

おおさわ学園(七中・大沢台小・羽沢小)読書活動の作品紹介展示

本の紹介カードなどを展示します。
 日 11月16日(木)～12月3日(日)午前9時30分～午後5時(月曜日を除く)
 所 西部図書館
 申 期間中会場へ
 問 同館 ☎33-1311

家庭教育学級

日 市教育委員会、①東台小・同校PTA、②五小・同校PTA
 日 ①講演会『子どもの心の発達に応じたコミュニケーションを考える』10歳前後までと思春期=11月20日(月)午前10時～正午(9時30分から受付)、②講演会『詩を読もう』=11月22日(水)午前10時30分～正午(10時15分から受付)
 所 ①東台小、②五小
 講 ①臨床心理士の五十畑昌子さん、②五小副校長の茂呂みゆきさん
 物 室内履き(①下足入れ)
 申 問 指導課 ☎内線3243へ(②は11月20日まで)

すくすくひろばの催し(11月)

◆フリーマーケット
 日 26日(日)午前10時～午後0時30分(雨天決行)
 物 下足入れ、持ち帰り用袋
 申 当日会場へ
 ※出店希望者の募集は終了しています。

◆年齢別あそびましょ ひよこぐみ4「1歳のお誕生日前後のお子さんの発達や健康、食事など」

日 28日(火)午前10時15分～11時45分
 人 初めて参加する市内の平成28年8月1日～11月30日生まれのお子さんと保護者12組
 申 14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)
 問 同ひろば ☎45-7710

おやこでよってチョコっとなつぷるーむ(12月)

日 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
 日 ①はじめてのベビーヨガ=4日(月)、

②ママ護身術エクササイズ(パンチ編)=7日(木)、③みんな一緒にベビーマッサージ=11日(月)、④産前・産後の骨盤ケア=14日(木)、⑤ベビーサインで楽しい子育て=18日(月)、⑥色で子育てを楽しく!色育(いろいろ)クリスマス編=21日(木)、⑦泣きやむ、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも=23日(例)、⑧ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=25日(月)、⑨いつでもどこでもベビマ&足形バッグ制作=28日(木)、いずれも午前10時30分～正午
 人 ①2カ月～ハイハイ前のお子さんと母親9組、②首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親6組、③9カ月までのお子さんと保護者8組、④おおむね3歳までのお子さんと親、妊婦6組、⑤4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、⑥妊婦、1歳6カ月までのお子さんと母親6組、⑦妊婦、首据わり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、⑨2～12カ月のお子さんと母親5組

所 市民協働センター
 料 ①②③④1,500円、③1,800円、④⑤⑥2,000円、⑦1,500円(夫婦2,000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、⑥色育絵本付き、⑨材料代を含む。
 物 ②抱っこひも、タオル、飲み物、③⑨バスタオル、授乳ケープ
 申 問 11月15日(水)午前9時から必要事項(15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)

こども教室
「クリスマスボール飾り」
 ナプキンの柄を切り取り、発泡ボールに貼ります。
 日 12月16日(土)午前10時30分～午後0時30分
 人 小学生以上のお子さん10人
 所 リサイクル市民工房

物 クリスマス柄ナプキン、木工用接着剤、1cm幅のリボン15cm、ひも10cm、筆、トレイ、ビニタイ(針金の入った留め具)1本、はさみ、筆記用具
 申 12月1日(金)(必着)までに必要事項(15面参照)を往復はがきで「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)
 問 同課 ☎内線2533

生涯学習自主グループ対象の保育サービス(平成30年1月) 保育

日 10～31日の水曜日午前9時～正午、11～25日の木曜日・29日(月)午後0時30分～3時30分
 ※1グループ4回まで利用できます。
 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 11月6日(月)～14日(火)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)
 問 同課 ☎内線2921

