

誕生記念樹をプレゼントします

赤ちゃんの誕生を祝い、苗木をプレゼントします。

市内在住の乳児
11月16日(水)(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、サルスベリ、カンツバキ、キンモクセイ、ウメ、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花と緑のまち三鷹創造協会」へ

※苗木は11月25日(金)に三鷹市暫定管理地で返信はがきと引き換えます。

同協会 ☎45-8351

小学校就学に向けての説明会

小学校での生活や入学までにどんな力が必要か具体的にお話しします。また、学童保育所についても説明します。

平成24年度に就学するお子さんの保護者

11月19日(土)午前10時～正午

教育センター

同学務課 ☎内線3255へ

家庭教育学級

子どもとのコミュニケーション能力の磨き方

講師はフリーキャスターの平石彩子さん。

市教育委員会、中原小、同PTA

11月19日(土)午後2時～4時

中原小図書館

◆教室に「社会」を運ぶキャリア学習のつくりかたー「カタリ場」の事例から

講師はNPOカタリバの山崎菜々美さん。

市教育委員会、二小、同PTA

11月26日(土)午後1時30分～3時30分

二小体育館

◆食べる力は生きる力

講師は東台小管理栄養士。

市教育委員会、東台小、同PTA

11月29日(火)午前10時～11時30分

東台小ランチルーム

物いづれも上履き、靴袋

同生涯学習課 ☎内線3316へ

母と子のちいさなお話し会 26

連雀地区住民協議会

0～3歳のお子さんと保護者

11月21日(月)午前10時30分から

連雀コミュニティセンター

当日会場へ

同センター ☎45-5100

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=11月25日(金)、②親子料理教室=26日(土)、いずれも午前10時30分～午後1時30分(全2回)

三鷹駅前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、上履き

同11月7日(月)～16日(水)に総合保健センター ☎46-3254へ(申込多数の場合は年長児優先)

妊婦さんとママと赤ちゃんの交流会

市内在住の妊婦または1歳までのお子さんと母親

11月29日(火)午後1時30分～3時

大沢台保育園

物バスタオル

当日会場へ

同園 ☎39-3177

所得制限はありません

子ども手当の申請をお忘れなく!

これまで子ども手当を受給していた方も、10月分以降の子ども手当を引き続き受けるためには、新たに申請が必要です。対象世帯には10月下旬に申請用紙を送付しました。同封の案内をご覧のうえ、忘れずに申請してください。

中学校修了前(15歳到達後最初の3月31日まで)のお子さん(留学を除き、国内に居住している子)を養育している方など

11月30日(水)(消印有効)までに申請用紙に必要書類を添えて返信用封筒で子育て支援課へ

※平成24年3月31日(土)(消印有効)までに申請すれば、10月分に遡って受給できますが支給日が遅れることがあります。

※世帯の生計中心者(所得が高い方の保護者)が単身赴任などで市外に在住する場合は、住民登録している市町村に申請してください。

※公務員は勤務先で申請してください。

◆10月～平成24年3月分の支給額

・0～3歳未満児(一律)=月額15,000円

・3歳～小学校6年生(第1子、第2子)=月額10,000円

・3歳～小学校6年生(第3子以降)=月額15,000円

・中学生(一律)=月額10,000円

※平成24年2・6月の支払月に各支給月の前月分までを指定の口座へ振り込みます。

※平成24年4月以降の制度は未定です。

同課 ☎内線2751

小さく生まれたお子さんと親の交流会

市内在住で出生時の体重が2,000g以下のお子さん(就学前)と保護者10組、対象のお子さん以外の保育あり(申し込み時に要予約)

12月6日(火)午前10時～11時45分(9時45分受付)

総合保健センター

物おむつなど必要なもの

同直接または電話で同センター ☎46-3254へ(先着制)

三鷹いきいき健康マージャンの集い

市長杯大会

11月9日(水)午前10時～午後4時(9時45分集合)

三鷹駅北口麻雀店

¥3,500円

同諸見(もろみ) ☎37-0670へ

同諸見 ☎37-0670、高齢者支援課 ☎内線2625

こもれび ほっと・サークル

おしゃべりの場「S・カフェ」

おおむね65歳以上の方

11月11日(金)午後1時30分～3時30分

コミュニティスペースみんなの家6丁目(下連雀6丁目、篠原病院敷地内)

¥300円

当日会場へ

同こもれび事務局 ☎42-4471、当日は ☎080-3384-6994

11月の高齢者生活相談会

野村病院地域包括支援センター

11月18日(金)午後0時30分～2時30分

連雀コミュニティセンター

当日会場へ

同地域包括支援センター ☎40-2635

市老連健康長寿講演会 I

「高齢者の転倒防止について」

講師は杏林大学医学部教授の神崎恒一さん。

65歳以上の市民20人

11月29日(火)午後3時～5時

三鷹市公会堂別館

11月15日(火)(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河井」へ(先着制)

