

親子の絆づくりプログラム
赤ちゃんがきた！「思春期につながる0歳児期の育児」

日1月31日～2月21日の毎週火曜日午後1時30分～3時30分(全4回)

人市内の2～5カ月(平成28年8月31日～12月1日生まれ)の第1子と母親で全回参加できる方14組

所社会教育会館

講ベビープログラムファシリテーターの林いずみさん、後藤和子さん

申日1月16日(月)午前9時30分～20日(金)午後5時に直接または電話で同館 ☎49-2521へ(先着制)

すくすくひろばの催し(2月)

◆①節分制作・②集会

日①1日(火)・2日(水)午前10時～11時15分、午後1時30分～2時45分、②3日(金)午前11時30分から、午後3時から

物あればカメラ

申当日会場へ

◆年齢別あそびまじょ

日①うさぎぐみ「からだを動かしてあそぼう」=9日(水)午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分、②ひよこぐみ「こころと発達とからだ」=10日(金)午後1時30分～3時、③ぞうぐみ「絵の具をつかってみよう」=16日(水)午前10時15分～11時30分

人①平成26年12月1日～27年4月1日生まれのお子さんと保護者10組、②27年12月1日～28年4月1日生まれのお子さんと保護者12組、③25年4月2日～26年4月1日生まれのお子さんと保護者10組 ※③は28年7・9月に参加した方の申し込み不可。

申①1月26日(木)、②27日(金)、③2月2日(水)いずれも午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆ベビーマッサージ

日14日(火)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時

人初めて受講する市内の①5～8カ月のお子さんと保護者、②4カ月までのお子さんと母親各25組

申1月31日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

日同ひろば ☎45-7710

子育て世代の方の
料理の基本教室(洋食)

保育

メニューは白身魚と小エビのグラタン、コンソメジュリエヌ(スープ)など。

日2月3日(金)午前10時15分～午後1時(10時から受付)

人市民20人、保育8人

所三鷹駅前コミュニティセンター

¥500円(材料代)

物エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

申1月17日(火)から参加費を同センターへ(先着制)

日同センター ☎71-0025

あそびとおしゃべりの会(2月)

日所8日=牟礼コミュニティセンター、8・22日=井口コミュニティセンター・井の頭コミュニティセンター、15・22日=大沢コミュニティセンター・新川中原コミュニティセンター、いずれも水曜日午前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

日すくすくひろば ☎45-7710

気をつけて!子どものお口ポカン
歯科医が教える呼吸と脳の関係

保育

日2月9日(水)午前10時15分～正午(10時から受付)

人在園・在学・在勤を含む市民30人、保育8人

所新川中原コミュニティセンター

講ファミリー歯科医院院長の佐野真弘さん

申日1月16日(月)から直接または電話で総合保健センター ☎46-3254へ(先着制)

中学校美術展

市立中学校の生徒が制作した代表作品を展示します。

日市立小・中学校教育研究会、市教育委員会

日2月10日(金)～12日(日)午前10時～午後4時(10日は2時から、12日は3時まで)

所芸術文化センター

申期間中会場へ

日指導課 ☎内線3242

※自家用車での来場はご遠慮ください。

かきしぶde学び会講座
「そろそろデビュー!? 持たせる前に知っておきたいスマホのコト」

日2月12日(日)午前10時30分～正午(10時から受付)

人小学3～6年生と保護者20組

※保護者のみの参加も可。

所教育センター

講KDDIスマホ・ケータイ安全教室認定講師

物筆記用具

申必要事項(15面参照)を生涯学習課 ☐ shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

日同課 ☎内線3315

知ってスッキリ!子どもの便秘

日2月15日(水)午後1時30分～3時(1時15分から受付)

人市民20人

所総合保健センター

講杏林大学医学部小児外科学講師の渡邊佳子さん

申日1月16日(月)から直接または電話、ファクスで同センター ☎46-3254・FAX 46-4827へ(先着制)

子どもが豊かに育つ「場」とは

保育

日NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日2月20日(月)午前10時～正午

人100人、保育(1歳～就学前)6人

所市民協働センター

講東京大学名誉教授で白梅学園大学学長の汐見稔幸さん

物保育希望者はおむつ、着替え、おやつ、飲み物

申日2月10日(金)までに同センター ☎46-0048・FAX 46-0148・☐ kyoudou@co llabo-mitaka.jpへ(先着制)



高齢者

シニアのための
スマートフォン個別相談会

スマートフォンの貸し出しもあります。

日1月26日(水)午前10時から、11時から

人60歳以上の市民各5人

所老人福祉センター(福祉会館内)

