

子育て・教育

児童扶養手当の現況届

7月下旬に「児童扶養手当現況届(更新の手続き)のお知らせ」を郵送します。

【申】8月1日(月)～31日(水)に必要書類を受給者本人が市の指定する受付場所へ

◆休日受付を実施します

【日】8月20日(土)・21日(日)午前9時～正午

【所】第二庁舎

【申】当日会場へ

【問】子育て支援課 ☎内線2752

児童育成手当の更新手続き(現況届)はお済みですか

現況届を提出しないと、手当の支給ができなくなりますのでご注意ください。

【問】子育て支援課 ☎内線2751

西児童館の催し

◆乳幼児タイムスペシャル「7月生まれのお誕生日会」

【日】7月27日(水)午前11時30分から

◆夏の風物あそび

和太鼓演奏、ミニ花火大会など盛りだくさんの内容です。8月17日(水)はケアネットにしみたか共催「おとなも子どももみんなで遊ぼう!」。

【日】8月3～24日の毎週水曜日・27日(土)、いずれも午後2時から(17日は1時15分～3時30分、27日は7時30分まで)

【申】いずれも当日会場へ

【問】同館 ☎31-6039

東児童館の催し

◆乳幼児おやこひろば

【日】①水あそび・わくわくランド＝7月19日(火)・21日(水)・22日(金)・26日(火)・29日(金)午前10時～午後1時(水あそびは11時45分まで)、②ひよこランド＝20日(水)午前10時～午後1時

【人】①就学前のお子さん、②1歳までのお子さん

【物】①水着、タオル、着替え

【申】当日会場へ

◆定例行事

【日】トランポリンの日＝7月19日・8月2日の火曜日午後3時30分～4時45分、料理の日「白玉フルーツポンチを作って食べよう!」＝7月27日(水)①午後2時～3時、②3時～3時40分、3時50分～4時30分

【人】①就学前のお子さん10人、②小学生各10人

【物】①②エプロン、三角巾、タオル、飲み物

【申】当日会場へ(①②は7月20日(水)午後3時から直接または電話で同館 ☎44-2150へ〈先着制〉)

【問】同館 ☎44-2150

すくすくひろばの水あそび

【日】8月1日(月)～31日(水)の平日午前11時15分～午後0時45分

【人】平成24年4月2日以降生まれのお子さん

【物】水着またはパンツ、タオル、着替え

【申】期間中会場へ

【問】同ひろば ☎45-7710

子ども向け

夏休みRubyプログラミング講座

ウェブアプリケーション制作に必要なセキュリティ、環境構築、公開する方法も学びます。

【日】8月25日(木)・26日(金)午後1時～5時30分(全2回)

【人】プログラム経験のある中・高生15人

【所】三鷹産業プラザ

【料】¥4,000円(教材代を含む)

【申】必要事項(11面参照)を㈱まちづくり三鷹 ☐ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)

【問】同社 ☎40-9669

パパとこどもの親子料理教室 保育

メニューは「ひき肉とトマトのドライカレー」「とうもろこし入りコールスロー」など。

【日】8月27日(土)午前10時30分～午後1時30分(10時15分から受付)

【人】市内の年少～就学前のおさんと保

護者12組24人、保育8人

【所】連雀コミュニティセンター

【物】エプロン、三角巾、タオル、布巾、台布巾、お子さんの箸

【申】 【問】7月19日(火)～8月18日(木)に直接または電話で総合保健センター ☎46-3254へ(年長児と市民を優先して先着制) ※お断りする場合は8月19日(金)までに連絡します。

シルバー人材センター

補習教室2学期(9～12月)

【日】①月・水・土・日曜日、②水・土曜日、③月・水・木・土・日曜日(①②1回60分、③1回80分)

【人】①小学3～6年生(国語・算数)、②小学5・6年生(英語)、③中学生(国語・数学・英語)

【所】同センター

【料】①②17,200円、③20,700円(1科目15回分)

※複数科目受講可。初日体験受講可。

【申】 【問】8月1日(月)～16日(火)の平日午前9時～午後4時に同センター ☎48-6721・HP

http://mitaka-sc.or.jp/index.htmlへ

高齢者

介護予防事業

出前講座「簡単筋力トレーニング」

転倒・骨折を予防するための簡単な筋力トレーニングやストレッチなど。

【日】平日午前10時～午後3時の間で1時間30分～2時間程度

【人】おおむね65歳以上の市民10人以上で構成される団体(年1回まで)

【申】 【問】希望日時(第3希望まで)・希望会場(椅子の有無も)・団体名・代表者の必要事項(11面参照)・参加予定人数を総合保健センター ☎46-3254・FAX46-4827へ ※会場確保と設営は各団体で行ってください。

催し

認知症 介護者談話室

【日】7月26日(火)午後1時～3時

【人】介護者、介護経験者

【所】福祉会館

【申】当日会場へ

【問】三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

介護者談話室

「みたか紫水園」に行ってみよう!

