

んを養育し、一定要件を満たす方

☎電話連絡のうえ必要書類を三鷹市社会福祉協議会☎46-1108へ

みたか食育ひろば

6月は食育月間です。食育クイズや減塩の工夫、食への理解を深めるパネルなどを展示します。

☎土・日曜日を含む6月18日(月)～30日(土)午前9時～午後5時

☎総合保健センター

☎期間中会場へ

☎健康推進課☎内線4222

西多世代交流センター

乳幼児のおそびひろば(6月)

☎乳幼児タイム=開館日の午前9時～午後1時、サークルタイム=月～土曜日午前11時15分～11時45分、6月生まれのお誕生日会=26日(火)午前11時15分～11時45分、わらべうたであそぼう!=28日(木)午前10時45分～11時15分、サークルタイムスペシャル=29日(金)午前11時15分から

☎当日会場へ

☎同センター☎31-6039

あかちゃんであそびとしゃかん

「ここにこ」

絵本約300冊と人気の育児書を出しします。

☎6月27日(水)午前10時～11時30分

☎すくすくひろば

☎当日会場へ

☎三鷹図書館(本館)☎43-9151

食育&ライアーを聴きながら

ホットひと息講座

①産後の健康と栄養のお話、簡単作り置きレシピの紹介と試食、②宮崎駿監督の映画「千と千尋の神隠し」の主題歌に使われた楽器(ライアー)の演奏とお話。

☎①7月2日(月)、②9日(月)、いずれも午後1時30分～3時(全2回)

☎全回参加できる平成29年11月～30年3月生まれの第1子と母親18組

☎総合保健センター

☎①管理栄養士の奈良理香子さん、②ライアー奏者の宮下奈巳さん

☎☎6月18日(月)から直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4223へ(先着制)

家庭教育学級(7月)

☎市教育委員会、①中原小、同校PTA、②三小、同校PTA、③五中、同校PTA

☎①講演会「きれいになる!未来が変わる!食育」=2日(月)午前10時～11時30分、②講演会「子どもの健やかな成長と地域のかかわり」子どもの自立に親ができること=10日(火)午前10時30分～正午、③ワークショップ「『親子で笑顔を咲かせましょう!』大好きな我が子へ親からのメッセージ」=11日(水)午前10時～11時30分(9時30分から受付)

☎①中原小、②三小、③五中

☎①タレントで子ども食育健康管理コーディネーターの山田まりやさん、②三小

校長の小坂和弘さん、③五中校長の佐藤晴美さん

☎物室内履き、下足入れ(③は好きな色のペン1本)

☎①②指導課☎内線3243へ、③当日会場へ

☎同課☎内線3243

すくすくひろばの催し

◆年齢別あそびまじょ(7月)

☎①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]=3日(火)午前10時15分～11時45分、②うさぎぐみ「からだを動かしてあそぼう」=12日(木)午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分

☎市内の①初めて参加する平成29年4月2日～7月31日生まれのお子さんと保護者12組、②28年4月2日～9月30日生まれのお子さんと保護者各10組

☎①6月19日(火)、②28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)

◆「育メン」スタート講座(全2回)

☎7月7日(土)午前10時30分～午後0時30分(父親のみ)、9月8日(土)午前10時30分～正午(お子さんと父親)

☎市内のおおむね6カ月までのお子さんの父親で、全回参加できる方10人

☎筆記用具

☎6月18日(月)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆講座「いきいき子育てenjoy法」(保育)

☎7月10日(火)午後1時30分～3時

☎初めて受講する市内の1歳4カ月～3歳のお子さんの母親15人、保育(3カ月～年少児)

☎人材育成コンサルタントの三好良子さん

☎6月26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)

☎同ひろば☎45-7710

子どもプログラミング教室「Scratch(スクラッチ)を使ってプログラミングする」(入門)

☎☎三鷹市シルバー人材センター

☎7月5日～26日の毎週木曜日午後3時20分～4時50分(全4回)

☎小学3～6年生8人

☎¥6,000円(教材代を含む)

☎物USBメモリー、筆記用具

☎6月22日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・パソコン使用経験の有無を「〒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

助産師さんといっしょ!

赤ちゃんの七夕まつり

☎ハンドベル演奏、歌、手遊びなど。

☎☎連雀地区住民協議会

☎7月7日(土)午後2時～4時

☎市民100人

☎☎連雀コミュニティセンター

☎物おむつなど

☎☎直接または電話で同センター☎45-5100へ(先着制)

ちいさなお話し会

☎絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど。

☎7月8日(日)午前10時30分～11時30分

☎3歳までのお子さんと保護者

☎☎連雀コミュニティセンター

☎当日会場へ

☎同センター☎45-5100

ベビーヨガ講座

☎7月11日(水)午前10時30分～11時30分

☎初めて受講する3～8カ月のお子さんと母親15組

☎☎井の頭コミュニティセンター

☎物バスタオル

☎☎6月27日(水)午前10時から直接または電話ですくすくひろば☎45-7710へ(先着制)

