

分～正午(10時30分～40分に受付へ)、  
②mamaカフェ=22日(木)午前10時30分～  
11時30分  
所①のみ牟礼コミュニティセンター  
物②タオル  
申①当日会場へ、②事前に同ひろば☎  
0422-49-5500へ

**東児童館 乳幼児おやこひろば(12月後半)**

◆わくわくランド  
人0歳～就学前のお子さん  
日19日(月)・20日(火)・22日(木)午前10時～正午  
◆ひよこランド  
人1歳までのお子さん  
日21日(木)午前11時～正午(11時～11時30分「クリスマスコンサート」)  
申いずれも当日会場へ  
問同館☎0422-44-2150

**小・中学生ボランティア活動作品展 示会**

ボランティア活動をテーマに、小・中学生が作った標語・ポスターの最優秀賞作品を展示します。作品で作ったカレンダーをみたかボランティアセンターと展示会場で無料配布します。  
日所 市役所2階市民サロン=平成24年1月4日(木)～10日(火)、井の頭コミュニティセンター=1月11日(木)～17日(火)、牟礼コミュニティセンター=1月18日(木)～23日(月)、新川中原コミュニティセンター=1月25日(木)～1月31日(火)、連雀コミュニティセンター=2月1日(木)～7日(火)、三鷹駅前コミュニティセンター=2月8日(木)～14日(火)、井口コミュニティセンター=2月15日(木)～21日(火)  
申いずれも期間中会場へ  
問みたかボランティアセンター☎0422-76-1271・HP http://www.mitakavc.net/(作品を紹介しています)

**すくすくひろばの催し(1月)**

◆年齢別あそびまじょ  
①ひよこぐみ  
人平成22年4月2日以降生まれのお子さんと保護者  
日11カ月～1歳2カ月=平成24年1月5日(木)午前10時30分～11時30分、6カ月まで=5日(木)午後1時30分～2時30分、1歳3カ月以上=24日(火)午前10時30分～11時30分、7～10カ月=24日(火)午後1時30分～2時30分  
②うさぎぐみ「親子であそぼう(ふれあいあそび)」  
人平成21年12月1日～平成22年4月1日生まれのお子さん  
日12日(木)午前10時15分～11時15分または午前11時30分～午後0時30分  
③ぞうぐみ「手作りおもちゃで遊ぼう」  
人平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれのお子さん  
日19日(木)午前10時15分～11時15分または午前11時30分～午後0時30分  
申①12月22日(木)、②27日(火)、③平成24年1月5日(木)、いずれも午前10時から直接

または電話で同ひろば☎0422-45-7710へ  
◆あそびとおしゃべりの会  
人0～3歳のお子さんと保護者  
日所 牟礼コミュニティセンター=11日、井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター=11・25日、新川中原コミュニティセンター・大沢原地区公会堂=18・25日、いずれも水曜日午前10時30分～正午  
申当日会場へ  
問同ひろば☎0422-45-7710

**おやこでよってチョコつとあつぷるーむ(1月前半)**

日NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
人特に記載のないものはおむね0～3歳のお子さんと親または妊婦10組、④1カ月からハイハイ前のお子さんと母親  
日①自分が好きな子に育てるコーチング=平成24年1月12日(木)、②スリングなど抱っこ用品の選び方使い方=14日(土)、③幼稚園情報=16日(月)、④ベビーマッサージで赤ちゃんニコニコ=19日(木)、いずれも午前10時30分～正午  
所市民協働センター  
日①1,000円、②1,500円、③700円、④1,800円(オイル・防水シート代を含む)  
物④バスタオル、お子さんの飲み物、普段のお出掛けセット  
申①必要事項(7面参照)・お子さんの年齢・名前(ふりがな)を同センター☎0422-46-0048・☎0422-46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

**高齢者**

**平成24年1月4日(水)は後期高齢者医療保険料(第6期)の納期です**

納期内の納付をお願いします。  
◆保険料の納付は納め忘れがなく便利な口座振替で

口座振替依頼書に必要事項を記入・押印(届出印)のうえ、直接金融機関・ゆうちょ銀行・郵便局の窓口へ。納付義務者以外の口座からも振り替えできます。振替日は納期限の日です。  
問保険課☎内線2391

**救急医療情報キットを備えましょう**

ひとり暮らしの高齢者などに対して、三鷹消防署などと連携し、緊急時に必要な、かかりつけ医療機関、持病などの情報を保管する救急医療情報キットまたはマグネットシートを支給しています。まだ数に余裕がありますので、必要な方は申請してください。

人市内在住で、次のいずれかに該当する方。①65歳以上のひとり暮らしの高齢者、②65歳以上の高齢者のみの世帯、③65歳未満で、身体障害者手帳1～4級、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けた方のみの方の世帯

申①②の方は印鑑を持参し、高齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ。③の方は、支給対象であることを確認できる手帳と印鑑を持参し、地域福祉課(市役所1階14番窓口)へ

※代理申請の場合、事前に申請書に本人の署名または押印が必要です(申請書は市ホームページからダウンロード可)。

問高齢者支援課☎内線2627、地域福祉課☎内線2619

**高齢者・障がい者言語リハビリテーション事業**

言語聴覚士などによる個別・集団での言語機能訓練、嚥下(えんげ)訓練です。  
人原則として40歳以上で言語機能訓練が必要な方(現在、医療機関で言語機能のリハビリテーションを受けている方を除く)各日15人

