

の有無を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)
☎同センター☎48-6721

あそびとおしゃべりの会(3月)

☎所7日=新川中原コミュニティセンター、14日=井の頭コミュニティセンター、28日=大沢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

家庭教育学級 講演会

「たった一つの命だから」

☎市教育委員会、四中、同校PTA

☎日3月8日(木)午後1時45分~3時

☎所四中

☎講NPO法人たった一つの命のみなさん

☎物室内履き

☎申問指導課☎内線3243へ



高齢者

①体操とおしゃべり

②高齢者の生活相談会

☎日2月21日(水)午後2時~4時

☎人①65歳以上の方、②日常生活に不安のある方、介護や認知症について聞いてみたい方

☎所牟礼地区公会堂

☎物①飲み物

☎申当日会場へ

☎問東部地域包括支援センター☎48-8855



障がいのある方

高次脳機能障がい相談会

専門の医師などが相談に応じます。ご家族だけでも相談できます。

☎日3月11日、6月3日、7月1日の日曜日午後1時~3時(1回1時間)

☎所福祉センター

☎申問障がい者支援課☎内線2656へ



催し

一日プレイパーク

☎日2月18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

シルバーと子どもまつり

☎井の頭地区住民協議会

☎日2月24日(土)午前10時~午後3時

☎所井の頭コミュニティセンター

☎申当日会場へ

☎問同センター☎44-7321

介護者ひろば

☎日①2月28日(水)午前10時~正午、②3月6日(火)午後1時30分~3時30分、③8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特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)、③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

だれでもランチカフェ

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク

☎日3月3日(土)午前11時~午後2時

☎所市民協働センター

☎物昼食

☎申当日会場へ

☎問同センター☎46-0048

男性介護者交流会

「俺たちの本音トークー自分の介護についてみんなと話そう」

☎日3月3日(土)午後1時~3時

☎人市内の男性介護者、男性介護経験者

☎所福祉センター

☎申問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

「駅前 風のサロン」

☎三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク

☎日3月8日(木)午後1時30分~3時30分

☎所三鷹駅前コミュニティセンター

☎申当日会場へ

☎問地域福祉課☎内線2662

おとな絵本ラウンジ第39回絵本を楽しむトークラウンジ トークテーマ「三鷹にゆかりのある作家」

☎日3月11日(日)午後2時~4時

☎所三鷹ネットワーク大学

☎¥200円(茶菓付き)

☎申おとな絵本ラウンジホームページHP

<https://otonaehon.jimdo.com/>へ

☎問星と森と絵本の家☎39-3401

立川防災館体験学習と施設見学

☎東部地区住民協議会

☎日3月14日(水)午前8時30分牟礼コミュニティセンター集合~午後5時

☎人20人

☎所立川防災館、国立極地研究所

☎¥2,300円(昼食代を含む)

☎申2月28日(水)までに同センターへ(先着制)

☎問同センター☎49-3441

☎申2月28日(水)までに同センターへ(先着制)

☎問同センター☎49-3441

☎申2月28日(水)までに同センターへ(先着制)

☎問同センター☎49-3441

☎申2月28日(水)までに同センターへ(先着制)

☎問同センター☎49-3441

☎申3月4日(日)~10日(土)に各コミュニティセンターへ

☎問スポーツ推進課☎内線2934

市民体力測定会

◆種目 ①立ち幅跳び、②上体起こし、③腕立伏臥腕屈伸、④時間往復走、⑤5分間走(①~④のみの参加も可)

☎三鷹市体育協会、三鷹市スポーツ少年団

☎日2月25日(日)午前10時~午後3時

☎人在学・在勤を含む6歳以上の市民

☎所SUBARU総合スポーツセンター

☎物室内履き

☎申当日会場へ

☎問同団(福井)☎48-2071

ジュニア長期水泳講習会

☎三鷹市水泳連盟

☎日4月3日~平成31年3月26日の毎週火曜日午後5時~7時(全46回)

☎人在市内の新小学2~6年生30人(保護者による送迎が可能な方)

☎所SUBARU総合スポーツセンター

☎¥年額46,000円(月謝制)、保険料など年額2,000円

☎物水着、タオル、ロッカー代200円(返却式)、ゴーグル(必要な方)

☎申2月26日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・性別・学校名・学年・保護者名を「〒181-8970三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

☎問同連盟(蛸澤)☎042-481-1175



講座

東京司法書士会三多摩支会 50周年記念市民公開講座

登記、相続、成年後見問題、空き家問題など。

☎東京司法書士会三多摩支会

☎日2月23日(金)午後6時30分~8時

☎所たましんRISURUホール(立川市錦町3-3-20)