自主グループ対象 東多世代交流センターの保育サービス 保育

自主グループの学習時間に満1歳～就学前のお子さんを保育します。
 日 平成30年1月19日～3月23日の毎週金曜日午前10時～正午(全10回)
 人 東・西多世代交流センター登録団体またはこれから登録しようとする団体で、自主活動を継続して行い(6人以上)、保育開始時に満1歳以上の未就学児が3人以上いるグループ、3グループまで(保育15人、1歳児は6人まで)
 料 おやつ代400円(全回分)
 申 11月6日(月)～10日(金)に東多世代交流センターへ(初めてのグループを優先)
 ※申込多数の場合は11月15日(水)に調整会議を行います。代表者は必ず出席してください。
 ※決定団体は1月12日(金)午前10時から行う保育オリエンテーションに必ず参加してください。
 問 東多世代交流センター ☎44-2150

いきいき健康講座
「目から鍛える脳の健康」
 日 12月8日(金)午後2時～3時30分
 人 65歳以上の市民30人
 所 牟礼コミュニティセンター
 講 (一社)視覚認知教育協会代表理事の藤川陽一さん
 申 問 11月6日(月)午前9時から直接または電話で健康推進課 ☎内線4222へ(先着制)

介護予防教室
「はつらつ体操 井口」
 椅子を使った体操や筋力トレーニングなど。
 日 12月15日～平成30年3月30日の毎週金曜日午後1時～2時30分(12月29日、1月5日を除く全14回)
 人 65歳以上で全回参加できる市民25人
 所 井口コミュニティセンター
 申 問 11月6日(月)～17日(金)に必要事項(15面参照)を健康推進課 ☎内線4224・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)



特別児童扶養手当のご案内

市内在住で心身に重度・中度の障がい(身体障害者手帳おおむね1～3級程度、愛の手帳おおむね1～3度程度)のある20歳未満の児童を養育している方に支給される手当です(所得制限あり)。受給するには、申請して認定を受ける必要があります。ただし、児童が障がいを事由とする公的年金を受けるときや、児童福祉施設に入所(通園を除く)しているときは受給できません。支給月は原則4・8・12月の年3回です。くわしくは市ホームページをご覧ください。
 申 問 子育て支援課 ☎内線2751へ
特別障害者手当などを振り込みます
 8～10月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を、11月10日(金)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。
 問 障がい者支援課 ☎内線2618



特定健診・後期高齢者健診はお済みですか

8～11月生まれの方の受診期限は11月30日(日)です。早めの受診をお願いします。受診票がない場合は、お問い合わせ



高齢者の生活相談会

日 11月17日(金)午後1時～3時
 人 1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
 所 連雀コミュニティセンター
 申 当日会場へ
 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635

●市民健康講座 ●
糖尿病のお話
「糖尿病にならない、悪化させないために」
 糖尿病の基本と糖尿病にならない、悪化させないための生活習慣などについて、医師・管理栄養士がお話します。
 日 11月26日(日)午後1時30分～3時30分(1時15分から受付)
 人 在学・在勤を含む市民30人
 所 三鷹ネットワーク大学
 講 杏林大学医学部第三内科教授の石田均さん、杏林大学医学部付属病院管理栄養士の塚田芳枝さん
 申 問 11月6日(月)から直接または電話、ファクスで必要事項(15面参照)を健康推進課 ☎内線4223・FAX 46-4827へ(先着制)

「ほねつぎ健康倶楽部」に参加して健康寿命を延ばしませんか

市内9カ所の施術所で開催している、少人数制の転倒予防教室です(全12回)。
 人 65歳以上の市民 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、しばた整骨院 ☎47-8580へ(先着制)

開催場所	曜日・時間	定員
武蔵中央接骨院(下連雀3-42-6)	水曜日午後1時～2時	4～5人
南浦整骨院(下連雀6-18-7)	木曜日午後1時～2時	2～3人
たかはし接骨院(牟礼1-8-7)	水曜日午後1時～2時	2～3人
三鷹台整骨院(牟礼2-11-16)	水曜日午後1時～2時	2～3人
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	2人
和田接骨院(中原1-28-1)	水曜日午後0時30分～1時30分	2～3人
新川鍼灸整骨院(新川5-9-7)	木曜日午後1時～2時	2人
しばた整骨院(新川6-36-37)	水曜日午後1時～2時	4～5人
三鷹健生堂接骨院(井口5-1-4)	水曜日午後1時～2時	3人