

申 いずれも期間中会場へ  
問 同会 ☎41-0510・同センター ☎43-7874

児童手当・児童育成手当を振り込みます

平成19年10月～平成20年1月分の児童手当・児童育成(障害)手当を、2月8日(金)に指定預金口座に振り込みます。利用金融機関によっては2～5日程度入金が遅れる場合がありますので、ご注意ください。

問 子育て支援室 ☎内線2678  
おやこひろば「おやこでよってチョコっとあっぷるーむ」2月

主 おやこひろば実施協議会、市  
人 おおむね0～3歳のお子さんと親、プレママ(妊娠中のお母さん) 親子10組(先着制)

日 プレママの骨盤ケア=2月11日(祝)午後1時30分～3時30分、 まったりおしゃべり会=2月14日(木)午前10時30分～正午、 らくらく母乳育児(プレママ～3カ月までの赤ちゃんのいる方)=2月16日(土)午後1時30分～3時30分、 スリングの使い方・選び方=2月25日(月)午前10時30分～正午

所 いずれも市民協働センター  
¥ 1,800円(さらし代を含む) 500円、 1,000円、 いずれもお茶とお菓子付き

物 バスタオル  
申 問 お子さんの年齢と名前を記入し、同センター ☎46-0048・☎46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ

東児童館 おもちゃの病院

診察料は無料ですが、部品代など実費がかかる場合があります。

日 2月13日(水)午後2時～4時  
申 当日会場へ  
問 同館 ☎44-2150

東児童館クラブ発表会(キッズダンス)

日 2月16日(土)午後2時30分から  
申 当日会場へ  
問 同館 ☎44-2150

母と子の小さなおはなし会

主 連雀地区住民協議会  
人 0～3歳のお子さんと保護者  
日 2月18日(月)午前10時30分～11時15分  
所 連雀コミュニティセンター  
申 当日会場へ  
問 同センター ☎45-5100

2～3カ月児をもつ親子のつどい

人 2～3カ月のお子さんと保護者  
日 2月20日、3月19日の水曜日午後1時～3時

所 すくすくひろば  
物 バスタオル、おむつ、着替え  
申 当日会場へ  
問 同ひろば ☎45-7710

3歳児と親子の運動遊びすくすく教室

人 3歳のお子さん(平成17年12月～平成16年3月生まれ程度)と保護者25組(申込多数の場合は抽選)

日 3月1・8日の土曜日 午前10時から、11時15分から(全2回)

所 第二体育館  
物 動きやすい服装、飲み物、タオル、室内履き

申 2月12日(火)までに往復はがきにお子さんの名前、生年月日、希望班を記入し「〒181-8505三鷹市教育委員会スポーツ振興課」へ。お子さん1人につき保護者1人が同伴。

問 スポーツ振興課 ☎内線3326

4月に小学校に入学されるお子さんへ

麻しん風しん混合予防接種第2期はお済みですか?

対象となるお子さん(平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの未就学児)には昨年予診票をお送りしました。公費での接種期限は3月31日(月)までですので、未接種の方はお早めに。転入や紛失などで予診票をお持ちでない方は、総合保健センター ☎46-3254へ。

ご活用ください 就学支援シート

市教育委員会では、人とうまくコミュニケーションがとりにくい、こだわりが強いなど個別の支援が必要なお子さんが、小学校の生活を楽しく円滑にスー

トできるよう就学支援シートを作成しました。家庭や幼稚園・保育園などで配慮してきたことや生活の様子を記入し、小学校に引き継いで具体的な支援を検討します。どうぞご活用ください。

人 4月に市立小学校へ入学するお子さん  
申 在園する各幼稚園、保育園へ  
問 学務課 ☎内線3291



高齢者入院見舞金

市内に1年以上住んでいる70歳以上の方が、連続して14日以上医療保険で入院した場合、10,000円の入院見舞金を支給します。支給は各年度1回のみで、所得制限があります。

申 入院期間の証明できる書類(領収書など) 本人名義の金融機関の振込口座(郵便局を除く) 印鑑を持参して、入院の日から1年以内に高齢者支援室(市役所1階13番窓口)へ  
問 同室 ☎内線2627

介護予防体操

主 井の頭地区住民協議会  
人 市民20人(先着制)  
日 2月19・26日、3月4日の火曜日午前10時15分～11時30分(全3回)  
所 井の頭コミュニティセンター新館  
物 動きやすい服装、室内履き、スポーツタオル、飲み物  
申 問 2月5日(火)～17日(日)に同センター ☎44-7321へ

こもれび電話相談

生活の中で困っていること、ご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。

こもれび相談電話 ☎42-4471  
日 毎週水・金曜日午後1時～3時  
問 高齢者支援室 ☎内線2624



三鷹市精神保健福祉相談

専門医による心の健康相談。  
日 2月21日(木)午後1時～2時30分  
所 総合保健センター  
申 問 同センター ☎46-3254へ  
多摩府中保健所