☎申問同会☎042-527-1919へ

リサイクル市民工房の催し

☎日①一つ持ち手のリバーシブルバック=3月1日(木)、②桜のモチーフ編み作り=7日(水)、③貝殻で作るさかなくん=14日(水)、いずれも午後1時~3時30分

☎人各12人

☎物筆記用具、はさみ、①柄布(2種類各1枚)80×40cm、接着芯80×40cm1枚、裁縫道具、②毛糸(太さ、色自由)、かぎ針、とじ針、裁縫道具、③貝殻(アサリやハマグリなど)2~3個、キルト芯10×10cm、布(2~3種類各1枚)10×10cm、フェルト(尾びれ、背びれ用)、目用ビーズやスパンコール、口用のひも、接着剤

☎日①2月21日(水)、②2月27日(火)、③3月6日(火)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)

☎問同課☎内線2533

地中海料理をとりいれて

認知症を予防する

☎井の頭地区住民協議会

☎日3月1日(木)午前10時15分~午後0時30分

☎人市民20人

☎所井の頭コミュニティセンター新館

☎講管理栄養士の早川宏子さん

☎¥500円

☎物三角巾、エプロン、室内履き、布巾、筆記用具

☎申問2月28日(水)までに直接または電話で同センター本館☎44-7321へ(先着制)

よくわかる・役立つ!パソコン教室

☎所三鷹市シルバー人材センター

☎日①スマホ・タブレット教室=3月1日~22日の毎週木曜日午後2時~4時(いずれか1日)、②エクセル講座=3月2日~23日の毎週金曜日午後3時30分~5時30分(全4回)、③ワード入門=3月5日~26日の毎週月曜日午後1時~3時(全4回)、④ゆうゆう教室=3~5月の毎週月・水・金曜日午前10時~正午または金曜日午後1時~3時(希望の曜日・時間帯を選択、いずれも月4回)

☎人①スマートフォン初心者、②エクセルが多少できる方、③文字入力ができる方、④ワードまたはエクセル初心者、各6人

☎¥①1,500円、②③7,000円、④月額5,000円(3カ月分前納)

☎※④のみ別途教材代が掛かります。

☎物USBメモリー、①スマートフォンまたはタブレット端末

☎申2月23日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・お持ちのOSを「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

☎問同センター☎48-6721

市民講師デビュー講座

☎(公財)三鷹市スポーツと文化財団

☎日①チベット・天空の英雄叙事詩『ケサル大王伝』=3月3日(土)午後1時30分~3時30分、②元気に長生きするために一日5分!自分メンテナンス=7日(水)午前10時~11時30分、③患者目線の医師との話し方・付き合い方=7日午後1時30分~3時30分

☎人①③16歳以上の方、②40~64歳の女性、各20人

☎所生涯学習センター

☎講①映像制作者の大谷寿一さん、②健康管理士で整体師の長坂伸江さん、③受診アドバイザーの河崎そなさん

☎申問2月20日(火)から直接または電話で同センター☎49-2521へ(先着制)

メンタルヘルスの観点から

健康コラム

最近ではマスクでメンタルヘルスに関する話題・記事に触れない日は無いほどだと思えます。眠れない、不安だ、動悸(どうき)がする、仕事に行くのがつらい、外に出るのがおっくうになった、他人と会うのがきつ、職場で気分が沈むなどなど。こういうお悩みを抱えて、どうしようかなと考え込んでいらっしゃるでしょうか。かかりつけの内科・外科の先生に相談される方が多いと聞きます。でも心配でネットで検索し、やっぱりこれって心療内科かなと思ってしまう。悩んでいらっしゃるのでしょうか。

近年、初めにメンタルの医療機関を受診される方がとて多くなりました。敷居が低くなった。マスクミによってメンタルの内容や治療、薬が紹介され、かかりやすくなった。このように考える人が増えました。実際、お電話などで問い合わせが増えていきます。直接外来にお見えになる方もいらつしやいます。

まだちゅうちよしている方もいらつしやうが、何か変だな、おかしいな、おやっ、これって精神?と思ったら、医療機関にお問い合わせいただければと思います。

先に書きました症状以外にも、気持ちの焦り、汗が多い、人前で手が震える、他人の目が気になる、人前での著しい緊張感、家族との折り合いが悪いなど、いろいろなお悩みが対象となるのがメンタルです。

市内にはクリニックと病院が数軒ずつあります。それぞれが特徴を持っています。またシステムも違っています。まずは医療機関にお電話していただき、初診の予約方法、処方できるお薬、使える制度などについてお尋ねください。またできる限りお薬手帳をご持参ください。

出、気分、感情の整理をしていきませんか。

☎問三鷹市医師会☎47-2155