

おやこでよってチョコっとおっふるーむ(2月)

①NPO法人みたか市民協働ネットワーク
②特に記載のないものはおおむね0~3歳のお子さんと親または妊婦10組、①8組、②ハイハイ前のお子さんと母親9組、⑥7カ月~1歳6カ月のお子さんと親、⑦ハイハイ以降のお子さんと母親7組、⑧ハイハイ前のお子さんと母親、⑨妊娠15週以降の健康な妊婦
⑩①「bloom ~生まれたのは私」上映会=3日(木)、②ヨガママ=7日(月)、③自分をほめて楽しい子育て=10日(木)、④スリングの選び方・使い方=14日(月)、⑤産前・産後の骨盤ケア=17日(木)、⑥かんたん!楽しいファーストサイン=19日(土)、⑦ヨガママ=21日(月)、⑧ベビーマッサージで親子のふれあい=24日(木)、⑨マタニティヨガ=28日(月)、いずれも午前10時30分~正午
所 市民協働センター
¥①800円、②④⑥⑦⑨1,500円、③1,000円、⑤2,000円(さらし代を含む)、⑧1,800円(オイル・防水シート代を含む)
物 ⑧バスタオル、お子さんの飲み物
申 必要事項(15面参照)・お子さんの年齢・名前(ふりがな)を電話またはファクス・電子メールで、同センター☎46-0048・☎46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

フリーマーケット出店募集

出店物は就学前の子育てに関する物(食品やゲームは不可)。1店舗は1.2x1.8m。
①就学前のお子さんを持つ3人以上の市民グループ10店舗
②2月27日(日)午前9時30分~午後0時30分
所 すくすくひろば
③1月22日(土)(消印有効)までに往復はがきに全員の必要事項(15面参照)とお子さんの年齢・販売予定品を記入し「〒181-0013下連雀4-19-6すくすくひろば」へ(応募は1グループ1通、申込多数の場合は抽選)
※1月31日(月)午前10時30分~正午のミーティングに、グループから1人出席してください。
④同ひろば☎45-7710



こもれびほっと・サークル「コーラス・ハンドベル」

講師は①笹川由美さん、②平裕厚子さん。
①おおむね60歳以上の市民
②①コーラス=毎月第4金曜日午後1時30分~3時30分、②ハンドベル=毎月第1・3木曜日午前10時~正午
所 みたかボランティアセンター
¥500円(1回)
申 同事務局☎42-4471

1月の高齢者生活相談会

①野村病院地域包括支援センター
②1月21日(金)午後0時30分~2時30分
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ
③同地域包括支援センター☎40-2635

体操教室「眼・脳・体のハツラツ教室」

講師は早稲田大学エクステンションセンター講師で認知症予防ファシリテーターの藤川陽一さん。
①おおむね65歳以上の市民20人
②1月28日(金)午前10時~正午
所 みたか紫水園(新川5-6-31)
物 動きやすい服装
申 ①1月17日(月)から新川中原地域包括支援センター(諸沢)☎40-7204へ(先着制)

もの忘れ相談室

専門医とケア専門士が認知症の家族の介護方法、認知症に関する悩みなどの相談に応じます(1人30分程度)。
①市民
②2月3日(木)①午後2時から、②午後3時から
所 老人保健施設太郎(下連雀4-2-8)
申 同地域包括支援センター太郎☎76-4500へ

お口と栄養の講座

「歯ッピー楽ッキー教室」
口の働きや栄養バランス、健康診断の検査値についてお話しします。
①65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない市民で3日間とも参加できる方20人
②2月14日~28日の毎週月曜日午前10時~11時30分(全3回)
所 総合保健センター
申 ①1月17日(月)午前9時から同センター☎46-3254へ(先着制)

介護予防教室

「いきいき栄養改善」
講師は管理栄養士の鈴木景子さん。
①65歳以上の市民20人
②2月18日(金)午前11時~午後2時
所 三鷹駅前コミュニティセンター
¥300円(材料代)
物 エプロン、三角きん
申 ①1月17日(月)午前9時から地域包括支援センター太郎☎76-4500へ(先着制)

健康長寿講演会II「高齢者に多い耳鼻咽喉の病気について」

講師は杏林大学医学部付属病院院長の甲能直幸さん。
①三鷹市老人クラブ連合会、杏林大学医学部付属病院、三鷹市社会福祉協議会
②65歳以上の市民20人
③2月7日(月)午後3時~5時
所 福祉会館
申 1月31日(月)(必着)までにはがきで「〒

