

親子料理教室

「1・2・3でいただきます!」
市内在住の年少～年長児と保護者12組(2人1組)、保育8人
①保護者講習会(講習と調理実習)=6月30日(木)、②親子料理教室=7月3日(日)、いずれも午前10時30分～午後1時30分(全2回)
所 井の頭コミュニティセンター
¥1組500円(材料代)
物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、布巾、台布巾、室内履き
申 6月6日(月)～20日(月)に総合保健センター☎46-3254へ(申し込み多数の場合は年長児を優先)



ちびっこ水遊び教室

4月1日現在3歳以上でおむつが取れており、2日間同じ時間帯に参加できる市内在住・在園の幼児と保護者(幼児1人につき1人)、1班あたり75組(3歳、4歳、5・6歳の各年齢25組)、計2班(150組)
7月2日(土)・3日(日)1班=午前9時30分～11時30分、2班=午後2時～4時
所 第二体育館屋内プール
¥1日につき250円(保護者のみ)
物 水着、バスタオル、ロッカー代10円(返還式)、水泳帽
申 6月15日(木)(必着)までに、往復はがき(1組で1枚)に「ちびっこ水遊び教室参加希望」・必要事項(11面参照)・参加希望の班を記入して「181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は抽選)。決定後、健康調査アンケートを記入
同課☎内線3325

市立小・中学校教科用図書の見本を展示

市教育委員会では、平成24年度に市立小・中学校で使用する教科用図書を8月末日までに採択します。採択の対象になる教科書を展示します。
7月6日(木)までの午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)
所 教育センター2階
申 期間中会場へ
同 総務課☎内線3251

体験!父と子のアウトドア講座 in川上村

森の散策、キャンプファイヤー、酪農・乳搾り体験など。
在勤・在学を含む市内の小学生と父親10組
7月9日(土)午前7時30分市役所集合～長野県川上郷自然の村(宿泊)～10日(日)午後6時市役所着予定
¥大人7,500円、小学生6,500円
申 6月6日(月)～17日(金)の午前9時30分～午後5時に直接または電話・インターネットで社会教育会館☎49-2521・HP www.pf489.com/mitaka/webkm/ (生涯学習システム)へ(申込多数の場合は抽選、当選者のみに連絡)

都市農業を育てる市民のつどい 「都市農業の取り組みと夏野菜の収穫体験」

市内在住の小学生以上のお子さんと保護者80人(乳幼児の同伴は不可)
7月9日(土)午前8時45分～午後1時30分(小雨決行)
所 JA東京むさし三鷹支店、市内農家
¥1人500円(お土産・昼食代を含む)
申 6月20日(月)(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)・お子さんの学年と名前を記入し「〒181-8555生活経済課」へ(申込多数の場合は抽選)
同課☎内線3063

双子を持つ親の交流会

市内在住の就学前の双子、三つ子のお子さんの保護者と妊娠中の方16人、保育18人(お座りのできないお子さんは保護者と同室で参加)
7月11日(月)午前10時～11時30分(受付は9時45分から)
所 総合保健センター
申 直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)

「ほっとファミリー」になってみませんか

市では、さまざまな事情から親元を離れて暮らす子どもたちを家庭に迎え入れ、家族の一員として育てていただく養育家庭(ほっとファミリー)の普及に取り組んでいます。

都の審査と研修を受けて子どもを受け入れる「ほっとファミリー」は、法律上の養子縁組を目的としていないため、1か月程度の短期間から長期間まで、育てていただく家庭と子どもの事情に合わせて柔軟に子育て支援に取り組めます。また養育期間中は、児童福祉士や養育家庭専門員、医師などのチームが養育相談に応じるなど、充実した体制でサポートしますので、お気軽にお問い合わせください。

◆養育家庭(ほっとファミリー)体験発表会 経験談の紹介や経験者との懇談。

10月24日(月)午後2時から
所 三鷹産業プラザ
申 当日会場へ

◆「フレンドホーム」も募集

夏休みや週末などの数日間、児童養護施設や乳児院で生活している子どもを自宅で預かる「フレンドホーム」も募集しています。くわしくは、各児童養護施設・乳児院へお問い合わせください。
子ども家庭支援センターのびのびひろば☎40-5925



高齢者 介護保険負担限度額認定申請と認定更新手続きを受付中

介護保険施設(特別養護老人ホーム、老人保健施設、療養型医療施設)の入所者やショートステイ利用者が住民税非

課税世帯の方などは、事前の申請により居住費と食費の負担額が減額されます。
また、現在減額認定を受けている方は、6月30日(木)が認定証の有効期限のため更新手続きが必要です。

◆減額認定申請

利用する介護保険施設名・入所日のメモと介護保険被保険者証を持参し、高齢者支援課(市役所1階11番窓口)へ
※新たに介護保険施設への入所やショートステイの利用を予定している方は、利用する月の月末までに申請してください。

◆減額認定更新

6月17日(金)までに、申請書・現在有効の減額認定証・世帯全員の平成23年度住民税非課税証明書(今年1月1日に市外在住の方のみ)を持参または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階11番窓口)へ
※現在認定を受けている方には、原則として住所地へ申請書をお送りします。

