

# 子育て・教育

## 東児童館 おやこひろば

◆わくわくランド  
A0歳～就学前のお子さん  
B3月8日(月)・9日(火)・11日(木)・12日(金)・15日(月)・18日(木)・19日(金)午前10時～正午

◆ひよこランド  
A0～1歳のお子さん  
B3月10・17日の水曜日午前10時～正午

◆お父さんもいっしょわくわくランド  
A0歳～就学前のお子さん  
B3月13日(土)午前10時～11時30分

◆わくわくランドスペシャル「かんたん動物さいころ」  
A0歳～就学前のお子さん  
B3月16日(火)午前10時～11時30分  
Cいずれも当日会場へ  
D同館 ☎44-2150

## おやこでよってチョコとあつぷるーむ

E NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
A 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)10組、①妊娠15週以降の健康な妊婦さん、⑤1歳までの赤ちゃんとお母さん6組

B ①マタニティヨガ=3月8日(月)午前10時30分～正午、②産後の骨盤ケア=3月11日(木)午前10時30分～正午、③スリングの選び方・使い方=3月18日(木)午前10時30分～正午、④プレママの骨盤ケア=3月25日(木)午前10時30分～正午、⑤ふれあい手遊び=3月27日(土)午後1時30分～3時30分、⑥サルサストレッチ=3月29日(月)午前10時30分～正午  
C 市民協働センター

¥ ①③1,500円、②④2,000円(サラン付き)、⑤⑥1,000円(⑤夫婦1,500円)  
D 必要事項(11面参照)とお子さんの年齢と名前(ふりがな)を記入し、同センター ☎46-0048・FAX46-0148・E kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

## むらさき子どもひろばの行事

◆乳幼児対象の定例行事  
◇げんきっ子ランド  
A0歳～就学前のお子さん  
B月～金曜日午前9時～10時50分

◇みんなであそぼ  
A0歳～就学前のお子さん  
B月～金曜日午前11時～11時30分

※スペシャルイベントの日は休みます。  
◇変身!スペシャルパースデー  
B月～金曜日午前11時20分～11時30分

※スペシャルイベントの日は休みます。  
※パースデー参加希望の方は午前10時45分までに受付へ。  
C いずれも当日会場へ

◆スペシャルイベント3月(乳幼児対象)  
A日 ①手型スタンプ(0歳～就学前)=3月

9日(火)・10日(水)午前11時～11時30分、②赤ちゃんわらべ(0～1歳6カ月)=3月16日(火)午前11時～11時30分、③にこにこキッズ(0歳～就学前)=3月24日(水)午前10時45分～11時30分、④コサージュ作り&赤ちゃんパースデー(0～1歳6カ月)=3月26日(金)午前11時～11時30分、⑤コサージュ作り&2歳からのパースデー(1歳6カ月～就学前)=3月29日(月)午前11時～11時45分

物 ①手や足を拭くタオル  
所 ③のみ牟礼コミュニティーセンター  
D 同ひろば ☎49-5500へ(③のみ当日会場へ)

西児童館の行事  
◆おはなしおはなし  
B3月9日(火)午後4時～4時30分

◆パソコンの日  
A 小学3年生～高校3年生  
B3月13・27日の土曜日午後2時から  
C いずれも当日会場へ  
D 同館 ☎31-6039

おもちゃの病院  
E 三鷹市消費者活動センター運営協議会  
B 所 ①リサイクル市民工房=3月13・27日の土曜日、②消費者活動センター=3月17日(木)、いずれも午後1時～3時

¥ 特殊部品などの交換は有料  
C 当日会場へ  
D 同センター ☎43-7874

家庭教育学級  
「命の話～病気が教えてくれたこと・私を支えてくれたもの～」  
講師は五中教育ボランティアの黒河内香甫里さん。当日は、同校で「鷹南祭」(午前10時～午後3時ごろ)も開催します。

E 市教育委員会、五中、同校PTA  
B3月14日(日)午後0時30分～1時45分  
C 五中多目的室  
D 物室内履き、下足用袋  
E 生涯学習課 ☎内線3316へ

誕生記念樹をプレゼントします  
赤ちゃんの誕生を祝い、健やかな成長と緑に親しむ心の育成を願って苗木をプレゼントします。

A 市内在住の乳児  
B3月15日(月)(必着)までに往復はがきに世帯主の必要事項(11面参照)・赤ちゃんの名前と月齢・希望する樹種(パキラ、ウメ、サルスベリ、カンツバキ、キンモクセイ、ハナカイドウ、ゲッケイジュ)を一つ記入し「〒181-0004新川6-37-5三鷹市暫定管理地 花と緑のまち三鷹創造協会誕生記念樹担当」へ

※苗木は3月25日(木)に三鷹市暫定管理地で返信はがきと引き換えます。  
C 同協会 ☎45-8351

## 春休みの将棋教室

初心者大歓迎。親子参加もできます。  
A 市内在住の小学生と保護者20人  
B3月28日(日)・30日(火)・31日(水)の午後1時30分～3時30分  
C 福祉会館

申 3月18日(木)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108へ

## 母と子のちいさなお話し会21

E 連雀地区住民協議会  
A 0～3歳のお子さんと保護者  
B3月30日(火)午前11時～11時30分  
C 所 連雀コミュニティセンター  
D 当日会場へ  
E 同センター ☎45-5100

