

期限は7月31日(日)です。入院中で8月以降も認定証が必要な場合は、8月中に更新の手続きをしてください。

三鷹市国民健康保険被保険者証、非課税世帯で長期入院該当の方は入院期間の確認できる書類を持参して、保険課(市役所1階9番窓口)または市政窓口へ

国民年金保険料の免除申請を受付中

平成23年度の免除申請と若年者猶予の申請を受け付けています。なお、平成22年度分と、東日本大震災および福島第一原子力発電所事故に伴う免除申請の受け付け期限は、8月1日(月)です。

年金手帳ほか必要書類を確認のうえ、市民課(市役所1階3番窓口)へ 同課 ☎内線2394、武蔵野年金事務所 ☎56-1411



児童育成手当の更新手続きはお済みですか?

児童育成手当の更新関係書類(現況届)を5月下旬に送付しました。現況届は、手当の支給継続を確認する大切なものです。

子育て支援課 ☎内線2755

東児童館 乳幼児おやこひろば(7月前半)

わくわくランド 0歳～就学前のお子さん 4日(月)・5日(火)・8日(金)・11日(月)・12日(火)・15日(金)午前10時～正午

お父さんもいっしょわくわくランド

0歳～就学前のお子さん 9日(土)午前10時～11時30分 ひよこランド 0・1歳のお子さん 6・13日の水曜日午前10時～正午

親子の自由遊びひろば

0歳～就学前のお子さん 14日(木)午前10時～正午 いずれも当日会場へ 同館 ☎44-2150

おやこでよってチョコっとあつぷる一む(7月)

NPO法人みたか市民協働ネットワーク 特記記載のないものはおおむね0～3歳のお子さん

①「bloom～生まれたのは私」ふれあい上映会=7日(木)、②ちいさないのちを守るママの知恵「今地震が起きたら」=16日(土)

市民協働センター

①800円、②300円(東日本大震災子ども・子育て支援募金として寄付)

必要事項(15面参照)・お子さんの年齢・名前(ふりがな)を同センター ☎46-0048

むらさき子どもひろばの催し(7月)

乳幼児対象のスペシャルイベント

①②③0歳～就学前のお子さん、④1歳～就学前のお子さん20組

①手形スタンプ=4日(月)・5日(火)午前11時～11時30分、②変身!スペシャルバスデー=21日(木)・22日(金)午前11時20分～11時30分

③のみ牟礼コミュニティセンター

①タオル

当日会場へ(④は事前に同ひろばへ)

乳幼児対象の定例行事

0歳～就学前のお子さん、①ヒノキアレルギーの方を除く

①積み木パラダイス=月曜日午前9時～正午、②げんきっ子ランド=火～金曜日午前9時～10時50分

当日会場へ

小学生イベント「盆踊りを踊ろう」むらさき祭りに向けて盆踊りを習いましょう。

小学生

16日(土)午後2時30分～3時30分

当日会場へ

小学生対象のスペシャルイベント

①きせつあそび。えほん、わらべうたとともに=21日(木)午後3時30分～4時10分、②一輪車教室=22日(金)午後3時30分～4時30分(3時15分～30分に受付)

②のみ四小校庭

飲み物、タオル、持っている人は一輪車

当日会場へ

同ひろば ☎49-5500

西児童館の催し(7月)

乳幼児のあそびひろば

ちびっこの日 開館日の午前9時～午後1時

サークルタイム

月～土曜日の午前11時30分から ※プールのある日は午前11時45分から。

7月生まれのお誕生日会

7月21日(木)午前11時30分から

ぶくつとしゃぼん玉

7月26日(火)午前10時30分から

いずれも当日会場へ

同館 ☎31-6039

おもちゃの病院

三鷹市消費者活動センター運営協議会

①消費者活動センター=7月6・20日の水曜日、②リサイクル市民工房=7月9・23日の土曜日

いずれも午後1時～3時

特殊部品などの交換は有料

当日会場へ

同センター ☎43-7874

小学生パパ・ママの情報交換会「学校との上手なコミュニケーションのとり方」

PTAや学校ボランティア活動の経験豊富な先輩ママがいろいろな体験談を話してくれます。

小学生保護者のための家庭教育支援コミュニティ「かきしぶ」

小学生・未就学児の保護者、興味のある方20人

7月14日(木)午前10時30分～正午

市民協働センター

生涯学習課 ☎内線3316・✉shogai@city.mitaka.tokyo.jp

※「かきしぶ」(「家庭」「教育」「支援」部の頭文字をとった愛称)は、インターネット上の市民交流広場「みたか地域SNS(ポキネット)」

中のコミュニティのひとつです。東社会教育会館の夏休み教室

子ども読書教室

小・中学生各回10人

7月21日(木)・22日(金)・27日(木)の午前10時～正午(全1回)

子ども科学教室

小学生各回10人

①7月25日(月)・26日(火)、②28日(木)・29日(金) いずれも午前10時～正午(全2回)

親子で学ぶエレガントマナー教室

小・中学生(保護者同伴)各回10人

8月2日(火)・3日(水)・4日(木)の午前10時～正午(全1回)

