

子育てサロン～助産師と一緒に赤ちゃんと遊びましょう

市内在住の生後1カ月～1歳3カ月のお子さんと保護者
3月9日(月)午後1時～3時
井口西地区公会堂
当日会場へ
三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108

おやこひろば「おやこでよってチヨコつとあっぷるーむ」

おやこひろば実施協議会、市
おおむね0～3歳のお子さんと保護者、プレママ(妊娠中のお母さん)親子10組、ハイハイ以降の赤ちゃんとお母さん、妊娠15週以降の健康な妊婦さん9組
産前・産後の骨盤ケア=3月12日(木)午前10時30分～正午、子育てに役立つコーチング=3月14日(土)午後1時30分～3時30分、ヨガママ=3月16日(月)午前10時30分～正午、スリングの選び方・使い方=3月19日(木)午前10時30分～正午、マタニティヨガ=3月23日(月)午前10時30分～正午、母乳育児=3月26日(木)午前10時30分～正午、幼稚園情報=3月30日(月)午前10時30分～正午
市民協働センター
2,000円(サラシ付き)～1,500円(は夫婦2,500円) 500円、いずれも茶菓子付き
お持ちの方はトコちゃんベルト、バスタオル、お持ちの方はスリング
必要事項(11面参照)とお子さんの年齢・名前を記入し、市民協働センター ☎46-0048・☎46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

むらさき子どもひろば一輪車教室

小学生
3月9日(月)午後3時30分～4時30分(受付は午後3時15分～3時30分、雨天中止)
四小校庭
当日同ひろばに登録カードを出してから会場へ
登録していない方は午後3時20分までに同ひろば受付へ。
同ひろば ☎49-5500

むらさき子どもひろば3月の行事

げんきっ子ランド
0歳～就学前
月～金曜日の午前9時～11時15分
ぼかぼかわらべ
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!スペシャルパースデー
0歳～就学前
月～金曜日の午前11時15分～11時25分
スペシャルイベントの日は除きます。お誕生日の方は午前10時30分までに受付へ。

今月のスペシャルイベント
0歳～就学前
ここにキッズ=3月11日(水)午前10時30分～11時15分、小麦粉粘土&3月生まれのお誕生日会=3月16日(月)午前11時～11時45分(お誕生日の方は午前10時30分までに受付へ)
親子ひろば「ペーパーウェイトを作ろう!」=3月21日(土)午前11時～11時30分、手型スタンプ=3月24日(火)・25日(水)の午前11時15分～11時30分
小麦粉100g、空のお弁当箱、作品を持ち帰る袋
いずれも当日会場へ

スペシャルイベントの日は「ぼかぼかわらべ」と「おひざでだっこのえほんタイム」はお休みします。
同ひろば ☎49-5500

新教育課程説明会を開催

学習指導要領改訂の内容と、改訂に伴う市の取り組みについての説明会を開催します。
3月14日(土)午後2時～3時
教育センター
当日会場へ
指導室 ☎内線3248

新1年生から参加できる小学生CAPワークショップ

いじめ、誘拐、性被害などの暴力に対して、子どもが自分自身を守る力を育てるプログラムです。
保護者、小学4～6年生、新1年生(現在年長児)と小学1～3年生、各30人(保育10人)
3月22日(日) 午前10時～正午、午前10時～11時20分、午後1時30分～2時50分
お父さんが参加する保護者の方は必ず受講してください。
市役所第二庁舎4階241号会議室
企画経営室 ☎内線2115・✉kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ。保育(1歳～就学前)の申し込みは3月13日(金)まで(先着制)

高齢者

介護保険「介護給付費のお知らせ」を送付します

平成20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2日(月)に「介護給付費のお知らせ」をお送りします。これは利用サービス内容をお知らせし、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、特に手続きなどの必要はありません。記載内容が違うなど、ご不明な点がござい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21年度高齢者無料入浴券

市内公衆浴場の無料入浴券を1人30枚まで配付します。
65歳以上の市民で市民税非課税世帯の方
3月25日(水)から高齢者支援室または最寄りの公衆浴場へ。審査のうえ4月中旬以降に無料入浴券を郵送します。
平成20年度に発行された無料入浴券は、3月15日(日)までにご利用ください。
高齢者支援室 ☎内線2627

障がいのある方

読書が困難な方への図書館サービス

ご利用には事前に登録が必要です。
在勤・在学を含む市民で、障がいで図書(墨字)による読書が困難な方
対面朗読 図書館の対面朗読室などで、希望される図書やお手持ちの資料を音訳者が朗読します。
録音図書などの貸し出し カセットテープやデジター図書(CD形式の録音図書) 点字図書を1回3冊まで30日間貸し出します。新聞テープや図書案内テープも貸し出します。
三鷹図書館本館 ☎43-9151へ

あたたかい善意(敬称略)

Table with 2 columns: Donor Name and Amount. Includes items like '三鷹市社会福祉協議会への寄付(1月)', '遺言による指定寄付', '一般寄付', '三鷹市中央通り商店会 エコ市 お客様', etc.

