

三鷹ちびっこ農園

種まきから収穫まで、1年を通していろいろな野菜を共同作業で育てます。

主三鷹青年会議所

日4月から1年間、日曜日午前9時～正午

人市内の3歳～中学生と保護者60組

所同園(新川3-6-1)

料¥1組4～9月＝5,000円、10～3月＝3,000円

申**問**同園(梶原) ☎090-1764-9557・
✉chibikkonouen@gmail.comへ(先着制)

※継続の家族を含むため、3月初旬に定員に達する場合があります。事前にお問い合わせください。

※収穫祭などのイベントを随時行います。

小・中学校を卒業していない方のための夜間学級

日本語を習得していない方のための日本語学級も開設しています。

人平成30年4月1日時点で16歳以上の方で、小・中学校を卒業していない方(年齢・国籍不問)

所世田谷区立三宿中学校夜間学級

申**問**同校夜間学級 ☎03-3424-5255へ



平成30年度 高齢者無料入浴券の申し込み(1人30枚まで)

人65歳以上の市民で住民税非課税世帯の方

申3月12日(月)から高齢者支援課(市役所1階12番窓口)または市内公衆浴場へ

※審査のうえ4月下旬以降に送付します。

※29年度に発行された無料入浴券の有効期限は3月15日(木)です。

問同課 ☎内線2626

高齢者の生活相談会

日3月16日(金)午後1時～3時

人一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

高齢者福祉センター 早春行事 演芸大会

歌や踊りなど練習の成果を発表します。

主三鷹市社会福祉協議会

日3月18日(日)午前10時～午後3時

所福祉センター

申**問**当日会場へ。出場希望者は同協議会 ☎46-1108へ

シニアのためのスマートフォン個別相談会

日3月22日(木)午前10時から、11時から

人60歳以上の市民各5人

所福祉センター

料¥500円

申3月5日(月)～11日(日)に身分証明書を三鷹市社会福祉協議会へ(申込多数の場合は抽選。結果は3月12日(月)以降に郵送で通知)

問同協議会 ☎46-1108



平成30年度 福祉タクシー券の郵送依頼を受け付け中

年間交付額は4月請求の場合、慢性腎不全の方は48,000円分、自動車等燃料費助成併給者は12,000円分、そのほかの方は30,000円分です(請求月により異なる)。

人身体障害者手帳(下肢・体幹機能障がい1～3級、視覚・内部障がい1級)、愛の手帳(1度)をお持ちで、交付対象者として登録済みの方(所得制限あり)

※年度途中での自動車等燃料費助成制度への変更・併用はできません。変更・併用を希望する場合は、3月中に届け出てください。

申**問**直接または電話で障がい者支援課(市役所1階14番窓口) ☎内線2618へ

※4月初旬に発送予定。窓口での交付を希望する方は、4月2日(月)から同課へ。

平成29年度後期分 心身障がい者自動車等燃料費助成金の請求を受け付けます

人助成対象者として認定済みの方

※対象者には必要書類を郵送します。

◆助成対象期間 29年10月1日～30年3月31日給油分

◆助成金額 1ℓにつき50円単位で、各月の使用量に応じて助成。1ヵ月の上限は50ℓ(福祉タクシー券併給の方は30ℓ)

申3月12日(月)～4月13日(金)(消印有効)に請求書兼決定調書、領収書(原本)を直接または郵送で「〒181-8555障がい者支援課」(市役所1階14番窓口)へ

※郵送の場合は、事前に領収書の写しを手元に保管してください。

問同課 ☎内線2618

障がい者自主グループに講師を派遣します

◆派遣期間 4月14日(土)～平成31年3月31日(日)

人次の要件を満たす自主グループ(1グループ15人以上)。

①構成人員の半数以上が障がい者で市内で活動している、

②教養や趣味などの学習活動を行っている、

③活動実績がおおむね1年以上

申3月19日(月)～28日(水)に申込用紙(生涯学習課(第二庁舎2階)で配布)を同課へ

※代表者は調整会議に必ず参加してください。くわしくは申込時にご案内します。

問同課 ☎内線2921



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

日3月6日～27日の毎週火曜日午前10時～午後2時

所消費者活動センター

申当日会場へ

問同センター ☎43-7874

みたか星風マート(障がい者自主製品展示即売会)

