

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=2月15日(水)、
②リサイクル市民工房=2月25日(土)、
いずれも午後1時~3時
¥特殊部品などの交換は実費
申当日会場へ
問同センター☎0422-43-7874

小・中学校教育研究発表会

算数・数学部会、教育支援部会の研究発表と講演会「これからの教育支援(特別支援教育)の在り方について」。講師は全国特別支援教育推進連盟副理事長の大南英明さん。
市教育委員会
2月15日(水)午後2時30分~4時45分(2時15分受付)
所二中体育館
申当日会場へ
問指導課☎内線3248

おやこでよってチョコッとあつぷるーむ(2月後半)

NPO法人みたか市民協働ネットワーク
①ハイハイ前のお子さんと母親10組、
②9カ月前のお子さんと親6組、
③おむね0~3歳のお子さんと親または妊婦10組
①簡単ベビーマッサージ=20日(月)、
②ベビーマッサージdeすこやか子育て=25日(土)、
③産前・産後の骨盤ケア=27日(月)、
いずれも午前10時30分~正午
所市民協働センター
¥①②1,800円(①お土産オイル代を含む、②両親とも参加の場合は2,000円、オイル・シート代を含む)、③2,000円(さらし付き)
物①バスタオル、シート(または45ℓポリ袋)、小皿、②バスタオル、授乳ケープ
申問必要事項(11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・FAX0422-46-0148・Ekyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

妊婦さんとママと赤ちゃんの交流会
助産師と一緒に楽しみましょう。
市内在住の妊婦または1歳までのお子さんと母親15組
2月23日(木)午後1時30分~3時
所つぎあてポッケ(大沢1-16-26)
物バスタオル
申問2月6日(月)午前10時から大沢台保育園☎0422-39-3177へ
※車での来場はご遠慮ください。

エコ・クッキング教室

献立はかんたんハヤシライス、カラフルベジスープ、ココア味の焼きバナナ。
市内在住の小学生と保護者18組36人(親子2人1組)
3月25日(日)午前10時30分~午後2時
所社会教育会館
物エプロン、三角巾またはバンダナ、布巾2枚、タオル1枚、古布(約10cm角に切ったもの)3枚
申3月2日(金)(必着)までに、はがきまたは電子メールに参加者全員の必要事項(11面

参照)を記入し「〒181-8555環境政策課」・Ekanryo@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選、結果は通知します)
問同課☎内線2524
社会教育会館の前期保育付き自主グループ募集
自主グループの学習時間に1歳~就学前のお子さんを保育します。
社会教育会館登録団体で自主活動を継続して行うグループ(5人以上)で、保育開始時に1歳~就学前のお子さんが3人以上いるグループ、各曜日3グループまで(保育各曜日10人(1歳児は5人まで)、1グループ3~4人)
月曜日グループ=5月14日~10月22日の毎週月曜日、木曜日グループ=5月17日~10月11日の毎週木曜日、いずれも午前10時~正午(夏休みあり)
¥おやつ代は自己負担
申2月6日(月)~14日(火)午前9時30分~午後5時に社会教育会館へ(申込多数の場合は初めてのグループのうち2グループを優先)
※2月21日(火)午前10時から調整会議を行います。代表者は必ず出席してください。
※月曜日グループ=5月7日(月)、木曜日グループ=5月10日(木)、いずれも午前10時から保育オリエンテーションを行います。
問同館☎0422-49-2521

ももの忘れ相談室

専門医とケア専門士が、認知症に関する悩みや介護方法などの相談にお応えします(1人30分程度)。
市民
3月1日(木)①午後2時から、②午後3時から
所介護老人保健施設太郎(下連雀4-2-8)
申問三鷹駅周辺地域包括支援センター☎0422-76-4500へ

障がいのある方

特別障害者手当などを振り込みます
平成23年11月~平成24年1月分を2月10日(金)に指定預金口座に振り込みます。
※入金時間の指定はできません。
特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)の受給資格認定済みの方
地域福祉課☎内線2619
知的障害者援護施設通所者募集
◆募集施設 知的障害者援護施設すまいる(調布市西町290-4)
◆募集内容 就労継続支援B型(通所)
◆作業日 月~金曜日午前9時~午後4時
◆作業内容 パンの製造・販売
市内在住で中軽度の障がいがあり、就労を目指している方1人
申問2月29日(水)までに地域福祉課☎内線2656へ。後日担当との面談を行います。

高齢者

みたか・認知症家族支援の会にいらっしゃいませんか?