日毎週火・木曜日(1人週1回程度)  
所弘済ケアセンター(下連雀5-2-5)

日1回800円(非課税世帯は480円)  
※弘済ケアセンターでの通所介護サービスを利用している方は、介護保険利用料に含まれます。

申①高齢者支援課☎内線2627または弘済ケアセンター☎0422-43-8122へ

**介護予防事業「からだにやさしいヨーガ教室」**

人65歳以上で要支援・要介護認定を受けておらず、2日とも参加できる市民20人  
日平成24年1月18・25日の水曜日午後1時30分～3時30分(全2回)

所からだづくり三鷹フィットネスクラブ(三鷹産業プラザ内)

物タオル、飲み物、運動のできる服装・靴  
申①12月19日(月)～27日(火)の午前9時～午後5時に直接または電話で総合保健センター☎0422-46-3254へ(申込多数の場合は抽選)

**こもれびほっと・サークル なつかしの歌声喫茶**

人おむね65歳以上の市民30人  
日平成24年1月20日(金)・2月3日(金)午前10時～11時30分、3月16日(金)午後1時30分～3時(全3回)

所福祉会館  
日500円(1回)

申はがきに必要事項(7面参照)を記入し「〒181-0012上連雀7-6-24-5NPO法人こもれび事務局」へ(申込多数の場合は抽選)

問同事務局☎0422-42-4471

**障がいのある方**

**三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます**

8～11月分の三鷹市心身障がい者福祉手当(一般障がい手当・特別障がい手

当・特定疾患手当)を12月22日(木)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。

問地域福祉課☎内線2618

**健康**

**多摩府中保健所 精神保健相談**

日①思春期相談=平成24年1月6日(金)午前9時30分～11時30分、②精神保健医療相談=1月20日(金)午後2時30分～4時30分、24日(火)午後2時～4時、③アルコール相談=1月23日(月)午後2時～4時

所同保健所武蔵野三鷹地域センター  
申①同保健所☎042-362-1936へ

※相談日以外でも保健師が相談に応じています(要予約)。

**新春爆笑健康講座「笑って、歌って、お腹の底から発声練習！」**

講師はNPO法人日本フィジカルボイス協会理事長の玉澤明人さん。

日三鷹駅前コミュニティセンター  
人50人

日平成24年1月14日(土)午後2時～3時30分  
所三鷹駅前コミュニティセンター

物タオル、飲み物、動きやすい服装  
申当日会場へ(先着制)  
問同センター☎0422-71-0025

**催し**

**星と森と絵本の家の催し**

人④各日20人  
日①お正月あそびを楽しもう=平成24年1月9日(初)までの開館時間中、②お餅つきとお正月鏡餅作り=12月23日(祝)午前11時～午後1時、③星のおはなし「星のソムリエによるクリスマス特番」=12月24日(土)午後2時30分から、3時30分から(2回開催)、④お正月のおもちゃを作ろう(羽子板)=12月25日(日)、1月6日(金)午前10時から  
日④200円(材料代)  
申当日会場へ(④は先着制)  
問同施設☎0422-39-3401

**東日本応援ライブ第4弾**

出演はLittle Voice of FUKUSHIMA、weep、高野友成、原きよ(朗読)。入場料の一部は義援金に充てられます。

人30人  
日12月23日(祝)午後1時から

所東日本応援ショップ(下連雀3-34-20丸平ビル1階)  
日1,000円(1ドリンク、お菓子付き)  
申①株まちづくり三鷹☎0422-40-9669・✉info@mitaka.ne.jpへ(先着制)  
※くわしくは同社ホームページHP http://ouenshop.mall.mitaka.ne.jp/をご覧ください。

**災害時における医薬品**

**健康「コラム」**

寒さも一段と増してきました。風邪やインフルエンザの心配も絶えない一方、ノロウイルスなどによる急性胃腸炎も悩ましい時期に入りました。今回は、災害時にみなさんの家庭で準備しておきたい医薬品などのお話です。

救護所などにも災害用医薬品として常備薬がありますが、数に限りがあります。震災などで、すぐに救護所などに行く時に準備してほしい物として、病院などでもらっている処方薬をできるだけお持ちください。避難で一刻を争うときには、処方薬がわかる情報書やお薬手帳などで構いません。これらの物(お薬の情報書やお薬手帳)を2つに分けて、1つを防災用に備えておくこと災害時に慌てず行動できると思います。また、常備薬(市販薬)なども災害用医薬品として運びやすく用意しておくとも良いかもしれません。

このようにご自身の薬を普段からきちんと用意しておけば、何かあった時に役に立つと思います。このたびの震災では、お薬手帳が大変役に立ったようです。震災時にかかりつけの病院に行けなくなった方が、救護所や別の病院での診察の際に今までの薬での治療経過がすぐ分かり、対応がともしやすかったということです。

お薬の情報書やお薬手帳がないと、今までコントロールできていた薬が分からず、また最初から始めなければなりません。この間、コントロールがうまくいかない場合もでてきます。まして、災害で緊張や不安、不眠が続いているときなどは、なおさらコントロールが難しい状況でもあるわけです。災害時や別の疾患で、別の病院に行かなければならなくなった時に、お薬手帳を携帯すれば必ず治療の助けになります。いざというときの自分自身のための手帳と思っただけだと幸いです。まだお持ちでない方や興味のある方は、お近くの保険薬局にご相談ください。

問三鷹市薬剤師会☎0422-4917766