講演会「三鷹の子どもたちを地域でどう育てていくか」

主 市、三鷹市青少年対策地区委員会
人 80人
日 2月1日㈮午後1時30分～3時(1時受付)
所 市役所第二庁舎
申 当日会場へ(先着制)
問 児童青少年課☎内線2712

ふゆのこどもアートクラブ「ぷかぷかバルーン アルミの風船をつかって…」

人 小学生30人
日 2月3日㈰午後1時30分～4時
所 芸術文化センター
¥ 1500円
申 1月23日㈬(必着)までに往復はがき、またはファクスに必要事項(11面参照)・性別・学校名を記入し「〒181-0013下連雀3-35-1三鷹市美術ギャラリー」・FAX0422-79-0030へ(申込多数の場合は抽選)
問 同ギャラリー☎0422-79-0033

おやこでよってチョコっとあっぷるーむ(2月前半)

主 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おむね0～3歳のお子さんと親または妊婦10組。①ハイハイ前のお子さんと母親9組、②親子8組、③4カ月～1歳6カ月のお子さんと父親6組(夫婦での参加も可)
日 ①ヨガママで骨盤調整＝4日㈪、②ドキュメンタリー映画「bloom 生まれたのは私」ふれあい上映会＝7日㈭、③ベビーサインでパパの子育て講座＝9日㈯、④スリングなど抱っこ用品の選び方、使い方＝11日㈷、⑤兄弟仲良く育てるコミュニケーション術＝14日㈭、いずれも午前10時30分～正午
所 市民協働センター
¥ ①③④1,500円、②800円、⑤1,000円
物 ①タオル、敷物
申問 必要事項(11面参照)・お子さんの年齢と名前(ふりがな)を同センター☎0422-46-0048・FAX0422-46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ

あそびとおしゃべりの会(2月)

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＝13日、井口コミュニティセンター＝13・27日、新川中原コミュニティセンター＝20・27日、大沢コミュニティセンター＝20・27日、井の頭コミュニティセンター＝27日、いずれも水曜日午前10時30分～正午
申 当日会場へ
問 すくすくひろば☎0422-45-7710

認可保育園第1次選考の内定者公表と2次募集

◆1次選考の内定者公表 2月8日㈮に郵送します(電話での問い合わせ不可)。
◆2次募集の受付 各保育園の2次募集状況を、2月8日㈮から子ども育成課(市役所4階45番窓口)に掲示し、市ホームページでも公表します(電話での問い合わせ不可)。募集状況は日々変わりますので、希望園の変更などをする方は必ず確認してください。
人 1次選考で内定しなかった方で希望園を変更する方、新たに新年度入園を申し込む方
申 2月22日㈮午後5時までに直接同課へ(土・日曜日、祝日を除く)
※2次募集の結果は、3月12日㈫に内定者へ郵送で通知します。
問 同課☎内線2733

高齢者

高齢者のインフルエンザ予防接種費用助成は1月31日㈭まで

人 ①接種日当日、満65歳以上の市民、②60歳以上65歳未満の市民で心臓、じん臓または呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいのある方、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方
日 1月31日㈭まで
所 市内協力医療機関(「広報みたか」平成24年10月7日発行号に一覧を掲載しています)
¥ 自己負担金2,200円(助成は1回のみ。医療機関で支払い)
申 健康保険証など年齢を確認できるものを持参し、協力医療機関で交付される予診票に必要事項を記入後、接種を受けてください
問 総合保健センター☎0422-46-3254
※武蔵野市、調布市、杉並区、世田谷区の協力医療機関でも接種可能です(杉並区・世田谷区で接種の場合は、同センターで発行する予診票が必要)。
※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、自己負担金が免除されます。生活福祉課(市役所2階21番窓口)で交付される保護証明書または本人確認証、予診票(免除用)を協力医療機関へ持参してください。
※接種前の診察結果により予防接種が受けられない場合があります。

介護予防事業 出前講座 ①簡単筋力トレーニング、②お口と栄養のお話

ご希望の場所(市内)へ伺い、健康的な生活を送るための運動や食べることのポイントをお伝えします。
人 65歳以上の市民10人以上で構成される団体
日 平日午前10時～午後4時の間で①1時間30分～2時間、②1時間～1時間30分
申問 希望日時(第3希望まで)・希望会場(①はいすの有無)・団体名・代表者名と連絡先・参加予定人数を、総合保健センター☎0422-46-3254・FAX0422-46-4827へ
※会場は各団体で確保してください。

浪曲の慰問

アマチュア浪曲師グループ「浪曲愛声会」が来館します。
日 1月27日㈰午後1時～4時
所 老人福祉センター(福祉会館内)
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会☎0422-46-1108

健康

多摩府中保健所 精神保健相談

日 ①思春期相談＝2月1日㈮午前9時30分～11時30分、②精神保健医療相談＝2月19・26日の火曜日午後2時～4時、③アルコール相談＝2月25日㈪午後2時～4時
所 同保健所武蔵野三鷹地域センター
申問 事前に同保健所☎042-362-2334へ
※相談日以外でも、保健師が相談に応じています(要予約)。

