

むらさき子どもひろば1月の行事

- げんきっランド
0歳~就学前
月~金曜日の午前9時~11時15分
ほかほかわらべ
0~1歳
月~金曜日の午前10時30分~10時40分
おひざでだっこのえほんタイム
1歳~就学前
月~金曜日の午前11時~11時10分
かきかきお絵かきタイム
2歳~小学生
月~金曜日の午後3時~4時15分
変身!スペシャルバスター
月~金曜日の午前11時15分~11時25分
お誕生会希望の方は午前10時30分までに受付へ。

- スペシャルイベントの日は除きます。
今月のスペシャルイベント
にこにこキッズ=1月21日(水)午前10時30分~11時15分、手型スタンプ=1月23日(金)・26日(月)午前11時15分~11時30分、おじいちゃんおばあちゃんと一緒にあそびましょ=1月28日(水)午前11時~11時30分、親子ひろば「ボカボカ手袋をつくろう」=1月31日(土)午前11時~11時45分
0歳~就学前
所 牟礼コミュニティセンター、同ひろば
物 作品を入れる袋
スペシャルイベントの日ば「ほかほかわらべ」、「おひざでだっこのえほんタイム」はお休みします。
申 いずれも当日会場へ
問 同ひろば ☎49-5500

小学校図画作品展

- 市立小学校教育研究会、市教育委員会
1月21日(水)~24日(土)午前9時30分~午後5時(24日は3時まで)
所 芸術文化センター
申 期間中会場へ
問 南浦小(宮崎) ☎44-6385

むらさき子どもひろば一輪車教室

- 小学生
1月22日(木)午後3時30分~4時30分(受付は3時15分~3時30分、雨天中止)
所 四小校庭
申 当日会場へ
同ひろばに登録していないお子さんは午後3時15分までに受付へ。
問 同ひろば ☎49-5500

新春もちつき大会

- 西児童館、地域活動クラブメイトよつば
1月24日(土)午前10時から(雨天決行)
所 西児童館
¥1パック150円
申 問 1月21日(水)までに直接または電話で同館 ☎31-6039へ

市立小・中学生の書初作品展

- 1月30日(金)~2月13日(金)午前8時30分~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

- 所 教育センター
申 期間中会場へ
問 指導室 ☎内線3242
中学校連合美術展
市立中学校教育研究会、市教育委員会
2月6日(金)~8日(日)午前10時~午後4時(6日は2時から、8日は3時まで)
所 芸術文化センター
申 期間中会場へ
問 六中(相川) ☎49-1833
中高生料理教室「トリュフ作り」
東児童館、井の頭地区住民協議会
中・高生または同世代の方20人
2月7日(土)午後2時~4時
所 井の頭コミュニティセンター
申 2月1日(日)までに同センター ☎44-7321へ(先着制)
問 東児童館 ☎44-2150

4カ月未満児を持つ親子のつどい

- 4カ月未満のお子さんと保護者
2月9日(月)午後1時~3時
所 すくすくひろば
物 バスタオル、オムツ、着替え
申 当日会場へ
問 同ひろば ☎45-7710

西児童館 おはなしおはなし

- 2月10日(火)午後4時~4時30分
所 西社会教育会館
申 当日会場へ
問 西児童館 ☎31-6039

すくすくひろば 年齢別あそびましょ

- うさぎくみ「親子であそぼう 小麦粉粘土」
平成18年4月2日~平成19年4月1日生まれのお子さん
2月12日(木)午前10時15分~11時15分、午前11時30分~午後0時30分
申 問 1月29日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ
ぞうくみ「親子であそぼう 粘土遊び」
平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれのお子さん
2月19日(木)午前10時15分~11時15分、午前11時30分~午後0時30分
申 問 2月5日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ

西児童館 てづくり教室

- 大学生と一緒に、いろいろな手づくりを楽しみませんか?
2月14日(土)午後2時30分から
申 当日会場へ
問 同館 ☎31-6039



高齢者 元気で長生きのための食事の工夫 ~ 講義と調理実習 ~

講師は東京都老人総合研究所の成田美紀さん。

- 東部地区住民協議会、はなかいどう 地域包括支援センター
30人
2月13日(金)午前10時30分~午後2時
所 牟礼コミュニティセンター
¥300円(食材費)
物 エプロン、三角巾、ふきん
2月5日(木)午後5時までに参加費を添えて牟礼コミュニティセンターへ(先着制)
問 牟礼コミュニティセンター ☎49-3441・はなかいどう地域包括支援センター ☎44-7400

認知症の方への介護と対応について

- 講師は長谷川病院副院長の石塚卓也さん。
市民30人程度
1月31日(土)午後2時~4時
所 けやき苑
申 当日会場へ
問 同苑地域包括支援センター ☎34-6536

介護ってどうするの? ~ 初めて介護する人の準備講座 ~

- 野村病院地域包括支援センター
これから家族の介護をする方または最近始めた方16人程度(同居・別居は不問)
2月5・19日、3月5・19日の木曜日午前10時~正午(9月に開催予定のフォローアップ講座を含む全5回)
所 市民協働センター
申 問 2月1日(日)までに同病院地域包括支援センター ☎40-2635へ

こもれび ほっと・サークル 「料理教室~手軽にできるパンと具だくさんの栄養スープ」

- 講師は食生活アドバイザー・調理師の堀美子さん。男性もどうぞ!
おおむね65歳以上の方15人
2月6日(金)午前10時30分~午後1時
所 社会教育会館
¥800円
申 問 1月19日(月)午前9時から同事務局 ☎42-4471へ



健康 12~3月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診の受診期限は1月31日(土)まで!

