

子どもの居場所づくり講座

「子どもの声を聴く」

保育

日 10月25日～11月22日の毎週水曜日 午後6時30分～8時30分(全5回。8日休)は7時～9時

人 在勤・在活動を含む市民で子どもに関心のある方30人

所 みたかボランティアセンター

料 500円(社協会員は300円)

申 10月2日(月)～20日(金)に必要事項(11面参照)・保育の有無とお子さんの年齢・応募動機・質問などを三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271・FAX 76-1273・✉chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(申込者多数の場合は抽選)

家庭教育学級

日 市教育委員会、四小、同校PTA

日 講演会『「生きる力」もめごとはこやし』=10月26日(木)午前10時～正午(9時40分開場)

所 四小

講 花まる学習会野外体験部部長の箕浦健治さん

物 筆記用具、室内履き、下足入れ

申 10月19日(木)までに指導課 ☎内線3243へ

子育て世代向け 料理の基本教室 一和食の基本

保育

「豚肉のしょうが焼き」「キュウリとワカメの三杯酢」「けんちん汁」など。

日 井の頭地区住民協議会、市

日 10月26日(木)午前10時15分～午後0時30分

人 市民20人、保育8人

所 井の頭コミュニティセンター新館

講 管理栄養士の葎谷麻利子さん

料 500円(材料代)

物 エプロン、三角巾、布巾、スリッパ、筆記用具

申 10月11日(水)に直接、または12日(木)から直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

おやこでよってチョコッとあつぷるーむ(11月)

日 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日 ①ママ護身術エクササイズ(キック編)=2日(木)、②みんな一緒にベビーマッサージ=6日(月)、③産前・産後の骨盤ケア=9日(木)、④親子ヨガレッチ=11日(土)、⑤ベビーマッサージで親子のふれあい=13日(月)、⑥ママの手仕事「冬支度」オリジナル・キッズマフラーを作りましょう!=16日(木)、⑦ベビーサインで楽しい子育て=20日(月)、⑧泣きやむ、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも=25日(土)、⑨ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=27日(月)、⑩こもれび子育てサロン・冬を楽しむ おやこでほっと一息タイム=30日(木)、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、①首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親6組、②9カ月までのお子さんと保護者8組、③⑥6組、④6カ月～2歳前のお子さんと保護者6組、⑤⑨ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑦4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、⑧妊婦、首据わりまでのお子さんと保護者4組、⑩10組

所 市民協働センター

料 ①④⑦⑨1,500円、②⑤1,800円、③⑥2,000円、⑧1,500円(夫婦2,000円)、⑩500円

※①防犯ホイッスル付き、②⑤オイル・シート代を含む、③さらし付き、⑥材

料代を含む。

物 ①抱っこひも、飲み物、タオル、②バスタオル、授乳ケープ、④⑤バスタオル、⑥タオル3枚、ビニール袋

申 10月16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@collabomitaka.jpへ(先着制)

三鷹産野菜収穫体験&エコ料理教室

「収穫野菜たっぷり豚汁」「青菜のサラダ」「新米のおにぎり」など。

日 11月19日(日)午前10時～午後2時

人 市内の小学3～6年生と保護者12組24人

所 大沢地区の畑、大沢コミュニティセンター

講 管理栄養士でママkidsネットワークの伯母(うば)直美さん

物 エプロン、三角巾、布巾2枚、タオル2枚、古布(約10cm角に切ったもの)2枚、軍手2組、ビニール袋2枚、お子さんの室内履き、動きやすい服装・靴(スカート・ハイヒール不可)

申 11月2日(木)(必着)までに参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒181-8555環境政策課」・✉kankyo@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は初めて参加する方を優先して抽選。結果は通知します)

日 同課 ☎内線2523

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 (12月分)

保育

日 4～18日の毎週月曜日午後、毎週水曜日午前、21日(木)午後

人 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

所 子ども発達支援センター

申 10月2日(月)～13日(金)に必要書類を生生涯学習課(第二庁舎2階)へ(申込多数の場合は抽選)