同高橋 ☎47-5137

年金からの後期高齢者医療保険料の徴収を口座振替に変更できます

口座の内容が分かるものと、その口座の届出印を持参し保険課(市役所1階9番窓口)へ

※平成24年2月の年金引き落とし分から変更を希望する方は、11月30日(水)までに申請してください。

※すでに変更手続きがお済みの方は、新たな申請は不要です。

同課 ☎内線2392

平成23年度冬の介護予防教室

いずれも65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方

◆運動教室協働センターーみんなで楽しく体力アップ

20人

12月7日～平成24年3月14日の毎週水曜日午前9時30分～11時30分(全15回)

市民協働センター

¥1,500円(15回分)

◆脳の健康ネットワーク大学ー目・脳・体バランストレーニング

25人

平成24年1月12日～3月29日の毎週木曜日午前10時30分～正午(全12回)

三鷹ネットワーク大学

¥1,200円(12回分)

◆音楽でかろやか教室ー連雀コミセン

28人

平成24年1月13日～3月2日の毎週金曜日午前10時30分～正午(全8回)

連雀コミュニティセンター

¥800円(8回分)

◆お口と栄養の教室ー動かそう! お口とからだー

20人

平成24年1月16日～2月13日の毎週月曜日午前10時～正午(全5回)

総合保健センター

同いずれも11月7日(月)午前9時～15日(火)午後5時に直接または電話で総合保健センター ☎46-3254へ(1人1教室)

※申込多数の場合は2月に送付したチェックリストで介護予防の取り組みがより必要と認定された方を優先のうえ抽選。



市民健康講座

「やさしいヨガ・セラピーーヨガ・セラピーで心と体を整える!」

30歳以上の市民20人(10月13日の同講座に参加した方は不可)

11月24日(水)午前10時～正午

総合保健センター

同11月7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)

市民のための健康講座

ヘルシエイジング学会

12月3日(土)午前9時30分～午後4時30分

三鷹産業プラザ

当日会場へ、健康測定コーナーは事前に同会へ

同会(平澤) ☎03-5207-3580(平日日中)



生活用品活用市

三鷹市消費者活動センター運営協議会

11月8日～22日の毎週火曜日午前10時～午後2時

消費者活動センター

当日会場へ

同センター ☎43-7874(受付可能な物品や受け渡し方法などは、開催時間中に同協議会 ☎41-0510へ)

第24回コミュニティまつり

東部地区住民協議会

11月12日(土)・13日(日)午前10時～午後4時(13日は3時30分まで)

牟礼コミュニティセンター

当日会場へ

同センター ☎49-3441

小さなコミュニティから大きなコミュニティへー親子のきずな、地域のつながりを考えようー(日本財団助成事業)

第一部=江戸糸あやつり人形結城座公演「杜子春」、第二部=茶話会。

公益財団法人江戸糸あやつり人形結城座、地域ケアネットワーク・新川中原

小学生以上の方70人

11月12日(土)午後1時30分～3時(1時開場)

新川中原コミュニティセンター

当日会場へ

同地域福祉課 ☎内線2662



三鷹いきいき健康マージャンの集い

市長杯大会

11月9日(水)午前10時～午後4時(9時45分集合)

三鷹駅北口麻雀店

¥3,500円

同諸見(もろみ) ☎37-0670へ

今年インフルエンザについて 健康コラム
インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。インフルエンザにかかった人が、咳やくしゃみなどをすることにより、ウイルスが空気中に広がります。それを吸い込むことによって感染します。ですから、うがい、手洗いによって予防し、マスクの着用、咳エチケットなどで周囲へ広げない心掛けが必要です。典型的なインフルエンザの症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛などで、普通のかぜに比べて上気道症状よりも、全身症状が強いのが特徴です。
今年のインフルエンザワクチンは、2年前に大流行したA型(H1N1)パndeミックとA型(H3N2)、B型の3種類が含まれるため、パndeミックインフルエンザウイルスに対する防御も期待されます。日本のインフルエンザワクチンは、有精卵から作製するため、震災の影響で一部のワクチンが作製できませんでしたが、希望者全員に接種できる充分量を準備しています。
予防接種を受けてから、インフルエンザに対する抵抗力が約2週間かかり、その効果が十分に持続する期間は、約5カ月とされています。毎年流行予測が異なるため、毎年の継続接種が必要です。接種後の副反応として、注射部位が赤くなったり痛んだりする事がありますが、通常2～3日のうちに治ります。また、発熱、悪寒、発疹などが表れる事があります。接種当日は、激しい運動や大量の飲酒は避けましょう。入浴はかまいませんが、注射部位を強くこすらないでください。
10月15日からインフルエンザワクチン接種を開始していますので、今年もかかりつけ医に相談してインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。
同三鷹市医師会 ☎47-21155