

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(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イズ図書(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

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

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'.

Table with 2 columns: Fund Name and Amount. Includes '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', '河本 美代子', '上二親交クラブ(2件)', '野崎長寿会', '北野東晴クラブ', '朋友会', '中原三葉会', '深明会', '匿名', '福祉基金', '井口院', 'ボランティア基金', '天童 荒太', '福祉映画会参加者一同', '東明会'.

うつ病 健康コラム

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週間以上も続いても、しかも、それまで興味があったことや楽しみことも、それ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