# 高齢者

## 医療費控除、障害者控除の証明書を発行します

発行までには数日かかりますのでご注意ください。

◆おむつに係る費用の医療費控除確認書  
A ①～③すべてに該当する方。①おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降、②三鷹市で要介護・要支援認定の通知を受けている、③認定時の「主治医意見書」の記入日が平成21年または20年中で、寝たきりで尿失禁の可能性が確認できる方

※確定申告などには、おむつ代の領収書も必要です。  
※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。

◆65歳以上で障害者手帳などがいない方の障害者控除または特別障害者控除認定書  
A 65歳以上で寝たきりなどの状態にあり、控除を受けようとする年の12月31日現在、三鷹市で要介護・要支援認定を受けていて障害者控除対象者認定基準に該当する方、または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  
B 同 いずれも高齢者支援室 ☎内線2624へ

介護保険「介護給付費のお知らせ」を送付します  
平成21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8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の内容をお知らせし、介護保険事業への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、不明な点がある場合は高齢者支援室 ☎内線2684へお問い合わせください。

介護予防チェックリスト調査票を郵送します(65歳以上の方)  
3月8日(月)ごろに「介護予防チェックリスト調査票」をお送りします。これは介護が必要になることを防いで健やかに暮らすため、心と体の働き・日常生活の状況をおたずねするものです。本人が記入して、3月26日(金)までに返信用封筒で高齢者支援室へ返送してください。

A 平成22年4月1日現在で満65歳以上の

方(要支援・要介護認定を受けている方を除く)

B 高齢者支援室 ☎内線2622  
※各包括支援センターでも記入方法などの相談を受け付けます。

## 高齢者の生活相談会

E 野村病院地域包括支援センター  
B3月19日(金)午後0時30分～2時30分  
C 所 連雀コミュニティセンター  
D 当日会場へ

同地域包括支援センター ☎40-2635

## 運動機能向上プログラム参加者募集

専門職の指導による転倒予防の体操教室です。

A 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、今年度この事業に参加していない方、または健康診査で運動の介護予防事業が必要と言われた方、20人

B 4月7日～7月28日の毎週水曜日午前9時30分～11時30分(5月5日を除く全16回)  
C 市民協働センター

¥ 1,600円  
D 同 3月8日(月)～17日(木)に総合保健センター ☎46-3254へ(申込多数の場合は、健康診査で運動の介護予防事業が必要と言われた方、または未受講者を優先後に抽選。結果は4月2日(金)までにお知らせします)



# 健康

## 多摩府中保健所が移転しました

東京都府中合同庁舎建て替え工事のため、次の住所へ移転しました。

◆移転先 〒183-0045府中市美好町2-51-1 ☎042-362-2334 FAX042-360-2144

◆期間 平成27年3月末まで(予定)

## 平成21年度若年・歯科・胃個別・上乗せ健診の受診は3月13日(土)まで

平成21年度の若年(16～39歳の方)、成人歯科健康診査(41歳以上の方)、歯周疾患(40・50・60・70歳になる方)、胃個別検診(40・50・60歳になる方)、上乗せ健康診査の受診期限は、3月13日(土)までです。

若年健康診査、成人歯科健診の受診をご希望でまだ受診票をお持ちでない方の、早めに総合保健センターまでご連絡ください。なお、歯周疾患検診・胃個別検診の受診票は送付済みです。

同 総合保健センター ☎46-3254

# もしかしたら「うつ」?

最近の世の中、気分がすっきりするようない出来事はありません。不景気が影響しているのか、とにかく暗い話ばかりが目立ちます。なんだか社会全体が病んで、「うつ」っぽくなっているようにさえ感じます。

ところで、みなさんの周りに、気分が滅入っている人はいませんか。気分が浮き沈みは誰にでもあります。しかし、憂うつな気分が10日も2週間も続いているようでしたら心配です。会社や学校に行く気になれない、何もする気がしないと、ふさぎ込むようになったら、早めにかかりつけ医に相談するように勧めてください。このような状態になると、おそらくそれまでは好きでやっていたこともやらなくなってしまうでしょう。好きなことにも興味や関心が薄れてしまうからです。休日でも家にこもりがちになり、口数も少なくなるし、親しい人とも会いたがらなくなり、元気がないなあと感じます。

うつ病は「心の風邪」と呼ばれるほど多くの人がかかる時代ですが、適切な治療を受けることが大切です。うつ病の初期には、しばしば体調不良を感じます。たとえば、次のような不調感が自覚されます。体が重く感じる、だるい、疲れやすい、疲れが抜けない、なんとなく胃の調子が悪い、便秘や下痢をするようになった、食欲がわかない、眠れない、頭が重い感じがする、頭痛、動悸、息苦しさなど、実に多彩です。それらがうつ病に起因する場合には、からだの検査で症状に見合う異常所見が見つからないのが一般的です。

うつ病はストレスで誘発されます。生活に変化や転機が起こるストレスが多い春になりやすい傾向があります。「うつ」かな、と感じたらためらわずに医師に相談してください。もし「うつ」だったとしても、最近では副作用の少ない抗うつ薬で治療が可能になりました。

同 三鷹市医師会 ☎47-2155