本人または家族が認知症の方、認知症の方をサポートしたい方
毎月第1火曜日・第3木曜日午後1時30分~3時30分
所みたかボランティアセンター
申当日会場へ
問同会(石村)☎080-6627-3551・Eyishimura@u01.gate01.com

認知症の方を支える家族の会

介護者同士で日頃の思いや悩みを語り合います。
連雀地域包括支援センター
2月8日(水)午後1時30分~3時30分
所連雀コミュニティセンター
申当日会場へ
問同地域包括支援センター☎0422-40-2635

2月の高齢者生活相談会

一人暮らしの心配、介護、認知症などについて。
連雀地域包括支援センター
2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
問同地域包括支援センター☎0422-40-2635

健康

平成23年度の特定健診・後期高齢者健診は終了しました

三鷹市国民健康保険に加入している40~74歳の方の特定健診、75歳以上の方の後期高齢者健診は、1月31日で終了しました。
平成24年度の健診については、4月上旬に配布される「健康ガイドみたか」をご覧ください。
保険課☎0422-46-3271
健康・栄養・歯科相談
測定(身長・体重・体脂肪率・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)。
健診結果が基準値より高めの方、健康について気になる方(お子さんの同伴可)
2月7日(火)・17日(金)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
申問事前に同センター☎0422-46-3254へ(先着制)

ラグビーボールを使って体力アップ教室

講師は女子ラグビー元日本代表の並木富士子さん。
40歳以上の市民30人
2月29日(水)午後1時30分~3時
所井口コミュニティセンター体育館
物飲み物、タオル、室内履き、動きやすい服装
申問2月6日(月)午前9時から直接または電話で総合保健センター☎0422-46-3254へ(先着制)

三鷹市精神保健福祉相談

精神科専門医による個別相談。
3月1日(木)午前10時30分~正午
所総合保健センター
申問事前に地域福祉課☎内線2653へ

三鷹市医師会の膠原(こうげん)病系難病検診・療養相談会

診断・治療に対する助言、専門医への紹介、かかりつけ医の紹介、療養生活の指導と相談、リハビリの指導など。
膠原病や原因不明の発熱、全身のだるさ、関節の痛みや腫れなどでお悩みの方
3月3日(土)午後1時30分~4時
所総合保健センター
申2月23日(木)までに多摩府中保健所☎042-362-2334へ
問同センター☎0422-46-3254

星と風のカフェ 2月の催し

①宇宙でも死なない生物っているの?ネムリユスリカの不思議な世界=9日、②航空管制官大空の交通整理はどのようにやっているの?=16日、③ぐるぐる博士の光科学反応入門講座宇宙にも植物はいるの?=23日、いずれも木曜日午後7時~8時30分
¥各日1,500円(飲み物、500円分商品券付き)
申当日会場へ
問同店☎0422-44-2255(火~土曜日午前11時30分~午後7時)

国立天文台ガイドツアー

一般の自由見学では見ることのできない施設を含む2つの見学コースをガイドが案内します。
各日20人
登録有形文化財コース=毎月第1・3火曜日、重要文化財(レプソルド子午儀)コース=毎月第2・4火曜日、いずれも午後1時30分~3時(雨天決行)
所国立天文台三鷹キャンパス(大沢2-21-1)
申実施日の前の週の月曜日正午~木曜日午後5時にファクス・往復はがき・ホームページで同天文台FAX0422-34-3810・「〒181-8588国立天文台天文情報センターガイドツアー係」・HPhttp://www.nao.ac.jp/about/mtk/guide/index.htmlへ(先着制)

健康コラム うつ病
最近のメンタルヘルスに関する話題
といえば、うつ病が登場することが多いようです。この病気は年々増加しているといわれますが、適切な薬物療法によって、大方は良くなります。うつ病は「こころの風邪」と呼ばれたりもしますが、軽く考えすぎてこころに肺炎を起こしては治りにくくなってしまいますから、十分な注意が必要なのは言うまでもありません。それにはやはり早期発見と治療が何より大切です。では、どのような点に気を付ければ早期発見、治療に結びつけることができるのでしょうか。
うつ病には次のような重要な症状があります。たとえば、うつ病は気分が障がいがある基本なので、悲しいような虚しいような感じ、つまり憂鬱(ゆううつ)な気分にとらわれます。あるいは、今まで興味や関心があった趣味などにも無関心になり、楽しみや喜びが感じられなくなってしまう。ふと気が付くと涙を流していることがあったりもします。このような症状が自覚されて2週間も続いたら心配です。周りの人から見ても、今までは違って表情が暗く何となく寂しそうだったり、元気がなくなったり感じがします。さらには、食欲が減って体重が減少したり、不眠症が生じたりします。なかには過食になる人、欲眠(よくみ)といってほとんど一日中眠り込んでしまう人もいます。疲労感や無気力感で、何もする気がなく、ただぼうつとしていくようなこともあります。仕事に行くのも辛く感じ、会社に行っても考えはまとまらず、注意集中も困難で仕事の効率が悪くなります。こんな状態になったら迷わず、直ちに、かかりつけ医を受診してください。一人悶々(もんもん)として、死んだほうがましだ、なんて考えるようになったらいけません。