いずれも7月4日(月)～8日(金)に直接または電話・インターネットで東社会教育会館 ☎46-0408

http://www.pf489.com/mitaka/webkm/ (生涯学習システム)へ(申込多数の場合は抽選)

昆虫観察会

「きみも昆虫はかせになろう」

7月23日(土)午前10時～正午(9時50分までに受付、雨天の場合は24日(日)に順延)

都立武蔵野公園内どじょう池・田んぼ周辺(野川第一調節池北側あずまや付近集合)

帽子、飲み物、タオル、筆記用具、虫籠、虫取り網、虫眼鏡

当日会場へ

東京都北多摩南部建設事務所工事

第二課 ☎042-330-1850

リサイクル市民工房の夏休み教室

鉛筆立て作り

各回4人

7月23日(土)～8月21日(日)①午前11時～正午、②午後1時～2時

親子で夏休み手芸

小学生と保護者1日4組

8月24日(木)～28日(日)午前11時～正午

いずれも直接または電話で同工房 ☎34-3196

先着制) 親子多摩川源流体験講座

多摩川源流で自然の厳しさと素晴らしさを親子で体験!

市内在住・在勤・在学の小学生以上のお子さんと保護者10組

7月25日(月)午前7時30分市役所集合～午後5時30分(小雨決行、荒天の場合は中止、マイクロバス利用)

山梨県小菅村

弁当、飲み物、敷き物、カッパ、タオル、古靴下(靴の上から着用)、着替え、濡れてもよい靴・服装(長袖・長ズボン・軍手)

1人300円(交通費、資料代)

7月4日(月)～12日(火)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

http://www.pf489.com/mitaka/webkm/ (パソコン)、http://www.pf489.com/mitaka/mobilekm/ (携帯)

(生涯学習システム)へ(申込多数の場合は抽選)

夏休み! 消しゴムはんこ教室

イラストを消しゴムに彫って、オリジナルのはんこを作ろう。

①小学4～6年生各日10人、②小学2～3年生各日5人

7月25日(月)・26日(火)①午前10時～10時55分、②午前11時～11時55分

西社会教育会館

300円(消しゴム代)

7月4日(月)～8日(金)午前9時30分～午後5時に直接または電話・インターネットで西社会教育会館 ☎32-8765

http://www.pf489.com/mitaka/webkm/ (生涯学習システム)へ(申込多数の場合は抽選)

夏休み! 子ども理科教室

金魚浮沈子(ふちゃんし)、スライム、活性炭電池を作って科学の原理を学びます。

市内在住・在学の小学1～4年生各回25人

7月27日(木)～29日(金)①午後1時30分～2時45分、②午後3時15分～4時30分(いずれも全3回)

西社会教育会館

7月4日(月)～8日(金)午前9時30分～午後5時に希望の時間を直接または電話・インターネットで西社会教育会館 ☎32-8765

http://www.pf489.com/mitaka/webkm/ (生涯学習システム)へ(申込多数の場合は抽選)

健康コラム

間質性肺炎

間質性肺炎という病名を耳にしたことがあるでしょうか。何年にもわたって慢性的にせきが続く病気で、せきぜんそく、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などが有名ですが、間質性肺炎も、それほど多くはないものの、痰を伴わない慢性のせきの原因疾患として重要な病気の一つです。

肺炎というと、細菌やマイコプラズマなどの病原微生物による感染症が一般的で、ほとんどは治療によって完全に治癒しますが、間質性肺炎の場合は、いろいろな原因によって気道の末端にある肺胞というスポンジ状の組織の壁の部分が炎症を起して、徐々に硬く、厚くなっていきます。このため、せきだけでなく、進行すると肺胞でのガス交換(酸素の取り込みと酸化炭素の排出)が障害されて、息切れを感じるようになります。

膠原病、がん治療の際の放射線照射、ある種の薬剤、過敏性肺炎などに伴って起こるような、原因が分かっている間質性肺炎もあります。が、特発性間質性肺炎とって、原因不明のものもあります。特発性間質性肺炎は50代以降の男性に多いといわれています。間質性肺炎を起しやすいと分かっている病気があったり治療行為を行っている場合には、定期的の間質性肺炎の有無について調べられますから発見も遅れませんが、一般的に間質性肺炎は初期には何の症状もない場合が多く、特発性間質性肺炎では健康診断やほかの病気で撮った胸部レントゲン写真や胸部CTで偶然発見されたり、進行して息切れなどの症状が出てきてから発見される場合も少なくありません。

原因がはっきりしているものではなく、基礎疾患の治療、薬剤や放射線治療の中止などで進行の停止や改善が見込めますが、特発性間質性肺炎では、現在でも決め手になるような治療法がないのが実状です。一部の特発性間質性肺炎では喫煙が関連しており、禁煙することで急速に改善するものもあります。長く続くせきや息切れがある場合には間質性肺炎の可能性もありますので、早めの受診をお勧めします。

三鷹市医師会 ☎47-21155