施設見学会や懇談会(見学の感想、介護の悩み)など。

【日】7月28日(水)午後1時～3時30分

【所】同施設(新川)5-6-31)

【申】当日会場へ

【問】三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

一日プレイパーク

木工遊びなど自由に外遊びができます。

【日】7月31日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

【所】農業公園

【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。

生活用品活用市

【主】三鷹市消費者活動センター運営協議会

【日】8月2～23日の毎週火曜日午前10時～午後2時

【所】消費者活動センター

【申】当日会場へ

【問】同センター ☎43-7874

※受付可能な物品や受け渡し方法などは、開催時間中に同協議会 ☎41-0510へお問い合わせください。

介護者ひろば どんぐり山

【日】8月2日(火)午後1時30分～3時30分

【人】介護者、介護経験者

【所】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

おもちゃの病院(8月)

ご家庭にある大切なおもちゃを修理して、再び遊べるようにします。

【主】三鷹市消費者活動センター運営協議会

【日】 【所】消費者活動センター＝3・17日の水曜日、リサイクル市民工房＝13・27日の土曜日、いずれも午後1時～3時

【料】特殊部品などの交換は実費

【申】当日会場へ

【問】同センター ☎43-7874

アンサンブルコンサート

ーピアノとバイオリンのクラシック

ミニ演奏会

【主】連雀地区住民協議会

【日】8月6日(土)午後2時から(1時30分開場)

【人】在学・在勤を含む市民

【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

第6回大菊作り講習会

柳芽の処理、止め肥と増し土、シェードの方法など。

【日】8月7日(日)午後1時30分～3時30分

【所】JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)

【講】三鷹菊友会のみなさん

【物】作業に適した服装

【申】当日会場へ

【問】同センター ☎48-7482

※自家用車での来場はご遠慮ください。

あたたかい善意

(敬称略)

三鷹市社会福祉協議会への寄付 (平成28年6月分)

●一般寄付

東京三鷹ライオンズクラブ	500,000円
藤原 昇	100,000円
一ツ橋 初子	50,000円
首都圏建設産業ユニオン東多摩支部	6,100円
清水 孝祐	5,000円
北多摩建設産業労働組合	3,548円
根道 一男	2,000円
廣田 一男	1,000円
千葉 孝正	970円
中原小学童保育所A父母会	512円
穴沢 素子	200円
匿名(2件)	31,347円

●一円硬貨募金

鐵板割烹りゅう お客様一同	11,210円
牟礼 明	7,673円
三鷹 M-March募金箱	5,391円
北野東晴クラブ	2,191円
四ツ葉ときわクラブ	1,794円
明寿会	1,307円
下連雀羽衣会	921円
いきいき俳句会	711円
上二親交クラブ	698円
水谷 ヤエ子	306円
三鷹市赤十字奉仕団	264円
牟礼笑楽会	180円

●ボランティア基金

渡辺 英祐	7,000円
三鷹駅前交流コーナー	447円

禁煙のススめ

健康コラム

たばこは4000種類もの化学物質を含み、発がん性物質も60種類以上はあるといわれています。喉頭がんは非喫煙者の32倍、肺がんには4.5倍なりやすく、直接たばこの煙が触れない各種臓器のがんの確率も軒並み高くなっています。また、ニコチンや酸化炭素の影響で、高血圧や心筋梗塞になる確率も、非喫煙者の3～4倍高いです。

1日1箱を20年間吸うと、14万6000本のたばこを吸ったことになり、それだけの有害な粒子が体内に入れば、いろいろな病気になるのは当然でしょう。

医学生の際に、喫煙者の解剖をしたことがあるのですが、非喫煙者の肺は肌色、ピンクであるところ、私の見た肺は、ススで真っ黒になった肺でした。確実にたばこは体に良くないです。

また、吸わない人が喫煙者に接するとヤニの匂いに敏感に気が付きます。口臭、体臭、そして服に染みた悪臭が、吸わない人にはつらいです。皆表だっては言わないだけなのです。

他人は内心嫌がるだけですが、家族からは遠慮なく非難されます。私の患者さんで、「たばこを吸っている限り、娘が初孫に会わせてくれないので、やめようと思います」なんて人もいました。実際、たばこを吸う親の子どもはぜんそくになる確率が数倍に高まりますので、大事なお孫さんには禁煙して接してほしいです。

でも、多くの方は分かっているやめられないのだと思います。それが「ニコチン依存症」なのです。たばこを吸うとニコチンが脳の神経に付き、脳内モルヒネを放出します。すると、気持ちが悪くなり、禁煙すると脳内モルヒネが切れてイライラしてしまい、禁煙に失敗しやすいのです。その際には、禁煙治療をお勧めします。

最近制度が変わり、長年の喫煙者だけでなく、34歳以下なら今までの喫煙年数・本数にかかわらず、保険で禁煙治療を受けられるようになりました。老若男女にかかわらず、どんどん禁煙治療に挑戦してください。

【問】三鷹市医師会 ☎47-21155