同課☎内線2684

高齢者の保養宿泊費の一部を助成します

市民保養所「箱根みたか荘」、校外学習施設「川上郷自然の村」、指定契約旅館(24施設)に宿泊する場合、宿泊費の一部を助成します。

70歳以上の市民

※要介護1～5までの認定を受けている方は、同行する介護者も助成。

◆助成額 年度(4月～翌年3月)に1回、3,000円

利用施設に予約後、印鑑・保険証などを持参し高齢者支援課(市役所1階13番窓口)へ(代理申請の場合は施設予約後に同課☎内線2627へお問い合わせください)

同課☎内線2627

※宿泊後には助成を受けられません。
※団体申請は1週間ほどかかる場合があります。

6月の高齢者生活相談会

三鷹市連雀地域包括支援センター
6月17日(金)午後1時～3時
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ

同地域包括支援センター☎40-2635

介護予防事業 「ゆったり・しっかり体操教室」

指先から全身まで体を動かし、介護予防のコツを体感して元気な生活を続けましょう。

65歳以上で要支援・要介護認定を受けておらず、2日間とも参加できる方25人(5月に参加した方は不可)

6月22・29日の水曜日午後2時～3時30分(全2回)

所 総合保健センター

物 飲み物、動きやすい服装・靴
申 6月6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)

介護予防教室「いきいき健康教室」

簡単なストレッチ運動や筋力トレーニ

ングなど。

65歳以上で要支援・要介護認定を受けておらず、全日程参加できる市民25人

7月6日～27日の毎週水曜日午後1時30分～3時(全4回)

所 弘陽園(下連雀5-2-5)

申 6月24日(金)までに東部地域包括支援センター☎48-8855へ(先着制)



障がいのある方 重度身体障がい者(児)のショートステイ事業開始のお知らせ

重度の身体障がい者(児)を介護する方が一時的に介護できない時や休養を必要とする時などに、障がい者(児)を施設で保護します。

小学生以上65歳未満の身体障害者手帳1級または2級で移動困難な方で、18歳以上の場合は障がい程度区分が3以上の方1日1人

障がい者支援施設「みずき」(府中市朝日町3-17-5)

同 地域福祉課☎内線2654へ



健康

第45回 愛歯のつどい

市、三鷹市歯科医師会
6月11日(土)①歯科医師による相談と体験コーナー=正午～午後1時30分、②講演会『「ストレス社会を生きる」震災から立ち直ろう』=午後2時～4時、講師はヘルスケアカウンセラーの石井苗子さん

所 三鷹産業プラザ

申 当日会場へ

同 総合保健センター☎46-3254(相談と体験コーナー)、三鷹市歯科医師会☎45-2715(講演会)

多摩府中保健所 HIV即日検査・性感染症検査

匿名で検査が受けられます。

50人(HIV即日検査は感染の機会から90日以上経過している方)

6月23日(木)午後1時30分～4時30分

所 同保健所

申 当日会場へ(先着制)

同 同保健所☎042-362-2334

※HIV即日検査の結果は当日1～2時間後(100人に1人判定保留の場合あり)、判定保留の場合と性感染症検査の結果は6月30日(木)午後1時30分～4時30分にお知らせします。



催し 第13回花いっぱいフェア

音楽や踊り、模擬店、大抽選会、お

夏の皮膚病

これから次第に暑くなって、夏が到来します。今回は夏期に多い皮膚病をお話ししましょう。
日本の夏は高温多湿なので、この環境で増殖するカビや細菌、汗による病気が多くなります。カビの病気で一番よく見られるのが白癬症です。足に生じた場合は「みずむし」と呼ばれているので、みなさんご存じだと思います。ただ、足だけでなく体の至るところにできますので、できた場所によって「せいたむし」、「いんきんだむし」、「しらこも」などと呼ばれています。「でん風」も夏、汗かきの人によく見られる皮膚病で、おなかや背中に赤や茶色、または脱色された斑点をつくります。かゆみはあまり出ません。
細菌による皮膚病として小児によく見られるのは伝染性膿痂疹、いわゆる「とびひ」です。この病気は黄色ブドウ球菌によって生じ、皮膚に水泡やただれを作ります。しかしながら、一部のとびひは溶血性連鎖球菌が起因していますので、腎炎の併発予防の点からも、抗生物質の内服が必要となります。大人で夏期によく見かける皮膚病は毛包炎です。背中や前胸部に赤いプツプツとしたものができる、ニキビの親戚の様な皮膚病です。多くは細菌性ですが、たまにカビで生じることもあるので注意が必要です。

手のひらや足の裏に小さい水泡が多発し、時にかゆみを伴って皮がむける汗疱という病気もあります。夏に流行する手足口病や、みずむし、かぶれや掌蹠膿疱症との鑑別が必要となります。
このように夏期ならではの皮膚病は多彩で、自己治療で悪化するケースも見受けられますので、まずは医療機関にご相談ください。

同 三鷹市医師会☎47-21155