

すくすくひろばの催し

◆①節分制作・②集会

日①1月31日(水)、2月1日(木)午前10時～11時15分、午後1時30分～2時45分、②2日(金)午前11時30分から、午後3時から

人①市内の年少までのお子さんと保護者200組

物あればカメラ

申当日会場へ(①先着制)

◆ベビーヨガ

日2月7日(水)①午前10時30分～11時30分、②午後1時30分～2時30分

人初めて受講する市内の①平成29年4月8日～8月7日生まれのお子さんと母親、②29年8月8日～11月7日生まれのお子さんと母親各15組

物バスタオル

申1月24日(水)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆年齢別あそびまじょ(2月)

日①うさぎぐみ「からだを動かしてあそぼう」=8日(木)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1「1歳のお誕生日前後のお子さんの発達や健康、食事など」=9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」=15日(木)午前10時15分～11時30分

人市内の①27年12月1日～28年4月1日生まれのお子さんと保護者各10組、②初めて参加する28年12月1日～29年4月1日生まれのお子さんと保護者12組、③26年4月2日～27年4月1日生まれのお子さんと保護者10組

申①1月25日(木)、②26日(金)、③2月1日(木)、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2月13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①29年5月14日～9月13日生まれのお子さんと母親、②29年9月14日以降生まれのお子さんと母親各23組

物バスタオル

申1月30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

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。

主市立小・中学校教育研究会、市教育委員会

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

所芸術文化センター

申期間中会場へ

問指導課☎内線3243

※自家用車での来場はご遠慮ください。

家庭教育学級 講演会

「あなたの防犯大丈夫!? 一目からウロコのワザあり防犯術」

主市教育委員会、七小、同校PTA

日2月3日(土)午後1時30分～3時30分(1時から受付)

所七小

講うさぎママのパトロール教室講師の橋本典子さん

物室内履き

申当日会場へ

問指導課☎内線3243

あそびとおしゃべりの会(2月)

日所14日=牟礼コミュニティセンター、14・28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、21・28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

問すくすくひろば☎45-7710

小学生向けCAPワークショップ 保育

いじめ・誘拐・虐待・性暴力などにあったとき、どう対処するかを学ぶ参加体験型プログラムです。

日2月24日(土)①おとなワークショップ、②子どもワークショップ、いずれも午前10時～正午

※②に参加するお子さんの保護者は、必ず①を受講してください。

人①保護者、大人、②小学生各30人、保育(1歳～未就学児)6人

所西多世代交流センター

講NPO法人青い空のみなさん

申問企画経営課☎内線2115・FAX45-1271へ(先着制。保育・手話通訳は2月16日(金)正午まで)

第8回三鷹市小学生囲碁大会

主同大会実行委員会

日2月24日(土)午前10時～午後0時40分

所市民協働センター

申2月12日(木)までに必要事項(15面参照)・学校名・段級位を同会☑mitaka.syogakusei.igo@gmail.comへ

問生涯学習課☎内線2921



高齢者

脳若トレーニング

脳を鍛えるコミュニケーションゲームなど。

日2月6日(火)午前10時～正午

人おおむね65歳以上の方20人

所おむすびハウス(下連雀1-10-20)

講シニアSOHO普及サロン・三鷹の脳若トレーナー荒木高子さん

¥500円

申問1月22日(月)からおむすび倶楽部友の会☎46-4117へ(先着制)

アタマもカラダもイキイキ体操 ー楽しみながらできる健康体操

主井の頭地区住民協議会

日2月7・21日の水曜日午後2時～4時

人おおむね65歳以上の市民30人

所井の頭コミュニティセンター新館

講フィットネスインストラクターの清水武さん

物タオル、飲み物

申問直接または電話で同センター本館☎44-7321へ(先着制)



催し

ー日プレイパーク

日1月21日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

所農業公園

申当日会場へ

問緑と公園課☎内線2835

※運営ボランティアを募集中です。くわしくは同課へお問い合わせください。

認知症 介護者談話室

日1月23日(火)午後1時～3時

人介護者、介護経験者(認知症ではない方を介護している方も参加できます)