三鷹市国民健康保険に加入している40~74歳の方の特定健診、75歳以上の後期高齢者健診の対象者には、すでに受診票をお送りしています。受診期間の終了間際は大変混雑しますので、早めの受診をお願いします。
社会保険などの被扶養者の方および国保組合に加入の方は、市の特定健診実施医療機関で三鷹市医師会と医療保険者の契約に基づく特定健診の受診が可能です。医療保険者が

ら「特定健康診査受診券」を受け取った後、直接実施医療機関に予約を入れてください。

問 保険課 ☎46-3271

健康・栄養・歯科相談

測定(身長・体重・体脂肪率・血圧など)健康相談・栄養相談・歯科相談を行います。65歳以上の方「かむこと」や「飲み込み」「むせ」など、口の機能に関する相談も受け付けます。

健康診査などの結果が基準値より高めの方。歯科相談は市の成人歯科健診または歯周疾患検診を受診した方

- 2月3日(火)・20日(金)、3月3日(火)の午後1時~2時、午後1時30分~2時30分、午後2時~3時

所 総合保健センター

健康手帳、健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書

申 問 総合保健センター ☎46-3254へ(先着制、要予約)

多摩府中保健所からのお知らせ

専門医と保健師による個別精神保健相談

- 思春期相談=2月6日(金)午前9時30分~正午、アルコール相談=2月9日(月)午後2時~4時、精神保健医療相談=2月17日(火)・24日(火)午後2時~4時

所 武蔵野三鷹地域センターまたは三鷹市総合保健センター

申 問 多摩府中保健所 ☎042-362-2334へ(要予約)

相談日以外でも保健師が相談に応じています(要予約)



おもちゃの病院

消費者活動センター運営協議会

- 消費者活動センター=1月21日(水)、リサイクル市民工房=1月24日(土)、いずれも午後1時~3時

¥特殊部品などの交換は有料

申 当日会場へ

問 同協議会 ☎41-0510・同センター ☎43-7874

第21回多摩郷土誌フェア

多摩地区27市町村の郷土・歴史・文化財に関する出版物を一堂に集め、展示販売します(目録も配布)

所 東京都市社会教育課長会文化財部会

- 1月23日(金)~25日(日)午前10時~午後7時(25日は5時まで)

所 オリオン書房ノルテ店(多摩モノレール立川北駅前パークアベニュー3階)

申 期間中会場へ

問 生涯学習課 ☎内線3316

ちいさなおはなし会16

連雀地区住民協議会

0~3歳のお子さんと保護者

「高齢者介護と在宅医療」健康コラム
自宅で高齢者を看っていくためには、日常生活を支える介護と心身を支える医療が、車の両輪のように必要です。
まずは、介護の支援を得るために、「地域包括支援センター」で相談されることをお勧めします。三鷹市が主体となって6カ所設置される。
地域のさまざまな社会資源を使って高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点です。介護だけでなく、さまざまな制度の利用、人権や財産権の擁護などについても支援していただけます。一人で悩まず、遠慮せず連絡をしてみてください。
次に医療についてですが、通院中の方は今まで通り治療を受け、通院をされていない方は、要介護認定申請時に必要な主治医意見書や健診のためにも主治医をお探し下さい。通院が困難になった時にはもちろんその内容は制限されますが、自宅で診療を受けることもできます。
で相談されるという。この場合、病状の悪化予防や異常の早期発見に主眼が置かれます。定期的な医師が訪問する、訪問診療の方が、悪くなってから訪問する昔ながらの往診よりも良いでしょう。「胃に管が入っている」「おしっこが管が入っている」というような状態でも多くは大丈夫です。
また必要に応じて、医師の指示の下、看護師、薬剤師、理学療法士などが訪問することもあります。このような在宅医療は、国の方針もあり増えつつありますが、介護支援者との密な連携や、さまざまなサービスの活用などを考える。在宅医療に通じた医療機関が良いですよ。
最後に、介護を他人に任せざることを非難と考へ、介護の支援を受け入れられない方もいらっしゃるかもしれませんが、介護をする介護者の心身の健康が損なわれれば、介護を受ける要介護者にとっても幸せとは言えないでしょう。ですから、介護者は、さまざまな介護サービスや施設、医療機関などを利用し、無理をせず、ご自分の人生も大切にしながら、見てあげてください。
三鷹市医師会 ☎47-2155