

東児童館の催し

◆わくわくランド

日 2月22日～3月4日の月・火・金曜日
午前10時～午後2時
人 就学前までのお子さん

申 当日会場へ

◆ひよこランド

日 2月24日・3月2日の水曜日午前10時～午後1時
人 0・1歳のお子さん
申 当日会場へ

◆0歳からの親子コンサート(チェロ&ピアノ)

日 3月7日(月)午前10時45分～11時45分(10時30分開場)
人 就学前までのお子さんと保護者60組
申 当日会場へ(先着制)
問 同館 ☎44-2150

西児童館の催し

◆乳幼児のあそびひろば

日 ①乳幼児タイム＝開館日の午前9時～午後1時、②サークルタイム＝月～土曜日午前11時30分～正午、③ひな人形づくり＝2月22日(月)午前10時30分から、④2月生まれのお誕生会＝2月25日(木)午前11時30分から

◆西児童館クラブ発表会&チャリティー

所属クラブによる発表のほか、チャリティーブースも出店。

日 3月5日(土)午後1時から
申 いずれも当日会場へ
問 同館 ☎31-6039

すくすくひろばの催し(3月)

◆ひなまつり制作と集会

日 2日(火)・3日(水)①午前10時～11時15分、②午後1時30分～2時45分
※集会は3日のみ。
物 あればカメラ
申 当日会場へ
◆あそびとおしゃべりの会
日 所 井の頭コミュニティセンター＝9日、大沢コミュニティセンター＝16日、新川中原コミュニティセンター＝23日、

いずれも水曜日の午前10時30分～正午
人 年少までのお子さんと保護者
申 当日会場へ
◆年齢別あそびましょ うさぎぐみ「手先を使ってあそぼう」
日 10日(木)午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分
人 平成25年12月1日～26年4月1日生まれのお子さんと保護者各10組
申 2月25日(木)から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆育児講座「親子体操」

日 15日(火)①午前10時15分～11時5分、②11時15分～午後0時15分
人 ①1歳6カ月～2歳のお子さんと保護者、②2歳1カ月～3歳のお子さんと保護者各15組
物 タオル
申 1日(火)から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆キッズヨガ

日 16日(水)午後2時～3時
人 初めて参加する2歳6カ月～3歳のお子さんと保護者12組
申 2日(水)から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆「おおきくなったね」を祝う会

日 17日(木)午前10時30分～11時、午後2時～2時30分
人 24年4月2日～25年4月1日生まれのお子さん各20人
申 3日(木)から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆同ひろば ☎45-7710

◆「おおきくなったね」を祝う会

日 17日(木)午前10時30分～11時、午後2時～2時30分
人 24年4月2日～25年4月1日生まれのお子さん各20人
申 3日(木)から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)
問 同ひろば ☎45-7710

丸池の里で親子収穫体験

のらぼう菜(江戸東京野菜)などを収穫します。
日 3月12日(土)午前11時～正午(雨天の場合は19日(土))
人 市内在住の小学生以下のお子さんと保護者20組
所 新川丸池公園内の農園(新川3-17)
¥200円

物 作業用手袋、汚れてもよい服装
申 2月29日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加人数と全員の年齢を「〒181-0014野崎3-12-14 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同協会 ☎31-2671
※自家用車での来場はご遠慮ください。

催し

介護者ひろば

日 ①2月26日(金)午後1時～3時、②3月1日(火)午後1時30分～3時30分
人 介護者、介護経験者
所 ①みんなの家6丁目(下連雀6-13-10、篠原病院敷地内)、②特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505
新春 謡曲・仕舞大会(解説付き)
日 3月5日(土)正午～午後4時(入退場自由)
所 社会教育会館
申 当日会場へ
問 同会(池内) ☎090-4839-4106

うたの広場

みんなでうたおう あの歌この歌
日 3月6日(日)午後1時30分～3時
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同センター ☎45-5100

認知症の方を支える家族の会

日 3月9日(火)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 ☎40-2635

美術見学会

日 3月16日(水)午前9時30分調布駅下りホーム先頭集合
人 15人
所 高尾山トリックアート美術館(八王子市高尾町1786)

