

おやこでよってチョコッとあつぷるーむ(10月)

①NPO法人みたか市民協働ネットワーク ①ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=2日(月)、②ママ護身術エクササイズ(パンチ編)=5日(木)、③パパの子育て講座「ベビーマッサージ」=9日(祝)、④産前・産後の骨盤ケア=12日(木)、⑤ベビーサインで楽しい子育て=16日(月)、⑥『bloom 生まれたのは私』ふれあい上映会=19日(木)、⑦マタニティヨガゆったり骨盤調整で安産力=23日(月)、⑧ベビースキンケア講座&足形バッグ制作=26日(木)、いずれも午前10時30分~正午

⑨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、①ハイハイ前のお子さんと母親8組、②首据わり~1歳6カ月のお子さんと母親6組、③8カ月までのお子さんと保護者6組、④6組、⑤4カ月~1歳6カ月のお子さんと保護者8組、⑥8組、⑦妊娠15週以降の健康な妊婦9組(お子さん連れ2組まで)、⑧3歳までのお子さんと母親5組

⑨市民協働センター ①②⑤⑦1,500円、③1,800円、④⑥2,000円、⑧800円 ※②防犯ホイッスル付き、③オイル・シート代を含む、④さらし付き、⑧材料代を含む。

生涯学習自主グループを対象に 保育サービスを提供します

①11月1日(水)~30日(木)午前9時~正午、午後0時30分~3時30分 ②コミュニティの創生に関する地域の課題について主体的な学習を行う自主グループ、2グループ。保育は1歳~未就学児、1グループ5人(1歳児は2人)まで



高齢者

高齢者の生活相談会

①9月15日(金)午後1時~3時 ②1人暮らしで生活に心配がある方、介護や認知症について聞いてみたい方など

介護予防事業「お口と栄養の教室」

①10月13日~11月24日の毎週金曜日 午前10時~11時30分(9時45分から受付。11月3日(祝)を除く全6回) ②65歳以上の市民で全回参加できる方15人

介護予防事業出前講座「簡単筋カトレーニング」

無料で講師を派遣します。 ①平日午前10時~午後3時の間で1時間30分~2時間程度 ②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)



障がいのある方

新しい心身障害者医療費助成制度(マル障)受給者証を郵送しました

所得審査を行い、引き続き対象となる方には、新しい受給者証を8月末に郵送しました(有効期間は平成30年8月

31日まで)。届いていない方は障がい者支援課へお問い合わせください。また、過去に受給していた方などで、28年中の所得が基準内になったなど受給要件に該当する方は、新たに申請できますのでお問い合わせください。

平成30年度子ども発達支援センター

くるみ幼稚園の入園申し込み ①障がいや、発達に課題があり、小集団での療育が可能な市内の2歳~就学前のお子さん若干名 ②10月16日(月)~20日(金)に同センターへ



健康

骨粗しょう症健康診査

1日目は骨密度測定(腕のX線検査)、2日目は測定結果説明と医師・保健師・看護師・管理栄養士による事後指導。 ①Cコース=10月17日(火)午後1時~3時の指定された時間・10月31日(火)午後1時30分~3時、②Dコース=平成30年1月12日(金)午後1時~3時の指定された時間・1月30日(火)午後1時30分~3時

眼科検診

①12月1日(金)~平成30年2月28日(水) ②40歳以上の市民 ③500円

④10月13日(金)(消印有効)までに直接またははがきで必要事項(11面参照)・生年月日を「〒181-0004新川6-37-1総合保健センター」へ。電子申請サービス

⑤http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選) ※当選者には11月下旬に受診票などを送付します。



催し

介護者ひろば

①9月14日(木)午後1時~3時、②15日(金)午前10時~正午、③21日(木)午後2時~4時、④22日(金)午後1時~3時 ⑤介護者、介護経験者 ⑥①元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、③高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、④みんなの家6丁目(下連雀6-13-10篠原病院敷地内)

