

小さく生まれたお子さんと親の交流会

心理相談員によるお話、参加者同士の情報交換など。

日11月1日(火)午前10時～11時45分(9時45分から受付)

人市内在住で出生時の体重が2,000g以下の就学前のお子さんと保護者10組

所総合保健センター

申 問 直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)

おやこでよってチョコっとおっぶるーむ(11月)

主NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日①羊毛フェルトワークショップ「キッズ・マフラーを作ろう」=10日(休)、②親子ヨガレッチ=12日(土)、③産前・産後の骨盤ケア=14日(月)、④ベビーサインで楽しい子育て=17日(木)、⑤カラーセラピーで子育てを楽しく!=21日(月)、⑥みんな一緒にベビーマッサージ=24日(木)、⑦スリングなど抱っこひもの安全な使い方・選び方=26日(土)、⑧ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=28日(月)、いずれも午前10時30分～正午

人特に記載のないものはおおむね3歳までのお子さんと親、妊婦、①③⑤6組、②6カ月～2歳前のお子さんと保護者6組、④4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、⑥9カ月までのお子さんと保護者8組、⑦妊婦、5カ月までのお子さんと保護者4組、⑧ハイハイ前のお子さんと母親8組

所市民協働センター

¥①⑥1,800円、②④⑤⑧1,500円、③2,000円、⑦1,500円(夫婦2,000円) ※①材料代を含む、③さらし付き、⑥オイル・シート代を含む。

物①タオル3枚、ビニール袋、②バスタオル、⑥バスタオル、授乳ケープ

申 問 10月17日(月)午前9時から必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)・年齢を同センター☎46-0048・FAX 46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

 **高齢者**

三鷹市整復師会「ほねつぎ健康倶楽部」

転倒予防・体力向上のための運動教室。

日所①池内接骨院(下連雀6-2-36)=火曜日、②しばた整骨院(新川6-36-37)、③三鷹健生堂接骨院(井口5-1-4)、④武蔵中央接骨院(下連雀3-42-6)、⑤三鷹

台整骨院(牟礼2-11-16)、⑥たかはし接骨院(牟礼1-8-7)=水曜日、⑦新川鍼灸整骨院(新川5-9-7)、⑧南浦整骨院(下連雀6-18-7)=木曜日、いずれも午後1時～2時、⑨和田接骨院(中原1-28-1)=水曜日午後0時30分～1時30分、⑩さかい接骨院(井の頭3-28-11)=土曜日午前9時30分～10時30分(いずれも全12回)

人65歳以上の市民①3・4人、②④4・5人、③3人、⑤⑥⑧⑨2・3人、⑦⑩2人

物タオル、飲み物

申 問 日曜日、祝日を除く午前9時～午後0時30分に必要事項(11面参照)・希望会場をしばた整骨院☎47-8580へ(先着制)

浪曲の口演

アマチュア浪曲師グループ「浪曲愛声会」が出演します。

日10月15日(土)午後1時～3時30分

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☎46-1108

高齢者くらしアップ事業「ふまねっと運動教室」

主三鷹市社会福祉協議会

日10月28日～平成29年1月の毎月第2・4金曜日午前10時～11時40分(12月23日(祝)を除く全6回)

人在勤を含む55歳以上の市民30人

所福祉会館

¥1,000円(社協会員は500円)

申 10月3日(月)から身分証明書を同協議会へ(初めての方を優先して先着制)

問同協議会☎46-1108

介護予防教室「はつらつ体操」

いすを使った体操など。

日11月7～28日の毎週月曜日午後2時～3時30分(全4回)

人全回参加できる65歳以上の市民20人

所スポーツクラブルネサンス仙川(調布市仙川町2-19-6)

申 問 10月3日(月)午前9時～21日(金)に直接または電話、ファクスで総合保健センター☎46-3254・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)

 **障がいのある方**

聴覚障がい者のためのパソコン講習会

手話

パソコンの基本操作を中心に、スマートフォンを使った情報収集についても学びます。

日11月10～24日の毎週木曜日午後1時30分～4時(全3回)

人在学・在勤を含む市民で聴覚障がい

のあるパソコン初心者8人

所市役所

日10月21日(金)までに直接またはファクスで必要事項(11面参照)を障がい者支援課(市役所1階16番窓口)・FAX 47-9577へ(申込多数の場合は抽選)

問同課☎内線2652

 **健康**

特定保健指導で生活習慣病予防を

特定健康診査の結果、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)による生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常など)の発症リスクが高いと判定された方に、特定保健指導を行っています。発症リスクの高さに応じ、専門家(医師・保健師・管理栄養士)が次のいずれかの支援を行います(服薬中の方は対象外)。費用の自己負担はありませんので、ぜひご利用ください。

※特定健康診査の対象者には、事前に市から受診票を送付します。

◆**動機付け支援** 生活習慣の改善に向けた行動目標や行動計画を設定し、6カ月後に達成状況を評価します。

◆**積極的支援** 生活習慣の改善に向けた行動目標や行動計画を設定し、取り組み状況の定期的な確認や中間評価を行うなど、6カ月後の達成状況の評価まで継続的に支援します。

