ☎76 6817 または ☎76 6819 で申し込む。会員番号、氏名、子どもを含む参加者数をお知らせください。定員50人(各会員25人位)。子ども連れの参加もできます。

仮面高血圧

生活習慣病の代表的なものに高血圧があります。自覚症状があまりなくて、日常生活に何ら不自由を感じない高血圧をなぜ治療しなければいけないのでしょうか。血圧を適正な値にコントロールしておかず放置したままにしておくと、脳卒中などの脳血管障害、心筋梗塞などの心臓病、腎硬化症による腎不全などの腎臓病などさまざまな臓器障害を生じ、健康な余生をおくる妨げになることが明らかだからです。

2004年12月に我が国の高血圧学会から高血圧治療ガイドラインが改訂されて発表されました。病院などで数回測定した血圧の平均値が収縮期(上の血圧)130mmHg未満かつ拡張期(下の血圧)85mmHg未満

を正常血圧とし、収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上を高血圧としていることには変わりありませんが、家庭血圧の基準が決められたことが大きなポイントのひとつです。それによると家庭で測定した血圧の平均値が収縮期135mmHg以上、拡張期85mmHg以上を高血圧としています。

家庭血圧を測ることは、最近注目されている白衣高血圧や仮面高血圧(逆白衣高血圧)の発見にも役立ちます。白衣高血圧は、その名の通り、白衣を着た医師やナースに血圧を測ってもらったとき、緊張のためか血圧が高くなる状態です。一時的に高血圧になる必要はありません。仮面高血圧は、白衣高血

圧とは逆に、家庭血圧や24時間の自由行動下の血圧の平均値の方が、医療機関で測る血圧より高い場合です。この高血圧のやっかいなところは、日常の診療で高血圧と診断された場合と同程度の臓器障害を発生する危険性があると言われていることです。

いずれの場合も家庭血圧の測定が診断に大きな手掛かりを与えます。特に、仮面高血圧の発見には起床後1時間以内の早朝血圧の測定が役立ちます。その値が高血圧域にあれば要注意と言えます。自分の健康管理の目安として、体重、体温などの測定に家庭血圧の測定を加えてみてはどうでしょうか。

三鷹市医師会 ☎47 2155



市民健康講座 「漢方をもっと身近に」

「自分の身体のどこが弱っている?」など、わかりやすい漢方の話と体調を整える簡単な体操を行います。対象は三鷹市民の方。

3月14日(月)午後2時～4時 総合保健センターホールで。講師は五臓六腑調整整体研究会主宰で薬剤師の長島寿恵さん。

2月21日(月)から、総合保健センター ☎46 3254へ申し込む。先着30人。

市民健康手帳をお持ちの方は持参してください。

精神保健福祉講座 「うつ病の理解と対応」

近年、急増している「うつ病」についての理解を深め、家族や地域との関わり方について考えます。

3月18日(金)午後1時30分～3時 総合保健センター2階ホールで。講師は杏林大学教授の田島治さん。

2月21日(月)午前9時から、総合保健センター ☎46 3254へ申し込む。

北野ハピネスセンター公開講座「自閉症児の家庭療育」

HACプログラム

3月9日(水)午後3時30分～5時 同センターで。講師は獨協医科大学小児科医の海野健さん。

同センター ☎48 6331へ申し込む。定員50人。

市民健康講座 「腹式呼吸で歌って健康に」

腹式呼吸でなつかしい歌を楽しく歌って、心身ともにますます元気になります。

3月9日(水)午後2時～3時30分 福祉会館で。講師は声楽家の池田一枝さん。

2月21日(月)から、総合保健センター ☎46 3254へ申し込む。先着50人。

多摩府中 保健所

精神保健相談
専門医と保健師による個別相談を行います。

精神保健医療相談 ☎3月7日(月)、15日(水)
思春期相談 ☎3月16日(木)
アルコール相談 ☎3月28日(月)
事前に多摩府中保健所 ☎42 3334へ申し込む。相談

東児童館 ひなまつりウィーク

おひなさまボードから顔を出して、おひなさまになっちゃおう! 記念撮影も楽しいかも...

ひなまつりウィーク
2月23日(水)～3月3日(木)の開館時間内。
おひなさまアイスキー作り
3月2日(水)午後2時30分から
材料がなくなるまで。
いずれも当日、直接会場へ。
東児童館 ☎44 2150

西児童館 ちびっこの日スペシャル

「2月生まれの誕生会」2月25日(金)午前11時30分から。誕生月のお子さんに写真付きカードをプレゼント! 写真は当日でなくてもお撮りします。「ちびっこのひなまつり」3月3日(水)午前10時30分から。おだまり様とおひな様になってひなまつりの雰囲気を楽しみましょう! 写真を撮る方はカメラをお持ちください。

当日、直接会場へ。

市役所内売店の販売員(パート)を募集

三鷹市障害者ワーククラブが運営する市役所地下売店「ほけつ」で販売および事務。

時給 800円
勤務時間 月・金曜日の午前7時30分～午後6時の交代制
土・日曜日、祝日休み
同団体(担当平) ☎内線3931

募 集

社会福祉事業団職員募集
募集職種 看護職(若干名)、理学療法士(正職員1名)、介護職(契約職員1名)
応募資格 平成17年4月1日現在50歳未満で正・準看護師免許保有者、平成16年4月1日現在40歳未満で理学療法士免許保有者、平成16年4月1日現在30歳未満で、介護福祉士またはホームヘルパー1級もしくは2級の資格保有者

勤務場所 老人保健施設「はなかいど」(牟礼6 12 30)
事前に必ず同事業団(はなかいど)内へお問い合わせください。

同事業団(平日午前9時～午後5時) ☎44 5211

東児童館 ひなまつりウィーク

おひなさまボードから顔を出して、おひなさまになっちゃおう! 記念撮影も楽しいかも...

ひなまつりウィーク
2月23日(水)～3月3日(木)の開館時間内。
おひなさまアイスキー作り
3月2日(水)午後2時30分から
材料がなくなるまで。
いずれも当日、直接会場へ。
東児童館 ☎44 2150

西児童館 ちびっこの日スペシャル

「2月生まれの誕生会」2月25日(金)午前11時30分から。誕生月のお子さんに写真付きカードをプレゼント! 写真は当日でなくてもお撮りします。「ちびっこのひなまつり」3月3日(水)午前10時30分から。おだまり様とおひな様になってひなまつりの雰囲気を楽しみましょう! 写真を撮る方はカメラをお持ちください。

当日、直接会場へ。

多摩府中 保健所

精神保健相談
専門医と保健師による個別相談を行います。

精神保健医療相談 ☎3月7日(月)、15日(水)
思春期相談 ☎3月16日(木)
アルコール相談 ☎3月28日(月)
事前に多摩府中保健所 ☎42 3334へ申し込む。相談

市民健康講座 「腹式呼吸で歌って健康に」

腹式呼吸でなつかしい歌を楽しく歌って、心身ともにますます元気になります。

3月9日(水)午後2時～3時30分 福祉会館で。講師は声楽家の池田一枝さん。

2月21日(月)から、総合保健センター ☎46 3254へ申し込む。先着50人。