

申 当日会場へ
問 同館 ☎44-2150

第95回三鷹市親子音楽会
お子さんと一緒に「色」をテーマにしたオーケストラの演奏をお楽しみください。

第1部は「カラフル・ミュージック」、第2部は「いろんな色・いろんな歌」。あなたも指揮者コーナーもあります。指揮は高橋隆元さん、演奏は三鷹市管弦楽団、歌とお話は岡崎裕美さん。

人 778人(先着制)
日 3月9日(日)午後2時～4時(1時30分開場)
所 三鷹市公会堂
申 当日会場へ
問 生涯学習課 ☎内線3316

おやこひろば「おやこでよってチヨコっとおっふるーむ」3月
日 おやこひろば実施協議会、市
人 おおむね0～3歳のお子さんを持つ親子とプレママ(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=3月10日(月)午前10時30分～正午、布コラージュでとっておきのポストカード!=3月13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)=3月15日(土)午後1時30分～3時30分、赤ちゃんのための防災バッグ基礎知識(非常食の試食と参加者プレゼント付き)=3月17日(月)午前10時30分～正午、子育てに役立つコーチング=3月20日(木)午後1時30分～3時30分、スリングの使い方・選び方=3月24日(月)午前10時30分～正午
所 いずれも市民協働センター
料 1,800円(さらし代を含む)



1,300円、1,000円、1,500円、1,000円、いずれもお茶とお菓子付き
物 パスタオル
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
むらさき子どもひろば 一輪車教室
人 小学生
日 3月10日(月)午後3時15分～4時30分(受付は午後3時30分まで、雨天中止)
所 四小校庭
申 当日会場へ
問 同ひろば ☎49-5500

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 3月12日(水)午後2時～4時
申 当日会場へ
問 同館 ☎44-2150

ちびっ子農園 参加者募集



4月から1年間、参加者全員で種まきから収穫までを行います。
農園と定員 東部農園(新川3-6-1)=55家族、西部農園(井口西児童遊園内)=25家族
日 三鷹青年会議所
人 市内在住の幼稚園児、小・中学生と保護者
日 クワ入れ式と説明会=3月30日(日)午前10時30分から
所 東部農園

料 1家族あたり4～8月(夏野菜)は4,000円 9～3月(秋野菜)は2,000円
申 3月16・23日の日曜日午前中に、会費を持参して希望農園へ(雨天でも受付)
問 東部農園(塚本) ☎46-0270・西部農園(みよた) ☎42-5430

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 3月19日(水)午後1時～3時
所 すくすくひろば
物 パスタオル、おむつ、着替え
申 当日会場へ
問 同ひろば ☎45-7710

高齢者

医療費控除、障害者控除の証明書を発行します
確定申告などで控除を受ける方には、申告により証明書を発行します。
おむつに係る費用の医療費控除の確認書
人 ～ すべてに該当する方。 おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降、要介護・要支援認定の通知を受けている、認定のときの「主治医意見書」の記入日が平成19年中(介護保険認定の有効期限が13カ月以上のものは前年)で、寝たきりで尿失禁の可能性が確認できる方
初めておむつ代の医療費控除を受ける方は、医師によるおむつ使用証明書が必要です。
確定申告などには、おむつ代の領収書も必要になります。
65歳以上で障害者手帳などがない方が、障害者控除または特別障害者控除を受けるための認定書
人 65歳以上で寝たきりなどの状態にある、次のいずれかに該当する方。 要介護・要支援認定の通知を受けていて障害者控除対象者認定基準に該当する方、寝たきりなどの状態に該当する医師

の診断書をお持ちの方
申 問 高齢者支援室 ☎内線2623へ

「介護給付費のお知らせ」を送付します
昨年9～10月に介護保険の在宅サービスを利用した方へ、3月3日(月)に「介護給付費のお知らせ」をお送りします。これはご利用になったサービス内容をお知らせするとともに、介護保険事業に対する理解を深めていただくためのものです。手続きは特に必要ありません。内容に不明な点がありましたら、高齢者支援室 ☎内線2684へお問い合わせください。

平成20年度高齢者無料入浴券の申し込みを受け付けます
市内の公衆浴場を利用できる無料入浴券を、1人に30枚配付します。
人 65歳以上の市民で市民税非課税世帯の方
同一世帯に市民税課税の方がいる場合は配付の対象になりません。
日 3月21日(金)から高齢者支援室またはお近くの公衆浴場へ。審査の後、該当する方に4月中旬以降に無料入浴券を郵送します。
問 高齢者支援室 ☎内線2627

障がいのある方

地域交流講座
人 市内在住・在勤・在学の障がい者(講師の指示が理解でき、作業できる方) 障がい者(児)のいる家族または近隣の方15～20人
日 フラワーアレンジメント=3月18日(火)、お菓子づくり=3月27日(木)、いずれも午前10時～正午
所 北野ハピネスセンター
料 1,500円、500円
物 持ち帰る袋、エプロン、タオル
申 問 3月11日(火)まで、3月14日(金)までに同センター ☎48-6331へ
送迎や個別の介助はありません。