¥交通費・昼食代は実費
日 3月10日(木)までに新川中原コミュニティセンターへ(先着制)
問 同センター ☎49-6568

スポーツ

4月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

日 市ホームページでご確認ください
日 3月6日(日)～12日(土)に各コミュニティセンターへ
問 スポーツ振興課 ☎内線3322

中学高校生交流

3on3バスケットボール大会
参加者全員によるフリースロー大会の後、チーム対抗戦を行います。
日 3月6日(日)正午～午後4時30分(午前11時40分から受付)
人 市内の中・高校生で1チーム3人以上、12チーム
所 新川中原コミュニティセンター
物 室内履き、練習用ボール
申 3月2日(水)午後5時までに申込書を直接またはファクスで同館 FAX46-7070へ(先着制)
問 同館 ☎44-2150

連コミスポーツ塾

ファミリーバドミントン
日 3月12日(土)午後1時～4時
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同センター ☎45-5100

健康体操教室

「ロコモティブシンドローム—いつまでも自分の足で歩くために」
日 3月12日(土)午後1時30分～3時
人 40人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 介護予防運動指導士の並木富士子さん
物 飲み物
申 問 直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

あたたかい善意

(敬称略)

三鷹市社会福祉協議会への寄付 (1月分)

●一般寄付

フィッシャー幼稚園	16,670 円
セコム株式会社 TEセンター	5,525 円
清水 孝祐	5,000 円
大沢六三会	5,000 円

財布を拾ってくださった方への感謝

根道 一男	3,000 円
菅野 邦久	2,000 円
廣田 一男	1,000 円

●一円硬貨募金

野崎長寿会	5,986 円
-------	---------

観音寺募金箱	2,841 円
渡部 洋子	1,000 円
金子 哲夫	513 円
小倉 美喜恵	457 円
介護タクシー大地	443 円
上二親交クラブ	62 円
匿名	23,192 円

●福祉基金

匿名	1,000 円
----	---------

●ボランティア基金

渡辺 英祐	7,000 円
-------	---------



星と森と絵本の家の催し

申 いずれも当日会場へ 問 同施設 ☎39-3401

星のおはなし

2月は、九段中等教育学校天文部によるお話
日 2月27日(土)午後2時から

絵本のおはなし

3月のテーマは「ピンク!!」
日 3月2日(火)午後2時から

むかしあそびの日

3月は「うた遊び」です
日 3月5日(土)午後2時から



強迫性障害とは

健康コラム

強迫性障害とは、自分でもばかばかしいと思っ

ていてもやめることのできない行為で、「強迫観念にとらわれ、「強迫行為」を行うことをいいます。

「強迫観念」とは、自分の意思に反して何度も頭に浮かんでくる考えです。

「強迫行為」とは、「強迫観念」から予想される、恐ろしい出来事を打ち消すために行う行為や儀式をいいます。

自分でもばかばかしいことをやっている

と分かっている、自分ではやめられないのがポイントです。そのため、本人や周りの人が困っていなければ、治療の対象になりません。「強迫行為をしていると、次の「強迫観念」が生じるという悪循環になります。

強迫性障害の症状は、大きく分けて「不潔恐怖」「加害恐怖」「確認」の3種類があります。

「不潔恐怖」 手洗いをやめることができなくなり、30分以上手を洗っている人がいます。

「加害恐怖」 すれ違った人にけがをさせてしまったのではないかと、不安になります。そのため、道を何回も引き返してしまいます。

「確認」 外出する時に、電気やガスのスイッチや鍵が掛かっているか心配になり、何回も確認してしまいます。しかし何回確認しても確信が持てず、途中で引き返し遅刻するため、仕事に支障をきたします。

治療は、薬物療法と認知行動療法です。薬物療法は、副作用が少なく効果の高い抗うつ薬を使用します。

認知行動療法は、「強迫行為を我慢し、不安をコントロールできるように訓練する治療法です。不安を抑えるために

行っている「強迫行為」が、次の「強迫行為」を強化してしまう悪循環を断ち切ります。

たとえば、手洗いを止められない人の場合は、あえて汚いものに触り、きれいになっ

ていないのではないかとという不安、恐怖に慣れる訓練をします。最初は、強い不安に襲われますが、徐々に慣れていきます。

このような、訓練を繰り返すことで、不安を感じなくなり、「強迫観念を減らしていきます。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155