※65～74歳の方の特定保健指導は「動機付け支援」のみ。

問健康推進課☎46-3271

健康栄養歯科相談

健康診査などの結果を基に、食事・運動・歯科に関する個別相談を行います。

日毎月第1火曜日、第3金曜日午後1時～4時

人健康・食事・口の機能が気になる方

所総合保健センター

申 問 同センター☎46-3254へ

 **催し**

星と風のカフェ「ハロウィン・秋の味覚フェア」

秋らしい商品を販売します。10月18日(火)以降にお買い上げの方には、キャンディーをプレゼント。

日10月29日(土)まで

申 期間中同店(下連雀3-8-13)へ

問 同店☎44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後7時)

第16回けやき苑地域サービスデー

寸劇、健康・ロコモチェック、模擬店など。体験スタンプラリー参加者には景品を差し上げます。

日10月9日(日)午前10時～午後2時30分

所高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)

申 当日会場へ

問 同施設☎34-5440

※自家用車での来場はご遠慮ください。

第21回三鷹まちづくりフォトコンテスト入賞作品展

主市、(株)まちづくり三鷹

日10月11日(火)～17日(月)午前9時～午後5時(17日は4時まで)

所市役所1階市民ホール

申 期間中会場へ

◆第22回同コンテスト作品募集中

テーマは「三鷹の魅力、再発見!!」。応募方法などくわしくは同社ホームページ HP <http://www.mitaka.ne.jp/> をご覧ください。

問 同社☎40-9669

第23回駅前コミュニティまつり

吹奏楽演奏、合唱、和太鼓、実験教室、模擬店、作品展示など。「みたか太陽系ウォーク・スタンプラリー2016」の当日限定「彗星(すいせい)スタンプ」を設置します。

主三鷹駅周辺住民協議会

日10月15日(土)・16日(日)午前10時～午後3時30分(15日は3時まで)

所三鷹駅前コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 同センター☎71-0025

種だんごで花畑づくり

春に向けて数種類の種を土に混ぜ、団子状にして畑にまきます。

日10月19日(水)午後3時～4時30分(2時45分から受付)

所花と緑の広場

物作業用手袋、帽子、汚れてもよい服装

申 当日会場へ

問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081(当日は☎090-1054-6310)

介護者ひろば けやき苑

日10月20日(木)午後2時～4時

人介護者、介護経験者

所高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)

申 当日会場へ

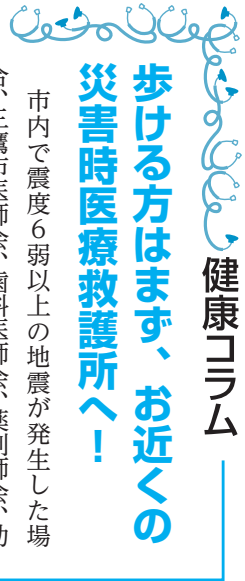
問 三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

秋の植物観察会

日10月25日(火)午前9時30分ケーブルカー清滝駅改札前集合～午後3時解散予定(雨天中止)

人30人

所高尾山

 **健康コラム**
歩ける方はまず、お近くの災害時医療救護所へ!

市内で震度6弱以上の地震が発生した場合、三鷹市医師会、歯科医師会、薬剤師会、助産師会、整復師会に所属する医療機関はすべて自院を閉院し、スタッフは各住区に設置された災害時医療救護所(井の頭地区Ⅱ五小、東部地区Ⅱ高山小、新川中原地区Ⅱ中原小、連雀地区Ⅱ南浦小、駅前地区Ⅱ三小、西部地区Ⅱ井口小、大沢地区Ⅱ大沢台小)や、医療拠点である市内7病院(武蔵野病院、三鷹病院、篠原病院、野村病院、井之頭病院、三鷹中央病院、長谷川病院)に分散して参集します。また、三鷹商工会の方も事務スタッフとして参集します。

大規模災害が発生した場合、多数の傷病者が発生しますが、医療を提供する側も被災しているため、医療サービスが著しい供給不足に陥ります。そこで、活動可能な医療スタッフ が協力し、限られた医療資源を最大限に活用して効率的な医療活動を行うために、災害時医療救護体制をとります。かかりつけの医療機関は臨時休診となるので、診療を受けることができません。被災してけがをされたり体調が悪くなった際に歩ける状態の方は、お近くの災害時医療救護所に行ってください。医療拠点となっている7病院は、歩けないほど重症な方を主に診療するため、受診されても医療救護所に回される可能性が高くなります。

なお、杏林大学病院は東京都全体の災害拠点病院に指定され、重症度の高い方を治療する施設として位置付けられているため、直接受診しても診療してもらえません。

また、持病のある方は最低でも3日分、できれば1週間分の薬を備蓄しておくことが大切です。

大規模災害時にはバスが止まり、自動車も使えない可能性が高いので、徒歩で行くことを前提に、医療救護所の設置場所を確認しておきましょう。

問 三鷹市医師会☎47-2155