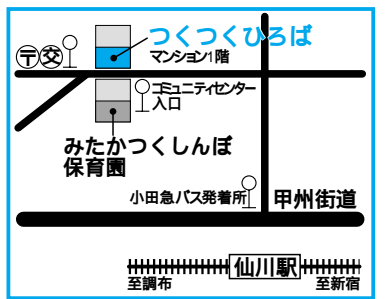


ご利用ください

つくつくひろば

新川1 10 20
☎03 5384 2441



1・4週は園長および職員が相談に応じます(電話相談も可)。
小児科医による健康発育相談
第2週木曜日午前9時～10時30分
専門家による発達相談・発達診断
第4週木曜日午後1時～2時30分 養育指導もあり
ベテラン教師による教育相談
第2・4金曜日午前9時～金曜日午前8時30分(正午)

市内4カ所目の親子ひろば「つくつくひろば」がまたたくしんぼ保育園にオープンしました。主に3歳までのお子さんと一緒に自由に過ごすことができるスペースです。お気軽にご利用ください。

サービス内容
親子、遊びの広場 月々木曜日午前10時～正午
第2週はカウンセラー、第2週はカウンセラー、火曜日

離乳食中期講習会(保育付き)
対象は5～8カ月児の保護者。保育あり。
6月21日(水)午後3時～4時(受付は2時45分から)、新川中原コミュニティセンターで講師は市立保育園栄養士
6月5日(月)午前10時からすくすくひろば ☎45 7710へ直接または電話で申し込み。先着12人。
↓子育て支援室 ☎内線2665

育児支援ヘルパー養成講座
対象は、出産後の大変な時期を中心に入浴やお子さんの世話や掃除、買い物などのお手伝いをする、育児支援ヘルパー(有償)として活動していただける方。市内在住で満30歳以上の看護師、保健師、保育士などの資格をお持ちの方や、ファミリーサポートセンターなどで豊富な援助経験をお持ちの方ぜひご参加ください。
6月19日(月)・26日(月)午前9時～午後5時、29日(木)午後1時～5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。
6月8日(木)までに往復はがきに氏名・年齢・住所・電話番号・経歴内容と返信先を記入し「〒181 0013 下連雀3-30 三鷹市子ども家庭支援センターのびのびひろば」へ申し込む(申込多数の場合は有資格・経験者を優先)。
↓問い合わせ ☎40 5925

結核検診のお知らせ
対象は16歳～39歳の市民
6月16日(金)・17日(土)午前9時30分～11時30分 総合保健センターで、市民健康手帳をお持ちの方は持参。
当日、直接会場へ。
↓総合保健センター ☎46 3254

こもれび ほっと・サークル「S」カフェでおしゃべりを
NPO法人こもれびでは、市との協働でおおむね65歳以上の方と一緒にさまざまな活動を行っています。
6月9日(金)午後1時30分～3時30分、スペースS(下連雀一丁目)で、お好きな時間にご来場。参加費300円。
こもれび電話相談 ☎42 471 毎週水・金曜日午後1時～3時に、相談員が対応します。
↓同事務局 ☎080 3384 6994・高齢者支援室 ☎内線2624

訪問介護等利用者負担額の助成を拡充
住民税非課税世帯の方を対象に訪問介護などのサービスの自己負担額を助成しています。7月から、通所介護・通所リハビリテーションの利用者負担額の助成割合が4%から5%になり、介護予防サービス(訪問介護、訪問看護、通所介護、通所リハビリテーション)も助成対象となります。
くわしくは高齢者支援室 ☎内線2684へ。

救急蘇生法の一部救命処置を知りましょう

救急蘇生法とは、生命維持が危ない時に行われる、手当や処置や治療の事で、大きく分けて心肺蘇生法と、止血法があります。一般の方が行う心肺蘇生法としては、気道の確保、人工呼吸、心臓マッサージがあり、止血法は直接圧迫法、間接圧迫法、止血帯法などがあります。また、最近ではさらにAED(自動体外式除細動器)を用いた除細動も行えるようになりました。一般の方はどこまでできれば良いのか、簡単にお書きしますが、限られた紙面上では書き切れません。詳細は講習会や書物でご確認ください。