2月の食品衛生出張窓口  
食品関係営業許可の更新申請受け付けと、食品衛生の相談受け付け  
日 2月28日(木)午後1時30分～3時  
所 総合保健センター  
申 当日会場へ  
問 多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター ☎54-2209



リサイクル市民工房

「粗大ごみからの掘り出し物」

日 展示・受付=2月9日(土)～16日(土)、抽選会=2月17日(日)午前11時から  
所 リサイクル市民工房  
申 申込時に抽選結果通知用の官製はがきを持参。当選者は抽選日の翌日曜日までに手続きし、当選品を持ち帰ってください。  
問 同工房 ☎34-3196

市民海外インターンシップ体験者報告会

「市民海外インターンシップ制度」を利用して、実際に海外援助を行っている団体のスタディーツアーなどに参加した市民の方による現地報告です。  
日 2月23日(土)午後1時30分～2時35分(開場1時)  
所 市民協働センター  
申 当日会場へ  
問 企画経営室 ☎内線2116

休日・小児初期平日準夜診療などのご案内

問 健康推進課 ☎46-3254

日曜日、祝日や平日夜間に急病者の初期治療と応急処置を行います。

休日診療所(内科・小児科)

三鷹市医師会館  
☎47-2155 野崎1-7-23  
午前10時～11時45分  
午後1時～4時30分

休日準夜診療所(内科・小児科)

三鷹市医師会館  
☎47-2155 野崎1-7-23  
午後6時～9時30分

小児初期救急平日準夜診療所(小児科)

三鷹市医師会館  
☎47-2155 野崎1-7-23  
午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)

休日歯科応急診療所

三鷹市総合保健センター  
☎46-3234 新川6-35-28  
午前10時～11時45分  
午後1時～4時

休日調剤薬局

医薬品管理センター  
☎49-7766 上連雀7-4-8  
午前10時～午後4時30分  
午後6時～9時30分



三鷹短歌会 十月の秀歌  
選七評 金田豊重  
「評」敗戦のショックを「枯れて立つひまわり」に輸えたのがユニークであり適切。かたまりを「は茫然自失の様が目立つ」が、  
公闘の言葉のみを「なかにまなす」が、  
「評」言葉に埋もれた言葉。それがまた光沢を保っていた驚きを素直に  
表出している。

三鷹俳句会 十月の秀句  
選書 飯田六斗  
砂利舟の河口はくやひ百合閣  
源流に深入りしたる冬暁  
水鳥の西にむく日暮杖  
陣立つも採法しらぬ鴨の群  
岩に行つて雲となりぬ冬の驚  
旅先の一つの出会い鳥渡る  
宅配入さめ一つの置いてゆく  
水鳥の群中不用着水す  
水鳥が水鳥呼びつ村暮るる  
小泉秀夫  
久今谷ゆき子  
板橋フミ子  
小本眞子  
田山光起  
種市与作  
大和谷優子  
清水ゆきえ  
根岸数三  
岡田幸子

脳卒中 健康コラム  
脳卒中は脳の血管が詰まったり破れたりすることによって血流が途絶え、脳細胞が死んでしまう結果、急速に運動まひや言語障害などが出現する病気です。一口に脳卒中と言ってもいろいろなる種類がありますが、原因は動脈硬化や不整脈であることが多く、その動脈硬化は高血圧症、高脂血症、糖尿病の生活習慣病や喫煙などが危険因子として有名です。脳卒中を防ぐためには、これを起こす危険因子を減らすことが最も重要で、それは血圧、糖尿病、脂質をコントロールすることになります。危険因子のコントロールが重要なことが判明して以来、脳卒中はピーク時の60%位まで減ってきました。しかし、今でも残念ながら脳卒中を発生してしまつて患者さんは少なくありません。以前は、脳卒中になつた時は動かさないうで安静を保つように考えられていました。しかし、今では一刻も早く高次医療機関の脳卒中センターに入院し、原因を探索、治療することが重要となつてきました。それは血栓を溶かす効果的な薬が開発され、それを使用することで以前ならば後遺症としてまひが残つた患者さんでも防止できる場合があるからです。しかし、この薬剤の使用は脳卒中発症後3時間以内に投与する必要があります。発症後いかに早く救急車を要請し、脳卒中センターに救急搬送するかが重要です。入院後どの脳卒中であるかを鑑別診断し、脳血栓ならばこの薬剤を投与するのですが、限られた時間は先ほど書きましたように発症後3時間しかありません。そこで脳卒中の症状である運動まひ、物が二重に見えること、うまく話ができないことなどをみながら知つてもらつた必要があります。これらの症状が出現したら主治医に連絡することも必要ですが、連絡がつかない時には躊躇なく「うちよ」しないで救急車を要請してください。それが後でまひが残る割合を少しでも減らすことになります。しかし最も重要なことは脳卒中にならないことです。それには日常の危険因子のコントロールが必要なのは言つてもありません。かかりつけ医と相談してください。

問 三鷹市医師会 ☎47 2155