Table with 2 columns: Fund Name and Amount. Includes items like '一円硬貨募金', '四ツ葉ときわクラブ', '島田 美智子', '下連雀羽衣会', etc.

健康

3月は東京都の自殺対策強化月間

一人で悩みを抱え込まないで、お気軽にご相談ください(いずれも要予約)
三鷹市精神保健福祉相談 ☎46-3254
相談員は精神科専門医。
毎月第1木曜日午前10時30分～正午
こころの健康相談 ☎46-4222
相談員は保健師。
平日午前8時30分～午後5時
心のなやみ相談 ☎44-6600
相談員は医師。
毎月第2・4水曜日の午後1時～2時30分、午後2時30分～4時
女性のためのこころの健康相談(女性対象) ☎44-6600・71-0030(土曜日、相談員直通)
相談員はカウンセラー。
毎週木・土曜日の午後1時～5時
総合保健センター ☎46-3254
講演会「東洋医学を賢く活かして健康生活!」

講師は薬剤師・健康運動指導士の長島寿恵さん。

三鷹市消費者活動センター運営協議会
40人
3月6日(金)午後1時30分～3時30分
三鷹市消費者活動センター
筆記用具
3月2日(月)午前10時から同協議会 ☎41-0510・☎43-7874へ(先着制、留守番電話による受付も可)
多摩府中保健所

3月の食品衛生出張窓口

食品関係営業許可更新申請と相談受付。
3月26日(木)午後1時30分～3時
総合保健センター
多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター ☎54-2209へ
麻しん風しん混合予防接種(MR)はお済みですか

第2・3・4期の方には昨年4月に予診票をお送りしています。接種期限は3月31日(火)です。未接種の方はお早めに。

第1期=満1歳～2歳未満(満1歳になる少し前に予診票を送付)、第2期=5歳～7歳未満の就学前1年間のお子さん(年長さん)、第3期=中学1年生(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方)、第4期=高校3年生相当(平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれの方)
調布市と杉並区の協力医療機関でも、三鷹市の予診票で接種できます。
転入や紛失などで予診票をお持ちでない方は、総合保健センターにお問い合わせください。
総合保健センター ☎46-3254

健康コラム うつ病

3月から4月にかけての季節の変わり目は、入学や卒業、就職、転職、引っ越し、別れ、など人生の転機になる多彩な変化が生じる時期でもあります。このような生活上の変化が、実は、うつ病を引き起こすストレスになることがあります。

誰もが、つらいことや、嫌なことが続いたり、また、悲しい出来事に出会ったりすれば、気持ちは落ち込みます。しかし、それは一時的なことで、しばらくたつと自然に立ち直るものです。ところが、憂うつな気分が2週間以上も続いていると、しかも、それまで興味があったことや楽しみことにも全く無関心になったりしたら、うつ病が疑われます。

うつ病の特徴は、憂うつな気分に限ると同時に何もする気がなくなってくる。たとえば、気が沈んで、仕事もしたくない、会社にも行く気になれない、と休みたがるようになります。出社しても頭がぼんやりして仕事に手につきなかつたり、ミスが多くなつて作業効率が低下します。主婦であれば、買物に出るのもおっくうとなり、炊事、洗濯、掃除など家事もできなくなり、とてもつらい思いをします。ふだん読む新聞や雑誌にも目も通さなくなり、テレビを観るのもいや、好きな音楽も聴きたくない、この現状感になります。

また、うつ病には次のような自律神経失調様症状がしばしば現われます。胃の具合が悪い、食欲がない、体重が減った、眠れない、だるい、疲れやすい、頭が痛い、頭が重い、動悸がする、息苦しい、便秘、下痢、などが挙げられます。しかし、いろいろな検査をしても特段の異常は認められません。四・五十代の女性ですと、しばしば更年期障害と間違えられます。うつ病がひどくなると、生きていても仕方ないと思ひ込み、死んだほうがましだと考えるようになってたりします。ですから、もしや、うつ病じゃないかなと思つたら、早目にかかりつけ医に相談してください。うつ病には十分な休息と適切な治療が必要です。

三鷹市医師会 ☎47 2155