クッキーなどの焼き菓子や手作り雑貨などの自主製品を展示・販売します。

主市、星と風のカフェ

日3月7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

問同施設 ☎44-2255(月～金曜日午前11時30分～午後6時)

井口コミュニティまつり

模擬店や展示、体験コーナーなど。

主西部地区住民協議会

日3月10日(土)・11日(日)午前10時～午後3時30分(11日は2時30分まで)

所井口コミュニティセンター

申当日会場へ

問同センター ☎32-7141

介護者ひろば

日①3月15日(木)午後1時～3時、②16日(金)午前10時～正午、③23日(金)午後1時～3時

人介護者、介護経験者

所①高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、②特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、③みんなの家6丁目(下連雀6-13-10篠原病院敷地内)

申当日会場へ

問三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

三鷹台100円&ワンコイン商店街まつり

グルメや掘り出し物などを100円・

500円で販売します。

日3月18日(日)午前10時～午後2時

所三鷹台駅周辺

申当日会場へ

問三鷹商工会 ☎49-3111

こと・尺八・三味線・篠笛体験会と7分コンサート

主三鷹市邦楽連盟

日3月18日(日)午後1時～4時

人小学生以上の市民

所三鷹駅前コミュニティセンター

申当日会場へ

問同連盟(大浦) ☎45-3377

うたの広場 みんなでうたおうあの歌この歌

主連雀地区住民協議会

日3月18日(日)午後1時30分～3時

人市民

所連雀コミュニティセンター

申当日会場へ

問同センター ☎45-5100

女声合唱ふじ スプリングミニコンサート

歌声の出し方講座も開催します。

主連雀地区住民協議会、女声合唱ふじ

日3月19日(月)午後2時～4時

人市民

所連雀コミュニティセンター

申当日会場へ

問同センター ☎45-5100

アフタヌーンコンサート

オーボエ&ピアノの演奏会。

主連雀地区住民協議会

日3月24日(土)午後2時～3時30分(1時30分開場)

人市民

所連雀コミュニティセンター

申当日会場へ

問同センター ☎45-5100

大沢コミュニティ音楽会

主大沢住民協議会

日3月25日(日)午後1時から(0時30分開場)

所大沢コミュニティセンター

申当日会場へ

問同センター ☎32-6986



①土俵でフィットネス、②土俵を使ってロコモ予防体操

主三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟

日①3月7日～28日の毎週水曜日午前9時45分～11時30分、②3月9日～30日の毎週金曜日午後0時45分～2時30分

病は氣から

健康コラム

「この頃、食欲がないのはどうしてだろう」「なかなか寝付かれないがなぜだろう。これという心配事もないのに」「気分が晴れず何もしたくないな。しなければならぬことは山ほどあるのに」などという経験は1度や2度、どなたもあると思います。そのままやり過ごす方は少なく、原因は何だろうと病院や診療所を訪ねる方もいることでしょう。しかし、中にはこれという原因が見つからず、困って安定剤などを服用してもすっきりしない、または薬を飲んでいる間は眠れるが服用しないとやっぱりだめ、あるいは気になることがいつも心に引っ掛かってどうにもならないなどのケースもあると思います。

昔から「病は氣から」といわれています。病氣とは、気が病むことによつて起こった症状であり、元氣とは、気が元に戻ったことをいいます。氣とは何ですかと尋ねられますが、氣は形のないもの、空氣、氣分、氣力、氣うつ、氣まぐれなどと、いろいろあります。それにとらわれることにより、ほかの方へ心を向けることができず、四六時中そのことにとられてしまう状態が氣が病んだということになります。

氣の巡りを良くすると心の状態も変わってきます。その方法は、腰から下を常に冷やさないようにすること。足先は心臓から一番遠く、冷えると血管が縮み、血流が悪くなり、血流も水の流れも氣の流れも悪くなります。下半身の氣血水の流れが良くなると全身が軽くなり、いろいろな症状(例えば頭痛、めまい、風邪を引きやすい、イライラする、氣が沈むなど)が良くなって心が晴れてきます。

もう一つは物事を良い方向に考える。こうなったらどうしようではなく、あのようによくありませんようにと考えることです。ふと、心配のあまりすぐ悪い方向に考えてしまうようなときは「今のは間違いで、こちらの方」と言い換えるように考え直すと良いでしょう。

問 三鷹市医師会 ☎47-21155