平成24年度若年・歯科・胃個別検診の受診は3月15日㈮まで

平成24年度の若年健康診査(16～39歳の方)、成人歯科健康診査(40歳以上の方)、胃個別検診(40・50・60歳の方)の受診期限は3月15日㈮です。若年健診、成人歯科健診の受診を希望でまだ受診票をお持ちでない方は、早めに総合保健センターへご連絡ください。
※胃個別検診の受診票は送付済みです。
問 同センター☎0422-46-3254

三鷹市精神保健福祉相談

精神科専門医による個別相談。
日 2月7日、3月7日の木曜日午前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

骨粗しょう症健康診査(Dコース)

人 今年度中に、満40・45・50・55・60・65・70歳の誕生日を迎える女性で、2日とも参加できる市民90人
※骨粗しょう症で通院中、妊娠中の方を除く。
日 ①2月25日㈪午後1時～3時の間で指定する時間＝骨密度測定(DXA〈デキサ〉法＝腕のX線検査)、②3月8日㈮午後1時30分～3時＝測定結果の通知と医師・保健(看護)師・管理栄養士による事後指導
所 総合保健センター
申 1月25日㈮(消印有効)までに、はがきに「骨粗しょう症健診(Dコース)希望」・生年月日・必要事項(11面参照)を記入し「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ。窓口・電子申請サービスHPhttps://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/での申し込みも可(申込多数の場合は抽選)
問 同センター☎0422-46-3254

催し

2013冬の耐震キャンペーン

◆木造住宅、ビル・マンション耐震改修工法等展示会、個別耐震相談会
日 1月20日㈰午前10時～午後5時
所 新宿駅西口広場
申 当日会場へ
◆①耐震フォーラム、②耐震化個別相談会
人 ①500人、②耐震診断〈A〉木造建物15組、〈B〉特定沿道建物15組、耐震改修工事15組
日 1月22日㈫①午後1時30分～5時、②午後2時～5時
所 都庁第一本庁舎
申 必要事項(11面参照)・人数を同キャンペーン事務局☎03-5459-4260・FAX03-6418-9411・✉taishin2013@access-t.co.jpへ
問 東京都都市整備局建築企画課☎03-5388-3348・HPhttp://www.taishin.metro.tokyo.jp/
※東京都では、敷地が特定緊急輸送道路に接する建築物を対象に耐震マークを無料で配布しています。くわしくはホームページをご覧ください。

みたかボランティアセンター新春交流会

餅つき、模擬店、抽選会など。
日 1月26日㈯正午～午後3時(荒天の場合は翌日に順延)
申 当日会場へ
問 同センター☎0422-76-1271

第28回消費者活動センター運営協議会まつり

野菜たっぷりうどんの販売、ポン菓子実演、甘酒などの無料サービス、ほか。
主 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 2月2日㈯午前10時～午後3時30分
所 消費者活動センター
申 当日会場へ
問 同センター☎0422-43-7874

福祉のしごと相談・面接会

求人概要は開催日の約1週間前から東京都社会福祉協議会ホームページHPhttp://www.tcsw.tvac.or.jp/で公開します。
主 三鷹市社会福祉協議会、東京都社会福祉協議会、市、三鷹市介護保険事業者連絡協議会
日 2月2日㈯午後1時～4時(3時30分まで受付)
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ

健康コラム

子どもと薬―使用法―

寒さも一段と増し、インフルエンザの本格的な流行の季節になりました。今回は、小さなお子さんがよく使う薬の使用法についてお話しします。

最初に、粉薬の上手な飲ませ方として、薬に数滴水を加え、ペースト状にしたものを指に乗せ、頬の裏側か上顎に素早く塗る方法があります。第2に、スポイトで液状にした粉薬を口の脇から手早く流し込む方法があります。第3に、哺乳瓶のちくびを使い、液状にした粉薬をゆっくり哺乳瓶に流し込み飲ませる方法があります。ただし、この時に使う哺乳瓶は普段使用していない物をお使いください。

また、ある程度大きくなったお子さんにはアイスクリームや牛乳などに混ぜる方法が有効な場合があります。ただし、薬によっては混ぜるものにより苦みが増してしまうものがあるので注意が必要です。薬を別の飲み物や食べ物に混ぜた場合は、薬の有効成分が分解して効き目が悪くなる物もあるので、すみやかに服用するようにしてください。

泣いている時に薬を飲ませようとすると、むせて吐き出してしまうことがあるので、少し時間をおいて落ち着いてから飲ませてください。薬がきちんと飲めたらお子さんを褒めてあげてください。

坐薬の使い方として、子どもは大人と違い、入れたらすぐに出そうとしてしまうので、挿入後しばらく(できれば3分)は肛門を押さえ、さらにもんであげることにより速やかに中に入ろうとするのでやってみてください。

目薬を差す時は、必ず仰向けに寝かせ、頭を太ももで挟んで固定し、下まぶたの部分に落とすようにしてください。ホクナリンテープなどの貼り薬は、手の届かない背中をお勧めします。

このように少しの工夫できちんと薬を使うことができますので、薬の使い方でお悩みの方は薬局薬剤師までお尋ねください。

問 三鷹市薬剤師会☎0422-49-7766