181-8555三鷹市社会福祉協議会地域福祉係」へ(先着制)
④高橋☎47-5137



グループホーム「ピアいのかしら」入居者を募集します

知的障がい者のグループホームで入居者を募集します。
①満18歳以上の知的障がい者で、①~③すべてに該当する女性1人
①グループホームへの入居を必要とする方(入院治療を要する方を除く)
②就労(作業所などの福祉的就労も含む)しており、日常生活を維持するに足る収入のある方
③共同生活を営むうえで支障のない程度に身辺自立ができています
申 1月31日(月)までに地域福祉課(市役所1階14番窓口)へ
※担当ケースワーカーによる調査のうえ、入居判定を行います。
④同課☎内線2618



平成22年度若年・歯科・胃個別・上乗せ健診の受診は3月15日(火)まで

平成22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歳の方)、胃個別検診(40・50・60歳の方)、上乗せ健康診査の受診期限は、3月15日(火)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は、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。
④同センター☎46-3254

健康づくり調理師研修会

①飲食店などに従事する関係者50人
②①食品衛生の最新情報=1月20日(木)午後2時~4時30分、②食べよう野菜350野菜を使って!魅せる飾り切りのコツ(講師は武蔵野調理師専門学校フードスタッフ部部長の中村昌次さん)=2月9日(水)午後2時~4時
所 ①調布市文化会館たづくり(調布市小島町2-33-1)、②武蔵野市市民会館(武蔵野市境2-3-7)
¥②500円(資料代)
申 同多摩府中保健所保健栄養係☎042-362-2334へ(先着制)

健康・栄養・歯科相談

測定(身長・体重・血圧など)と相談(65歳以上の方は口の機能に関する相談も)。
①健康について気になる方(お子さんの同伴可)
②1月21日(金)、2月1日(火)①午後1時30分~2時30分、②2時~3時、③2時30分~3時30分
所 総合保健センター
物 健康手帳、健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書など
申 同事前に同センター☎46-3254へ(先着制)

骨粗しょう症予防教室

①骨密度測定(超音波法)を受ける機会のない30歳以上の女性市民(骨粗しょう症で通院中の方、妊娠中の方、平成22年6月の同教室に参加した方を除く)50人
②1月31日(月)午後1時30分~3時30分(1時15分受付)
所 総合保健センター
物 健康手帳、筆記用具、素足で測定のため着脱しやすい靴下・靴
申 ①1月17日(月)午前9時から直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)

アラフォー世代の体美人にー女性の健康運動講座ー

講師は早稲田大学体育局講師で薬剤師・健康運動指導士の古田裕子さん。
①30~50歳前半の女性市民25人、保育20人
②2月1日(火)午前10時~正午
所 総合保健センター
物 健康手帳、筆記用具、飲み物、運動できる服装、保育申込者はお子さんに必要な物
申 ①1月17日(月)午前9時から直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)

健康づくり・健康体操「楽しみながら中高年の体力向上をはかる」

講師は平野梢子さん。
①東部地区住民協議会
②2月2日~23日の毎週水曜日午前10時30分~正午(全4回)
所 牟礼コミュニティセンター
申 同直接または電話で同センター☎49-3441へ

多摩府中保健所 精神保健相談

①思春期相談=2月4日(金)午前9時30分~正午、②アルコール相談=2月14日(月)午後2時~4時、③精神保健医療相談=2月15・22日の火曜日午後2時~4時
所 同保健所武蔵野三鷹地域センター、三鷹市総合保健センター(予約時に確認)
申 同保健所☎042-362-2334へ
※相談日以外でも保健師が相談に応じています(要予約)。

あたたかい善意 (敬称略)

Table with 3 columns: Donor Name, Amount, and Category. Includes items like 三鷹市社会福祉協議会への寄付 (11月), 三鷹市老人クラブ連合会, etc.

市制施行60周年地域福祉フォーラム「地域の力で誰もが暮らしやすい三鷹をめざして」



市、協力:地域ケアネットワーク・井の頭、同・新川中原、同・にしみたか
◆鼎談「地域ケアネットワークの意義と未来を語る」(午後1時30分~2時30分)
角田徹さん(三鷹市医師会会長)、市川一宏さん(ルーテル学院大学学長)、清原慶子三鷹市長。
◆パネルディスカッション「各地域ケアネットワークの活動事例から見てきたもの」(午後2時40分~4時30分)
コーディネーターは、和田敏明さん(ルー

テル学院大学大学院教授)。パネリストは杉澤秀博さん(桜美林大学大学院教授)、新守一さん(地域ケアネットワーク・井の頭会長)、畑谷貴美子さん(地域ケアネットワーク・新川中原代表)、吉野隆行さん(地域ケアネットワーク・にしみたか会長)。
※終了後、情報交換・交流会の開催を予定(参加費500円)。
①15人
②1月22日(土)午後1時30分~4時30分
所 三鷹産業プラザ7階
申 ①1月20日(木)までに電話またはファクスで高齢者支援課☎内線2621・FAX 48-1794へ(先着制)