日 同課 ☎内線2921



高齢者

いきいき健康講座「脳と体を混乱させて認知症を予防しよう」

日 10月25日(水)午後2時～3時30分

人 65歳以上の市民30人

所 新川中原コミュニティセンター

講 フィットネスインストラクターの清水武さん

物 飲み物、動きやすい服装

申 10月2日(月)午前9時から直接または電話で健康推進課 ☎内線4224へ(先着制)



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も学びます。

日 11月2～16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5階

日 10月20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)

日 同課 ☎内線2652

北野ハピネスセンターの歯科相談

日 11月16日、平成30年1月18日、3月15日の木曜日、いずれも午前10時15分～11時45分

人 障がいがあり、次のようなことでお困りの方。①口の中で気になることがあるが、歯科医院の受診を迷っている、②歯ブラシの使用などが難しい、③指示に従うことが苦手、雰囲気慣れるのに時間がかかるなどの理由で受診をためらっている

申 同センター ☎48-6331へ



健康

三鷹市精神保健福祉相談

精神科専門医による個別相談。

日 ①10月5日、②11月2日の木曜日、いずれも午前10時30分～正午(1回30分)

所 ①第二庁舎、②三鷹市公会堂さんさん館

申 障がい者支援課 ☎内線2656へ



催し

みたか星風マート

(障がい者自主製品展示即売会)

日 市、星と風のカフェ

日 10月4日(水)午前10時30分～午後2時(雨天中止)

所 三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側)

申 当日会場へ

日 同施設 ☎44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後7時)

介護者ひろば

日 ①10月12日(木)午後1時～3時、②19日(木)午後2時～4時、③20日(金)午前10時～正午、④25日(水)午前10時～正午

人 介護者、介護経験者

所 ①元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、③特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、④ピアいのかしら(井の頭2-13-6)

日 当日会場へ

日 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

シルバー人材センター作品展

日 10月13日(金)～15日(日)午前10時～午後5時(13日は午後1時から、15日は3時まで)

日 同センター

日 期間中会場へ

日 同センター ☎48-6721

第33回連雀コミュニティまつり

園児、小・中学生作品展、ふれあい広場、模擬店など。「みたか太陽系ウォーク2017 スタンプラリー」の当日限定「彗星(すいせい)スタンプ」を設置します。

日 連雀地区住民協議会

日 10月14日(土)・15日(日)午前10時～午後3時30分(15日は3時まで)

日 連雀コミュニティセンター

日 期間中会場へ

日 同センター ☎45-5100

第27回東部コミュニティまつり

日 東部地区住民協議会

日 10月28日(土)・29日(日)午前10時～午後4時(29日は3時まで)

日 牟礼コミュニティセンター

日 期間中会場へ

日 同センター ☎49-3441

秋の植物観察会

日 10月30日(月)午前10時多磨霊園管理事務所前(正門)集合～浅間山公園～

健康コラム

「災害時医療救護所」の場所を確認しておきましょう

日 三鷹市医師会 ☎47-2155

市内で震度6弱以上の地震が発生した場合は、三鷹市医師会、歯科医師会、薬剤師会、助産師会、柔道整復師会に所属する医療機関はすべて自院を閉院し、職員は各住区に設置された災害時医療救護所(井の頭地区=五小、東部地区=高山小、新川中原地区=中原小、連雀地区=南浦小、駅前地区=三小、西部地区=井口小、大沢地区=大沢台小)や、医療拠点である市内6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、三鷹商工会の職員も事務スタッフとして参集します。平成28年11月、武蔵野病院は閉鎖されたため、医療拠点は6病院となりましたので、ご注意ください。

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、災害時医療救護体制をとります。かかりつけ医療機関は臨時休診となるので受診できません。被災し、けがをしたり、体調が悪くなったりした方でも、歩ける場合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6病院は主に、歩けないような重症の方を診療するため、受診し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、最重症者の診療を行う災害拠点病院に指定されているため、軽症の方が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週間分のお薬を備蓄しておく安心です。

大規模災害時、バスは止まり、道路は閉鎖され自動車を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。