所生涯学習センター

申当日会場へ

問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

介護者ひろば

日①1月24日(水)午前10時～正午、②26日(金)午後1時～3時、③2月6日(火)午後1時30分～3時30分、④8日(木)午後1時～3時

人介護者、介護経験者

所①ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②みんなの家6丁目(下連雀6-13-10篠原病院敷地内)、③特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)、④元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)

申当日会場へ

問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

「サロンおおさわ」ハープの調べと読み聞かせ

主地域ケアネットワーク・大沢

日1月24日(水)午後1時30分～3時30分

所大沢コミュニティセンター

申当日会場へ

問同事務局☎内線2663

がんばる地域応援プロジェクト発表会・交流会

日2月3日(土)午前9時30分～午後1時

所市民協働センター

申当日会場へ

問コミュニティ創生課☎内線2513

第33回みたか消費者まつり

昨年まで「運営協議会まつり」として開催していた同まつりの名称を改め開催します。

主三鷹市消費者活動センター運営協議会

日2月3日(土)午前10時～午後3時30分

所消費者活動センター

¥模擬店など一部有料

申当日会場へ

問同センター☎43-7874

生活用品活用市

主三鷹市消費者活動センター運営協議会

北野村と庚申塔の歴史を探る 問生涯学習課☎内線2922

「北野村」は現在の市東部北野地区で、江戸時代前期の1670年代以前に開村し、明治22(1889)年に三鷹村の一部となりました。「庚申塔」は当時の庚申信仰に基づいて造られた石塔で、北野に現存するものが市内で2番目に古いといわれています。急速に変わりゆく北野地区の歴史を振り返る展示会と講演会を開催します。

考古学展示会

北野村開村前からの出土資料や石造物、文献記録から同地区の歴史を探ります。

日2月4日(日)までの午前10時～午後8時(入場は7時30分まで) ※月曜日休館。

所三鷹市美術ギャラリー

申期間中会場へ

考古学講演会

武蔵野の新田開発に伴う「北野村」の歴史を考えます。また、地域で大切に守られてきた石造物の由来と、当時の風習や考え方を学びます。

日1月27日(土)午前10時～正午 人80人

所三鷹産業プラザ

講京都造形芸術大学准教授の石神裕之さん

申当日会場へ(先着制)

健康コラム

かかりつけ薬剤師と在宅医療

体調を崩して医療機関や薬局に行けなくなり、逆に医療側が自宅まで出向くようになる、それが在宅医療です。医師や歯科医師をはじめ、看護師やヘルパーらと協力して薬剤師も訪問します。これがもし入院であれば、病室に関係する医療関係者がお邪魔することでしょう。それと同様のことが、地域の中で行われているのです。入院時と違うのは、各サービス担当者が地域にある別々の機関に所属していることです。所属先は違っても、ケアプランに基づき、連携して個人に関わります。

日ごろ、薬局窓口では、お薬をお渡しする際にいろいろな話をします。適切に薬を服用するための説明や、体調のみならず併用薬や残薬などについて確認し、安心して生活が送れるよう支援します。在宅医療では薬剤師がご自宅に出向いてそれを行います。薬剤師は体調を尋ねるとき、いわゆる副作用や病気の影響など、薬の影響(負の側面)が出る恐れがないかを中心に考えます。効果や合併症などを基本に考える医師とは別の視点です。飲み合わせについても、薬と薬だけではなく、ときに食品やサプリメントとの相性も考えます。併用しても構わないとしても、作用が強くなり弱まったりする組み合わせもあります。これらの「安全管理」を在宅で行おうとしているのです。

お薬の整理もします。余っていたり、処分に困っている薬があれば整理しますし、薬の種類や数が多くて困っているようであれば、少しでも減らすことができるかを検討します。服用時点ごとにお薬を「一包化」してお届けする、服薬カレンダーにセットするのが薬剤師、ではないのです。

将来、もしものことも想定してこの薬剤師なら相談ができそうだな、もし在宅になったら頼りたい、今からそんな薬局や薬剤師とながつておくといいでしょう。自宅まで来てくれて夜間や休日にも対応してくれる、かかりつけ薬局(薬剤師)にご相談してみてください。

問三鷹市薬剤師会☎49-7766