◆**保証**　(公財)教育資金融資保証基金(連帯保証人による保証も可)
問教育ローンコールセンター☎03-5321-8656・0570-008656(ナビダイヤル)

市立小・中学校の作品展

主市立小・中学校教育研究会、市教育委員会
◆**小学校図画工作展**
日1月22日(水)～25日(土)午前9時30分～午後5時(25日は3時まで)
所芸術文化センター
◆**小・中学校書初作品展**
日1月28日(火)～2月7日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く)
所教育センター
申いずれも期間中会場へ
問指導課☎内線3242

家庭教育学級

講師は、まっく体操クラブ代表の向井忠義さん。
主市教育委員会、七小、同校PTA
日1月24日(金)午前10時30分～正午
所七小
物室内履き、下足入れ
申問生涯学習課☎内線3315へ

星と森と絵本の家の催し

◆**星のおはなし**
日1月25日(土)午後2時から
◆**むかしあそびの日「紙人形遊び」**
日2月1日(土)午後2時から
申いずれも当日会場へ
問同施設☎0422-39-3401

児童館科学あそび「星座となかよし」

人小学生以下のお子さん(幼児は大人同伴)
日1月25日(土)午後3時～4時50分
所東児童館
申当日会場へ
問同館☎0422-44-2150

「一日プレイパーク」を開催します

日1月26日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)
所北野遊び場広場(北野4-10)
申当日会場へ
問緑と公園課☎内線2835
※運営ボランティアを募集中です。くわしくは同課へお問い合わせください。

すくすくひろばの催し

◆**「ひぃふぅみ」の会とわらべうた**
人3歳までのお子さんと保護者
日1月27日(月)午前11時～11時30分
申当日会場へ
◆**節分のお面作り**
日1月31日(金)、2月3日(月)いずれも午前10時～11時15分、午後2時～3時
物あればカメラ
申当日会場へ
◆**キッズヨガ**
人2歳6カ月～3歳のお子さんと保護者12組
日2月12日(水)午後2時～3時
申1月29日(水)午前10時から直接または電話で同ひろば☎0422-45-7710へ(先着制)
◆**年齢別あそびましょ(2月)**
人①平成23年12月1日～24年4月1日生まれのお子さんと保護者、②22年4月2日～23年4月1日生まれのお子さんと保護者各10組
日①うさぎぐみ「からだを使ってあそぼう」=13日(木)午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分、②ぞうぐみ「絵の具をつかってみよう」=20日(木)午前10時15分～11時30分
申①1月30日、②2月6日の木曜日午前10時から直接または電話で同ひろば☎0422-45-7710へ(先着制)
問同ひろば☎0422-45-7710

講演会「東京都におけるひきこもりなどの若者支援施策」

講師は東京都青少年・治安対策本部総合対策部青少年課若年者対策担当課長の野原永子さん。
主市、三鷹市青少年対策地区委員会
人80人
日1月29日(水)午後1時30分～2時30分(1時から受付)
所第二庁舎
申当日会場へ(先着制)
問児童青少年課☎内線2712

子ども向けメニュー料理講習会「野菜をおいしくたべよう」

人市内在住の1～3歳のお子さんの保護者15人、保育(1～3歳)15人
所大沢コミュニティセンター
日1月29日(水)午後2時～4時(1時50分から受付)
申問1月15日(水)午前10時から直接または電話ですくすくひろば☎0422-45-7710へ(先着制)

平成25年度 中学生による薬物乱用防止ポスター・標語展

主市、東京都薬物乱用防止推進三鷹地区協議会
日2月3日(月)～7日(金)午前8時30分～午後5時(7日は4時まで)
所市役所1階市民ホール
申期間中会場へ
問児童青少年課☎内線2712

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=12・26日、新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター=19・26日、牟礼コミュニティセンター=26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

小学生向けCAPワークショップ

いじめ、誘拐、性被害などの暴力に対して、子どもが自分自身を守る力を育てるプログラムです。
人大人、小学生各30人、保育(2歳～未就学児)10人
※お子さんが参加する場合は保護者も必ず受講してください。
日2月16日(日)午前10時30分～午後0時30分
所三鷹駅前コミュニティセンター
申問企画経営課☎内線2115・✉kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ。保育は2月10日(月)まで(申込多数の場合は抽選)

