

午前10時～午後3時(荒天中止)

市内の小学生各30人

所なんじゃもんじゃの森

¥500円

7月27日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加希望日(重複不可)・性別・学校名・保護者氏名を「〒181-8555児童青少年課」へ(申込多数の場合は抽選。結果は8月1日(水)から通知)

◆味覚アップセミナー「知ってビックリ!「おいしさ学」」

保育

10月4日～平成31年1月24日の毎週木曜日午前10時～正午(全13回)

在学・在勤を含む16歳以上の市民30人、保育15人

所市民協働センター

¥1,000円(材料代)、保育1,000円(おやつ代)

7月17日(火)午前9時～27日午後5時に西多世代交流センター ☎32-8765

HP http://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ (三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選。保育は初参加者優先。当選者のみ通知)

◆子どもの思考力・表現力を高める子育てコーチング習得講座

保育

10月5日～11月30日の毎週金曜日午前10時30分～午後0時30分(全8回)

在学・在勤を含む子育て中の市民30人、保育15人

所大沢コミュニティセンター

¥保育1,000円(おやつ代)

7月17日午前9時～27日午後5時に西多世代交流センター ☎32-8765

HP http://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ (三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選。保育は初参加者優先。当選者のみ通知)

西多世代交流センター ☎31-6039

妊婦さんと助産師の交流会(マタニティ・カフェ)

7月30日(月)午後1時～3時

所福祉センター

物母子健康手帳

三鷹市助産師会ホームページ HP http://mitaka-jyosanshi.net/

三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271

みたかおもちゃの病院(8月)

三鷹市消費者活動センター運営協議会

1・15日の水曜日=消費者活動センター、25日(土)=リサイクル市民工房、いずれも午後1時～3時

¥特殊部品などの交換は実費

当日会場へ

同センター ☎43-7874

こ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」

三鷹市シルバー人材センター

①入門コース=8月4日(土)・5日(日)午後1時30分～4時30分(全2回)、②スクラッチクラブ=7月28日(土)～31日(火)(Aコース)、8月22日(水)～25日(土)(Bコース)、いずれも午後4時30分～6時(全4回)

小学3～6年生、①8人、②各4人

※②はローマ字入力ができるスクラッチ経験者。

¥6,000円(教材代を含む)

物USBメモリー、筆記用具

7月20日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・①はパソコン使用経験の有無・②は希望コースを「〒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

2歳からのごはん講習会

8月7日(火)午前9時30分～10時30分、11時～正午

平成28年6～8月生まれの第1子の保護者各16人

※お子さんの同伴可。

所総合保健センター

直接または電話、ファクスで必要事項(11面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4223・FAX46-4827へ(先着制)

夏休み子ども工作教室「マグネットキャラクターで遊ぼう」

三鷹駅周辺住民協議会

8月8日(水)午後1時～3時30分

小学生30人

所三鷹駅前コミュニティセンター

子ども造形教室主宰の高橋輝夫さん

¥300円(材料代)

物はさみ、敷物(テーブル用)または新聞紙、持ち帰り用袋(A4程度)、筆記用具

直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

姉妹町「矢吹町」復興応援の旅

東部地区住民協議会

8月24日(金)午前7時牟礼コミュニティセンター集合～那須南ヶ丘牧場ほか～午後6時同センター解散予定

小学生以上の方35人(小・中学生は保護者同伴)

¥2,500円(夏野菜の収穫体験は別途1,000円)

7月18日(水)～8月10日(金)に同センターへ(先着制)

同センター ☎49-3441

ふたごの親の交流会

保育

8月29日(水)午前10時～11時30分(9時45分から受付)

市内の就学前の双子・三つ子の保護者、妊婦16人、保育(未就学児)18人

所総合保健センター

直接または電話、ファクスで必要事項(11面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4226・FAX46-4827へ(先着制)

知ってわかって楽しく子育て—1歳半の基礎知識

保育

9月6日(木)、14・21・28日の金曜日午前10時～正午(全4回)

在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1～5歳)15人

所北野ハピネスセンター

7月17日(火)～20日(金)午前9時～午後5時に東多世代交流センター ☎44-2150

HP http://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ (三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選。保育は初参加者優先で、8月31日(金)午前10時からの説明会に必ず参加。結果は7月30日(月)から通知)

生涯学習自主グループを対象に保育サービスを提供します

保育

9月10日(月)～28日(金)の指定した日

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歳は2人)まで

所子ども発達支援センター

7月17日(火)～31日(火)に必要書類を生涯学習課(第二庁舎2階)へ(審査後決定)

同課 ☎内線2922



高齢者

禅林寺龍華会基金による車いす(手動型)を贈呈します

経済的な理由で車いすの購入が困難

介護予防教室「はつらつ体操」

いすを使った体操や筋力トレーニングなど。

65歳以上の全回参加できる市民①20人、②③25人

7月17日(火)～27日(金)の平日に下記申込先へ

(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)



Table with 4 columns: 教室名(会場), 日程(全12回), 時間, 申込・問い合わせ先. It lists three classes: ①はつらつ体操駅前, ②はつらつ体操新川中原, and ③はつらつ体操井口.

認知症にやせつらまじり三鷹

高齢化が進むわが国では、長生きをすれば誰もが認知症になる可能性があります。すなわち、認知症は人ごとではありません。市では平成28年度に『知ってあんしん認知症ガイドブック』を作成しました。この冊子ができたことは画期的で、認知症に関する一般的なことだけでなく、どこに相談に行ったらよいか、医療のこと、介護のこと、本人や家族が交流できる場などの情報が、認知症の段階(前段階から後期まで)に応じて具体的に示されています。認知症の症状が段階別に示されていることで、先々のような症状が表れる可能性があるのかが分かりますし、それに応じて市内でどのようなサービスを受けられるのかが分かります。認知症は本人も家族も悩む病気です。ひとりでは行き詰まってしまうことが多いので、いろいろな人や支えの場を利用して悩みを共有したり、支援する仕組みをつくるのが大切です。『知ってあんしん認知症ガイドブック』は、そのような支援策が目に見える形で示されています。ガイドブックは市役所や地域包括支援センターなどに置いてありますので、どうぞご利用ください。情報は新しくしていく必要があるため、これからも毎年更新していく予定です。

一昨年、杏林大学の忘れセンターが行った「自分が認知症になったら三鷹市に何が必要だと思いますか?」のアンケートでは「世の中の見守り体制が充実すること」「介護や生活支援のためのサービスがどこで受けられるか分かること」「元気なうちに自分の意思を伝えておく仕組み作り」の回答が上位を占めました。この回答の一部ですが答えてくれるのが『知ってあんしん認知症ガイドブック』です。ぜひ、一冊お持ちになって自分や周囲の方々のためにお役立てください。そして、ほかに必要と思われる情報があれば市役所高齢者支援課にご意見をいただけたらと思います。みなさん一人ひとりの力で、認知症になっても安心して暮らせるまち三鷹の実現に向けてご協力ください。

三鷹市医師会 ☎47-2155