

むらさき子どもひろば 一輪車教室

小学生
9月7日(金)午後3時15分～4時30分
所 四小校庭
当日会場へ

家庭教育学級

一日家庭教育学級
「能楽・狂言にふれてみよう」
にしみたか学園井口小、同校世話人会、市教育委員会

継続家庭教育学級

「大人が子どもに聞きたいこと・伝えたいこと～読書をしながら、子どもや子育てについて語り合う会～」
四小、同校PTA、市教育委員会

子育てコンビニ～プレママ座談会

第一子を妊娠中の方
9月14日(金)午後1時～2時30分
市民協働センター

おやこひろば事業「おやこでよってチョコっとあつがるーむ」9月

おやこひろば実施協議会、市
おおむね0～3歳のお子さんを持つ親子とプレママ(妊娠中のお母さん)各親子10組(先着制)
①スリングの使い方=9月10日(月)午前10時30分～正午、②布コラージュで今の気持ちをカタチにしよう!=9月13日(木)午前10時30分～正午、③赤ちゃんのサインを感じとろう=9月15日(土)午後1時30分～3時30分、④ベビーマッサージ=9月17日(祝)午後1時30分～3時30分、⑤フェルトボールを作って遊ぼう!=9月20日(木)午前10時30分～正午、⑥プレママの骨盤ケア=9月22日(土)午後1時30分～3時30分、⑦ラク×2(らくらく)子育て応援セラピー=9月24日(休)午後1時30分～3時30分、⑧子育てに役立つコーチング=9月27日(木)午前10時30分～正午、⑨赤ちゃんのサインを感じとろう=9月29日(土)午後1時30分～3時30分

市民協働センター
1,000円、2,300円、1,800円(さらし代含む)
④⑥バスタオルなど
電話またはファクス(お子さんの年齢と名前を明記)で市民協働センター

家庭教育講座「育児・育自に活かす色の効果」

講師は日本色彩学会正会員の佐々木染子さんほか。
在勤・在学を含む16歳以上の市民25人、保育(1歳～就学前)20人(申込多数の場合は抽選)
9月25日～11月27日の毎週火曜日午前10時～正午(全10回)
社会教育会館
9月3日(月)～7日(金)に、直接または電話・インターネットで同館

お母さんもお父さんも楽しい親子あそび

講師はリトミックスクール音楽の森永井悦子さん。
市内在住の1～3歳のお子さんと保護者
9月28日(金)午前10時30分～11時30分
大沢コミュニティセンター
9月3日(月)午前10時からすくすくひろば

東児童館CAPワークショップ

「人権」を子どもに分かりやすく教え、暴力に対して子どもが自分自身を守る力を育てるプログラムです。
小学1～3年生と保護者30人(先着制)
9月29日(土)①おとなワークショップ(②に参加する子どもの保護者は必ず受講。1歳～就学前の保育あり)=午前9時30分～11時30分、②こどもワークショップ=午後1時30分～2時50分
東社会教育会館
9月3日(月)午前10時から東児童館

コーチング講座

自立心を育む子育てコーチング・仲間づくり
市、コミュニケーション・ファーム
子育て中の父母とプレママ(妊娠中のお母さん)30人(先着制) 保育(1歳～未就学児)8人(要予約)
10月5日(金)・12日(金)・19日(金)の午前10時～正午(全3回)
市民協働センター
3,000円
9月2日(日)から市民協働センター

西社会教育会館講座

「ゆったりと手づくり親しむ」
オリジナル絵本箱を中心としたおもちゃを作ります。
在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1歳～未就学児)15人

10月15日～平成20年2月25日の祝日を除く毎週月曜日午前10時～正午(全13回)
西社会教育会館
材料費代
9月3日(月)～14日(金)の午前9時30分～正午に、直接または電話・インターネットで同館

母子家庭自立支援教育訓練給付金の給付率などが変わります

市内在住の母子家庭の母の就業支援のため、ハローワークの教育訓練給付金の該当とならない場合に、1人1回に限りハローワークの基準の講座受講について受講料などの一部を助成しています。
10月1日(月)から給付率などが変わり、給付率20%・給付金上限10万円・下限4,000円となります(9月28日(金)までの申請については旧基準を適用)
子育て支援室内線2695



こもれび電話相談

家庭だけでは解決できないことなどお気軽にご相談ください。
こもれび電話相談
毎週水・金曜日午後1時～3時
高齢者支援室内線2623

禅林寺龍華会基金から車椅子(手動式)を差し上げます

車椅子の購入が困難な市内在住の高齢者の方(申込多数の場合は抽選)
介護保険でレンタル可能な方や、要支援判定の方は除きます。
9月11日(火)(消印有効)までに、はがきに申し込みの具体的な理由を記入し「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会在宅係」
同協議会

介護予防プログラム

「運動機能向上プログラム」
転倒予防体操など。
要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、4・7月からの同事業に参加していない方、20人(先着制)
10月3日～12月19日の毎週水曜日、①午前10時～正午、②午前9時30分～11時30分(いずれも全12回)
①老化学予防センター三鷹(新川6-9-11松ビル3階) ②市民協働センター
1回500円(市民税非課税の方は100円)
9月3日(月)から総合保健センター

歯ッピー楽ッキー教室の参加者募集!