あそびとおしゃべりの会(7月)

☎☎11日=牟礼コミュニティセンター、11・25日=井の頭コミュニティセンター、18・25日=新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター、25日=井の頭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

☎年少までのお子さんと保護者

☎当日会場へ

☎すくすくひろば☎45-7710

高齢者

介護保険負担限度額認定の更新手続きについて

☎認定証の有効期間は7月31日(火)までです。現在、認定証をお持ちの方には、6月15日に更新案内を発送したので、7月6日(金)までに更新手続きをしてください。

☎住民税非課税世帯で、預貯金などの合計が1,000万円以下(配偶者がいる方は夫婦合計2,000万円以下)の方

☎☎必要書類を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課(市役所1階11番窓口)へ

☎同課☎内線2685

介護予防事業 わかたか出前講座

☎若(わか)々しい三鷹(たか)のシニアでいるために。テーマは「健康なお口ではつらつ生活」「しっかり食事で健康アップ」など。

☎☎平日午前10時～午後4時の間で30分～1時間30分程度

☎☎65歳以上の市民10人以上で構成される団体

☎☎☎希望日時(第3希望まで)・希望会場・団体名・代表者の必要事項(11面参照)・参加予定人数を健康推進課☎内線4222・☎46-4827へ

☎※会場は各団体で確保してください。

①体操とおしゃべり

②高齢者の生活相談会

☎6月27日(水)午後2時～4時

☎☎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

☎☎牟礼地区公会堂

☎☎①飲み物

☎☎当日会場へ

☎☎☎東部地域包括支援センター☎48-8855



8～11月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診

☎受診票を6月下旬にお送りします。

☎☎☎特定健診=4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方

☎☎☎※有料老人ホームなどに入所(入居)の方は、対象外となる場合があります。

☎☎☎☎健康推進課☎内線4212

☎☎☎☎※4月2日以降に三鷹市国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入した方や、12～3月生まれで早めの受診を希望する方は、同課へお問い合わせください。

☎☎☎☎※今年度から、50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)600以上の方は、肺がん検診(喀痰(かたん)細胞診)を同時に受診できるようになりました(自己負担あり)。

春季善行表彰の受賞おめでとうございます!
☎☎☎秘書広報課秘書係☎内線2011
◆**青少年善行表彰(団体)** にしみたか学園三鷹市立第二中学校第3学年
毎年3月に、卒業を控えた中学3年生が地域の方と一緒に清掃活動を行い、お世話になった地域へ恩返しをする活動を30年にわたって継続しています。そのほかにも、にしみたか学園の二つの小学校で、運動会や児童の学習の手伝いなどのボランティア活動などを行っています。
◆**外国人善行表彰(個人)** ジャン・E・プレゲンズさん
市内にあるルーテル学院大学の教授で、三鷹国際交流協会の副理事長を務められ、国際交流活動の活性化や、外国籍市民の方の支援に長年尽力されています。また、障がい者ワーククラブみたかの理事長などとして、障がい者の雇用促進の取り組みや、出身である米国の先進的な取り組みの紹介など、障がい者福祉の向上に多大な貢献をされました。

乾癬(かんせん) 健康コラム
乾癬という病名はあまり聞きなれないかもしれませんが、極めて難治性のものであり、数年から数十年と長い期間にわたって続くため、苦しんでいる患者さんも少なくない皮膚病です。もともとは白人の方に多い病気で、遺伝的な体質に環境的なものや何らかの発病因子が加わり、免疫が作用して病気になると考えられています。が、はっきりとした原因は分かっていません。日本人にはあまり見かけられない皮膚病でしたが、脂質代謝との関連性も指摘されており、近年日本人のメタボ人口の増加に合わせるように、患者さんも増えてきています。
かゆみはないこともありますが、体や被髪頭部に赤い円形や不整形の発疹を作り、フケのようなものも付着します。また、外的な力を受ける場所(肘や膝など)にも発疹が生じやすく、なかなか治らないこともあります。
乾癬の治療は現在、革新的変化が起こりつつあります。外用剤は二つの有効成分が一つの軟膏剤の中に適度に配分され、1日に2～3回必要であった外用回数(1日に1回)でよくなりました。さらに頭皮にはシャンプーのようにして使える薬剤も出てきました。飲み薬も従来の薬剤にあった重篤な副作用もなく、症状を改善させるものが登場してきました。
また関節の痛みや変形を伴う例や重症の患者さんには外用をしなくても9割以上改善が期待できる注射薬も数種類使用できるようになりました。高価ですが高額療養費制度が適用されますので、患者さんの負担は軽減されるようになっていきます。従来の治療でよくならないと諦めていた方は、ぜひ医師にも一度相談してみてください。

☎☎三鷹市医師会☎47-2155