高齢者のインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

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(金)まで
所市内協力医療機関(「広報みたか」10月6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)
※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)で交付する保護証明書または支援受給証明書、予診票(免除用)を協力医療機関へお持ちください。
申健康保険証など年齢や住所を確認できるものを協力医療機関に持参し、所定の予診票に必要事項を記入後、接種を受けてください
※接種前の検温や診察の結果により、予防接種を受けられない場合があります。
※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、総合保健センターで発行する予診票が必要)。
問同センター☎0422-46-3254

介護予防事業　出前講座

人65歳以上の市民10人以上で構成される団体
日平日①口の渇き予防と食事バランスのお話=午前10時～午後3時の間で1時間程度、②簡単筋力トレーニング=90分程度
申問希望日時(第3希望まで)・希望会場(②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。

運動や脳トレで介護予防に取り組みましょう！

4月からの新規参加者を募集します。
人65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方、各回10人程度
日①さつき会=毎週木曜日午前10時30分～午後2時30分、②ぼたんの会=月3回金曜日午前10時～午後2時、③ほんわ会=毎週火曜日午前10時～午後2時
所①大沢コミュニティセンター、②井の頭地区公会堂、③総合保健センター
¥月額①③400円、②300円
申問1月20日(月)～31日(金)に直接または電話で総合保健センター☎0422-46-3254へ(申込多数の場合は希望以外の会をご案内することもあります)

市老連健康長寿講演会「ピロリ菌を除菌してきれいな胃を取り戻そう」

主三鷹市老人クラブ連合会
人65歳以上の市民20人
日2月5日(水)午後2時30分～4時50分(降雪の場合は中止)
所三鷹市公会堂さんさん館
申1月27日(月)(必着)までにはがきで「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会」へ(先着制)
問高橋☎0422-47-5137

第72回 市長と語り合う会　参加者募集

南部図書館サポーターと三鷹市を語る

人在勤を含む市民で、南部図書館でサポーターをしている方10人
日2月12日(水)午後2時～3時30分
所南部図書館みんなみ
申1月31日(金)までにはがき・電子メールで「第72回市長と語り合う会参加希望」・必要事項(15面参照)・性別・語り合いたい内容を記入し「〒181-8555秘書広報課秘書係」・✉hisho@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)
※傍聴者は会場の都合により募集しません。
※この会の内容要旨は、匿名で市ホームページに公開します。
問同係☎内線2011

健康コラム

おくすり手帳

今では受診や調剤の際には欠かせない「おくすり手帳」、みなさんはお持ちでしょうか。健康保険被保険者証とともに医療機関や薬局で、診察や調剤の際に活用していますか。

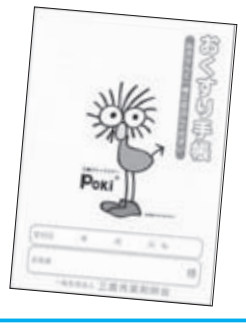
「おくすり手帳」は処方された薬の名前や飲む量、回数、飲み方、注意事項などを記録する手帳です。医師、歯科医師、薬剤師などの医療従事者が見ることで、薬の使用履歴などを確認して治療経過を知ることができ、それに基づいてより適切な処方や薬の説明、アドバイスを可能にするものです。これらの情報がなければ口頭によるお聞きした情報を頼りにすることになり、漠然とした情報であれば手探りで医療が進められることになります。「おくすり手帳」を活用した方が、治療効果や安全確保といったメリットが得られるのです。

今回は、さらなるメリットを得るために、いくつかの工夫をご紹介しましょう。

まずは薬を飲んだときの感想を書き込んでおく。たとえば「眠くなるかもしれない」と注意を受けた薬に対して、実際に飲んでみた印象を書いておきます。生活に支障が生じるほど眠気が強ければ、今後ほかの薬に替えることもできます。また一般用医薬品を購入する際に、長期にわたって飲んでいる薬を伝えることで、より自分に合った薬を勧めてもらえることが期待できます。薬について確認したいことをメモしておけば、次回忘れずに確認することもできます。

さて三鷹市薬剤師会では、表紙のデザインに「ポキ(Poki)」を用いた「おくすり手帳」を作成しました。ポキは宮﨑駿監督がデザインした"三鷹のキャラクター"で、幅広い年齢層の方にご使用いただけます。使い方に加えて、市の休日や準夜の診療案内、災害時の医療体制など、市に即した内容も掲載しています。

このポキの「おくすり手帳」は、ポスターの掲示されている三鷹市薬剤師会の会員薬局で入手できます。今お手元にある「おくすり手帳」を使い終わったら、ぜひお申し出ください。



問三鷹市薬剤師会☎0422-49-7766