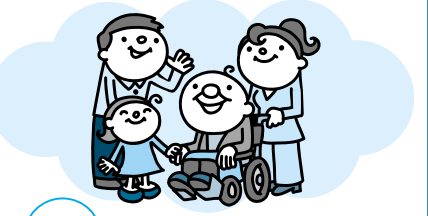
地域ケア 課題別講座

「高齢社会に私たちができること」
問 高齢者支援室 ☎2621

3月12日(水)開催
人 80人
所 教育センター
申 当日会場へ
いずれか一方の部のみの受講可。

第1部 午前10時～正午
「高齢者の今」
講師は東京都老人総合研究所主任研究員の杉原陽子さん。昨年10月に実施された「高齢者の災害と介護予防などに関する実態調査」の結果から、三鷹に住む高齢者の現状について考えます。

第2部 午後1時～4時
「高齢者の心を聴くスキル～傾聴の基礎知識」
講師はNPO法人ホールファミリーケア協会理事長の鈴木絹英さん。高齢者のお話の上手な聴き方を学びます。



三鷹短歌会 一月の素歌

「先に上れ」と倒れし力士の肩叩く垣根間に拍手を送る 樽屋入り子
「評」テニスの一動だろ。最近優勝者の傲慢さが目立つ相撲だ。だ。拍手を送る。に同感
薄曇の色を重ねて寄せて来る夕ぐれ早き年の瀬の午後 榎木玲子
「評」気がつけばもう夕間。星がすぎたばかりと想っていたのに、年の瀬のあたたかしさがしみ出ている。
元日の腰に映えたる「馳走」わけも妻が手間かけし煮物は 八島晴夫
「評」奥様を労わる気持ちが率直に出ている。田舎な家庭の雰囲気が伝わってくる。
初詣の上水の道標に三たび通ひたり今年よき年 小野なな子
「評」声は聞いても姿を見ることのない鶴を三度も見たとはまさに吉兆。今年よき年。と鶴が吉重に表現されている。

三鷹俳句会 一月の秀句

色糸の綾なす手鞠胸に抱く 遷者 飯田六斗
縫物の針を離さず手縫唄 根岸操
遠吠をしてみたりなかり寒の月 種田与作
手縫子の声は昭和を遠くせり 浅沼仁美子
国恥直らぬ祖母の手縫唄 横田隆司
一人づつ抜ける日暮の手まりつき 岡田幸子
裏通り手縫の少女祖母となる 松崎武
嫁にやらぬと父の口縫手縫かな 田山光起
手縫唄疎開の頃を偲ぶ古稀 清水ゆきえ
一針の願ひ影らむ御殿崎 三矢慶啓
三田きみよ

健康コラム

高齢者の不安

高齢者には現実問題が絡んだ不安や恐怖が生じてくるものです。その理由は、加齢に伴って喪失の体験が増加してくるからです。社会的立場からの後退、経済力の低下、家族内での力の衰え、心身機能の衰退、また肉親・友人との死別など、かつて自己の存在価値を支えていたものが次から次へと失われます。

自分に「明日はあるのか」と、現実をよく見つめれば見つめるほど、若者にもまして高齢者の不安や恐怖感は大きくなります。特に、配偶者を失った高齢者が受けるストレスは非常に強いものです。一人暮らしになったりしたら、なおさらのこと、気軽に話し合える相手もいなくなり、物悲しく孤独感にとらわれます。こういった心情になるのも理解できますが、積極的に社会に参加するように努めてください。そうでないで、「病気をしたらどうしよう、だれも助けてくれないのではなか」と孤立無援感に押しつぶされそうになったり、「寝込んだら、みんなに迷惑をかける。だつたら死んだらどうでした、自殺したい」、「苦しまずに一日でも早く死にたい」とか、「ばけて、なにもかも忘れたい」と、現実の不安や恐怖から逃れようとする考えが頭に浮かぶようになりたりします。つまり、マイナスイ思考に流れがちですが、実は友達や地域の人たちがみな温かく支えてくれます。ですから気が弱くなったと感したら、恥ずかしがらずに口に出して言うことです。また、足、腰、膝など歩行する運動器に不具合が生じると、行動も制限され始め、日常生活もままならない状態になります。これも心細く、わびしいものです。

加齢に伴って気持ちにも、体にも、誰にでも、ある程度の衰えが現れてきます。当然のことながら個人差はあります。高齢にもかかわらず、非常に元気で活発な生活をしている人もいれば、体のあちこちが痛い、夜眠れない、食欲がない、何を食べても美味しくない、などなど、不快な症状に見舞われる人もいます。そうした不快症状が苦痛になったら、一人で悩まずに、かかりつけ医に相談してください。治療にあわせて生活のしかた全般にわたって助言してもらつとよいでしょう。一般的には日々、楽しいなことを一つでも多く求める心がけが大切です。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155