昆虫観察会

①9月23日(祝)午前9時30分~11時30分(9時15分から受付) ②30人(小学3年生以下は保護者同伴) ③花と緑の広場(牟礼1-11-26) ④昆虫研究家の吉谷昭憲さん ⑤帽子、飲み物、ルーペ、筆記用具、歩きやすい服装(長袖、長ズボン) ⑥9月4日(月)~13日(水)にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081へ(先着制。当日は☎090-1054-6310)

だれでもランチカフェ

①持ちよりランチで楽しくおしゃべり! ②9月23日(祝)午前11時~午後2時 ③市民協働センター ④昼食 ⑤当日会場へ ⑥同センター ☎46-0048

秋の谷戸沢処分場自然観察ツアー

①10月21日(土)午前9時30分立川北口公

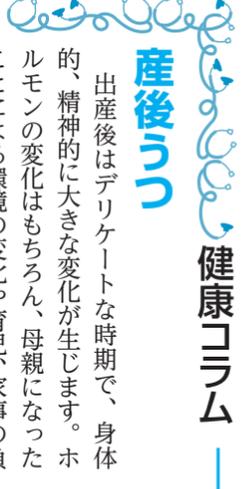
2017みたかケンコウデスカ?デーを開催します

最新健康機器による体成分・運動機能測定や管理栄養士・歯科衛生士によるお口と栄養のおはなし会、がん予防啓発コーナーなどのブースがあります。気軽にお越しください。 ※同センターは3月26日に元気創造プラザ2階へ移転しました。 ※2017みたかスポーツフェスティバル(12面参照)との同時開催です。



杏林大学主催 公開シンポジウム(後援:国連広報センター・三鷹市) 感染症対策と私たちの暮らし

—SDGs達成に向けたグローバルパートナーシップ— パネリストは国連広報センター所長の根本かおるさん、外務省国際協力局首席事務官の石塚恵さん、住友化学(株)代表取締役専務執行役員西本麗さん、国立国際医療研究センター研究所熱帯医学・マラリア研究部長の狩野繁之さん。 ①10月8日(日)午後2時~4時(1時30分開場) ②250人 ③杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ④当日会場へ(先着制) ⑤同大学地域交流課 ☎47-8052 ※駐車場・駐輪場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。 ※杏園祭開催日のため、混雑が予想されます。お時間に余裕を持ってお越しください。



産後うつ

健康コラム

出産後はデリケートな時期で、身体的、精神的に大きな変化が生じます。ホルモンの変化はもちろん、母親になったことによる環境の変化や育児、家事の負担、睡眠不足など、いろいろな要因が重なったストレスで、精神面が特に不安定になりやすくなります。仕事と育児の両立の困難さや、核家族のため子どもと二人きりの時間が長く続くと、母親として役割の大きさを感知、孤独感や不安感で育児に戸惑い、何気ない他人の一言にさえ、敏感に反応し、傷つくこともあります。そのため、産後は高い確率でうつ病を発症しやすいのです。 産後7、10日間以内に起こる気分不安定な状態は、マタニティ・ブルーズという一過性のもですが、このうち約5%が産後うつ病に移行して、産後数カ月以内に発症するといわれており、10%のの人に認められます。疲労感や気分の落ち込み、情緒不安定で泣いてしまう、気力・集中力の低下、物事に興味や意欲がなくなる、不安、不眠さらには動悸(どつき)やパニック発作など多彩な症状を伴うこともあります。特にこれらの症状が2週間以上続く場合を産後うつ病といいます。 精神疾患の既往歴や、パートナーなど周りからのサポート不足、時間的・心理的な余裕がなかったり、経済的問題・住居環境など何らかの問題を抱えていたり、新しい生活に適応しきれなかったり、場合などに産後うつが生じやすくなります。早期発見・治療が大切で、産後うつ病を放置すると、母親のみならず赤ちゃんにも悪影響が出てきます。産後は重大な時期という認識を持ち、パートナーをはじめ家族の協力も不可欠ですが、病院・医師・総合保健センターの医師や助産師、保健師にも相談しましょう。 国は子育て世代包括支援センターの全国展開を目指しており、市でも妊娠前から子育て期の支援の取り組みとして、「ウエルカムベビープロジェクト」をみたくに取組んでおります。