¥500円

申1月16日(月)から身分証明書とスマートフォンの機種を三鷹市社会福祉協議会へ(平日のみ、先着制)

日同協議会 ☎46-1108



健康

ひざ、腰、肩がちょっと痛い方
向けの3つの運動講座

日1月24日(火)午前10時30分～正午

人在勤を含む市民30人

所井口コミュニティセンター

講健康運動指導士の太田晴之さん

申日1月16日(月)から直接または電話、ファクスで総合保健センター ☎46-3254・FAX 46-4827へ(先着制)

骨粗しょう症予防教室

日1月25日(水)午前10時～正午(9時45分から受付)

人骨密度測定を受ける機会のない女性市民50人(骨粗しょう症で通院中の方、妊娠中の方、平成27・28年度骨粗しょう症健診受診者を除く)

所総合保健センター

物筆記用具、着脱しやすい靴下・靴

申日1月16日(月)から直接または電話、ファクスで同センター ☎46-3254・FAX 46-4827へ(先着制)

三鷹市精神保健福祉相談

精神科専門医による個別相談。

保育園などの
1次選考内定者の公表と2次募集

日子ども育成課(市役所4階45番窓口) ☎内線2732

●4月1日入園内定者の公表

一斉受付期間中の申込者を対象に、1次選考の結果通知を1月末ごろに発送します(電話での問い合わせは不可)。

●2次募集の受付(①新規、②希望園の変更)

各保育園の2次募集の状況は、1月30日(月)から市ホームページと同課に掲示します。

人①新たに新年度入園を申し込む方、②一斉受付期間中に申し込み済みで希望園を変更したい方

申①1月10日(火)・②30日から、いずれも2月10日(金)午後5時までに同課へ

※1次選考で内定しなかった方は、希望園で追加募集があった場合は自動的に2次選考の対象になります(申し込み不要)。
※2次募集の内定通知は、3月6日(月)ごろに発送します。



全ての妊婦さんを対象に
ゆりかご面接を行っています

保健師が妊娠中の気持ちや体の相談に応じたり、市の子育てサービスについてご案内します。面接を受けた方には、加盟する全国約5,000店舗で使える「こども商品券」1万円分を差し上げます。

日平日午前9時～午後4時(1人30分～1時間程度)
人妊娠中の方
所総合保健センター
物母子健康手帳
申日同センター ☎46-3254へ

かかりつけ薬局・
かかりつけ薬剤師

健康コラム

みなさんは身の回りにどんな薬局があつて、どんな薬剤師がいれば住みやすく安心なまちだと思いますか。

今、薬局や薬剤師が変わろうとしています。もっと言えば変わることを求められています。それは薬局や薬剤師が国民の期待に応えきれないのではないかと、という批判があつたことによります。自身の方を向きすぎているのではないかと、という厳しい指摘もあります。

その反省から期待されている仕組みが「かかりつけ薬局」であり「かかりつけ薬剤師」です。処方せんを持つていなければ薬局に入り難いとしたら、おかしい話です。体調の変化や健康への不安を抱いたとき、気軽に相談できる相手がいたら心強いことでしょう。夜間や休日であっても相談ができ、時に医療機関と連絡を取ったり、紹介してくれる。健康問題解決の支援者としての役割が薬剤師に求められています。調剤のみならず一般医薬品も取りそろえ、いざという時お役に立てるよう準備もしています。今ご利用の薬局は、夜間や休日でも連絡が取れますか。その薬局は、いつでも行ける生活圏内にありますか。どこの医療機関で受診しても、処方せんを同一の薬局に託していますか。人は誰でもさまざまな病気にかかる可能性があります。その時、別々の薬局で薬をもらっていたら、お薬のダブりや飲み合わせが起る危険があります。それらを守ってくれる薬局や薬剤師は心強いパートナーと言えるでしょう。当然、お薬代を減らすことにもつながります。

平日にもかかわらず薬局を閉めていたり、短時間でスタッフが入れ替わるような薬局では頼りになりません。薬局のためでなく、市民のために動きまわってくれる薬局や薬剤師は、在宅訪問や地域活動、また研修にも積極的に参加していることでしょう。そんな薬局や薬剤師がいたら、彼らを「かかりつけ薬局」や「かかりつけ薬剤師」として指名しましょう。きっと親身になって、みなさんの味方になってくれるはずです。

日三鷹市薬剤師会 ☎49-7766