(1) 安全を確認
① 周囲が倒れている! まずは負傷者のそばに寄り、安全や二次災害の危険のない事を確認します。

(2) 呼吸を確認
② 負傷者の肩などを軽くたたき、声を掛けましょう。反応があるのか、呼吸が難しいですか、呼吸はしているかどうかを確認しましょう。

(3) 意識がなければ、誰か呼ぶか
③ 意識がなければ、誰か呼ぶか救急隊を呼んでもらい、AEDを持ってくるよう頼みましょう。

(4) 呼吸が不十分なら人工呼吸の追加
④ 呼吸がどうですか? はっきり言って、気道の確保とか口腔内異物がどうか分かりますか? 分からなければ事故や転落では脊椎損傷もあり得ますが、まずは仰向けの仰臥位で、呼吸しているか確認しましょう。呼吸が確認できなければ人工呼吸です。が、やった事ある方は正しいやり方です。

(5) 次は循環サインのチェック
⑤ 次は循環サインのチェックです。よくドラマなどで首の頸動脈を触れて、死亡かなどと判断してしまふ。実際は触っても正確な判断は付きにくいので、一般の方はやらない方が良いでしょう。

(6) 循環サインを確認
⑥ ではどうやって循環サインをみるのでしょうか? 人工呼吸を2回してみ、呼吸や体動や咳が出れば、循環サインがあると判断し、呼吸が不十分なら人工呼吸の追加です。

(7) 循環サインがなければ人工呼吸と心臓マッサージ
⑦ さて、循環サインがなければ人工呼吸と心臓マッサージです。ここまで来ると医療関係者以外、まずはやった事がないでしょう。

(8) これでもダメか、救急隊より早くAEDが来てしまったら
⑧ これでもダメか、救急隊より早くAEDが来てしまったら、あなたがやるんですよ。昔みた映画で、フランクシニヤティンに行った電気ショックは、確かに電気が流れてフランクが命を吹き込まれましたよね。

講習も定期的に受け、非常時にどこまで要求されても無理でしよう。もしかしらば一生に1度も、このような場面に出くわさないかもしれませんが、もしAEDの使用方を知って、一人でも命が助かれば素晴らしい事ではないでしょうか。会社の同僚や友人や家族で講習を受けてみたらどうでしょう。きっと人のためになると信じます。

↓三鷹市医師会 ☎47 2155

対象が小学6年生まで拡大
所得制限が拡大
児童手当の新規該当の方は申請をお早めに
↓子育て支援室(市役所4階④番窓口) ☎内線2677

地域支援介護予防事業のご案内
4月より65歳以上の方は基本健康診査時に、基本チェックリストを併せて実施していただきます。

現況届は忘れずに!
児童手当・乳幼児医療費助成
現況届は引き続き手当の支給や医療証の交付を受ける資格の有無を確認するためのものです。この届け出がないと資格があっても継続できませんので、ご注意ください。

麻しん予防接種を受けましょう
国立感染症研究所から、茨城県南部と千葉県で麻しん(はしか)の流行が確認され、今後、関東地域一円、全国に広がる可能性があるとの情報提供がありました。

介護保険施設の食費・居住費負担の軽減の更新申請はお早めに
更新申請に必要なもの
申請書(現在認定を受けている方はすでに送付済みです) 6月30日まで有効の減額認定証
は高齢者支援室(市役所1階①番窓口)にあります。
平成18年1月1日に市外に在住していた方は世帯全員が平成18年度の住民税非課税証明が必要で、6月20日(火)までに同室へ提出してください。郵送も可。
新規申請は施設利用の月末までに減額認定の申請をしてください。
くわしくは同室 ☎内線2684へ。

高齢者などの介護者をリフレッシュ旅行に招待
東京都弘済会主催、対象はご家庭で寝たきりの高齢者などの介護をされている市民の方で、過去にこの旅行に参加していない方(1家族1人)。応募者多数の場合は抽選。
10月18日(水)・20日(金) 11月7日(火)・9日(木)、いずれもバスで長野県鹿教湯温泉(2泊3日)へ。
6月14日(水)(消印有効)までに往復はがきに参加者の氏名・性別・年齢・住所・電話番号・介護をしている方との関係(妻と夫など)・希望日程(か)を記入し「〒181-8555 三鷹市社会福祉協議会在宅係」へ申し込む。
↓同係 ☎79 3505