簡単なおやつづくりと口の運動(健口体操)を取り入れた楽しい教室です。
65歳以上の要介護認定を受けていない市民で、この教室に参加したことのない方20人(先着制)

10月10・24日、11月14・28日、12月12・26日の水曜日午後1時30分～3時30分(全6回)
総合保健センター
600円
9月3日(月)から同センター

介護予防教室「脳カトレーニング」

物忘れの気になる高齢者、高齢者と同居の家族、市民の方
9月25日(火)午後2時～4時
連雀コミュニティセンター2階
当日会場へ
弘済園地域包括支援センター

秋のつるかめ健康塾参加者募集!

五感を使った食生活の体験と、感情豊かな表情をつくる口の筋力アップ。
65歳以上の要介護認定を受けていない市民で、この教室に参加したことのない方20人(先着制)
10月5・19日、11月2・16日の金曜日午前10時～11時30分(全4回)
総合保健センター
400円
9月3日(月)から同センター

「脳の健康教室」学習者募集!

簡単な計算などの学習を行います。
65歳以上の市民で、毎週1回学習教室に参加し、毎日10分程度の自宅学習が可能なる方30人(申込多数の場合は抽選)
10月末～平成20年3月末まで
東京弘済園(牟礼5-2-5)
月額2,000円(教材費含む)
10月1日(月)までに弘済園地域包括支援センター



都電・都バス・都営地下鉄 無料乗車券の更新

9月30日(日)が有効期限の乗車券は、9月3日(月)から更新手続きの受付を開始します。くわしくは地域福祉課

障がい者チャリティー2007 みたか寄席前売り券発売中

出演は桂丸丸、古今亭志ん橋、古今亭菊寿、東京丸・京平、三増れ紋。手話通訳つき。お楽しみ抽選会もあります。
三鷹市障害者福祉懇話会
9月29日(土)午後1時開演
三鷹市公会堂
当日2,500円、前売り2,000円
前売券は市役所地下1階の売店「ぼけっと」

健康コラム
備えあれば憂いなし
三鷹市の災害時医療とトリアージ

9月2日は三鷹市総合防災訓練の日です。
災害時最優先されることは生命の安全確保であることはいまでもありませんが、三鷹市では防災課が中心となり、消防・警察・医師会・歯科医師会・薬剤師会・柔道整骨師会の代表者が集まって、災害時医療をいかに効果的に行うかを繰り返し検討しています。その対策の中心となるのが災害時医療救護所と医療拠点です。
重い症状は病院へ、軽いケガは医療救護所へ
三鷹市では震度6弱以上の地震が発生したときには、市内の診療所を閉鎖して、応急の医療が行える災害時医療救護所(五小、高山小、中原小、南浦小、三小、井口小、大沢台小)と重傷者の治療を行う医療拠点である市内8病院(厚生会病院、武蔵野病院、三鷹病院、篠原病院、野村病院、井之頭病院、三鷹中央病院、長谷川病院、杏林大学病院は東京都の後方医療機関であるため除いています)に医師をはじめとする医療スタッフを集結し、救護物資を集中的に配備して効果的な災害時医療を行うことになっています。医療拠点である病院の中には、普段は精神科専門病院として活動している病院も含まれていますが、災害時には負傷者の処置が可能となるように対策を行っています。
ここで言われる最初の活動はトリアージと呼ばれるもので、同時に多数の負傷者が発生した場合、医療能力を最大限に發揮させ最大数を救命できる方法としてフランスの軍隊によって初めて用いられたものです。その判定は可能な限り医師が行い、病状を4段階に判定し結果は順番に切り取り可能な4色のトリアージ・タグで表示し、負傷者の手首につけます。その判定は、
黒 カテゴリー: 死亡、もしくは救命不可能(死亡の判定はなし)
赤 カテゴリー: 生命に関わる重篤な状態で救命の可能性がある
黄 カテゴリー: 重症だが短時間なら状態は安定
緑 カテゴリー: 致命的でない軽症なもの
搬送や救命処置の優先順位は赤・黄・緑・黒となります。
例年、防災の日には三鷹市医師会ではトリアージの詳細と応急処置についてのPR活動を行っています。今年もぜひ防災訓練へご家族と一緒に参加いただきたいと思います。
三鷹市医師会