

児童手当の更新手続きはお済みですか

6月に児童手当の更新に関する書類(現況届)を送付しました。未提出の場合は手当が支給できないため、必ず提出をお願いします。

子育て支援課☎内線2753

東京都認証保育所以外の認可外保育施設を利用している方へ

保育料の一部を助成します

市では、都の認可外保育施設指導検査基準を満たす旨の証明書が発行されている認可外保育施設(企業主導型保育施設を除く)を利用している保護者に対し、保育料の負担を軽減するため、保育料の一部を助成しています。

※認証保育所利用者は従来通り園を通じて申し込む。

◆**助成額** 入所児童1人につき、月額10,000円

申 申請書を直接または郵送で「〒181-8555子ども育成課」(市役所4階45番窓口)へ

問 同課☎内線2737

就学援助費の申請を受け付け中

市内在住で国公立の小・中学校に在学・入学したお子さんがいて、経済的に困りの家庭に、給食費や学用品費などを援助します。

申 申請書(市立小・中学校で配布)を学校へ(郵送も可)

※申請書を提出した月の1日にさかのぼって認定します。

※市立小・中学校に在学していない方は学務課へご相談ください。

問 同課☎内線3233

西多世代交流センターの催し

◆**乳幼児のあそびひろば**

日 ①月・火・水・金曜日午前10時～午後1時、②月・水曜日午前10時30分～正午、③木曜日午前9時30分～11時30分、④お誕生日会＝8月30日(木)午前11時から

所 ①井口コミュニティセンター、②なんじゃもんじゃの森、③④東野地区公会堂

物 ②飲み物、着替え、タオル、濡れてもよい服装・靴

◆**こどものつどい**

日 ①月・金曜日午後2時30分～4時、火曜日午前10時～正午、水曜日午後2時30分～4時、②8月22・29日の水曜日

午後2時30分～4時30分

所 ①井口コミュニティセンター、②ルーテル学院大学

申 いずれも当日会場へ

問 西多世代交流センター☎31-6039

あかちゃんであえとしょかん「にここに」

絵本約300冊と人気の育児書を貸し出します。

日 8月22日(水)午前10時～11時30分

所 すくすくひろば

申 当日会場へ

問 三鷹図書館(本館)☎43-9151

一日プレイパーク

日 8月24日(金)午前10時～午後3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

星と森と絵本の家の催し

日 ①星のおはなし＝8月25日(土)午後2時から、②ICU留学生のおはなし会＝8月26日(日)午後1時30分から、2時30分から、③ワークショップ「竹をあぶって曲げてみよう!」＝9月17日(祝)午前10時～11時、11時15分～午後0時15分

人 ③各10人

料 ③300円

申 ①②当日会場へ、③9月3日(月)午前10時から直接または電話で同施設☎39-3401へ(先着制)

問 同施設☎39-3401

全国一斉「子どもの人権110番」◆電話相談 ☎0120-007-110(フリーダイヤル)

注 東京都人権擁護委員連合会、東京法務局

日 8月29日(水)～9月4日(火)午前8時30分～午後7時(9月1日(土)・2日(日)は午前10時～午後5時)

問 同会(東京法務局人権擁護部内)☎03-5213-1234

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」

注 **所** 三鷹市シルバー人材センター

日 ①入門コース＝9月3日～24日の毎週月曜日、②スクラッチクラブ＝9月4日～25日の毎週火曜日、いずれも午後4時30分～6時(全4回)

人 小学3～6年生①8人、②5人

※②はローマ字入力ができるスクラッチ経験者。

料 6,000円(教材代を含む)

物 USBメモリー、筆記用具

申 8月24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

すくすくひろばの催し

◆**育児講座「親子体操」**

日 9月4日(火)①午前10時15分～11時5分、②11時15分～午後0時15分

人 市内の①1歳6カ月～2歳のお子さんと保護者、②2歳1カ月～3歳のお子さんと保護者各13組

物 タオル

申 8月21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)

◆**4カ月までの親子のつどい**

日 9月7日(金)午後1時30分～3時

人 初めて受講する市内の4カ月までのお子さんと母親25組

物 バスタオル、おむつ、着替え

申 8月24日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆**年齢別あそびましょ**

日 ①うさぎぐみ「お絵かきをしてあそぼう」＝9月13日(休)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月14日(金)午後1時30分～3時

人 市内の①平成28年4月2日～9月30日生まれのお子さんと保護者各10組、②初めて参加する29年8月1日～11月30日生まれのお子さんと保護者12組

申 ①8月30日(木)、②31日(金)、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)

問 同ひろば☎45-7710

くるみ幼兒園 療育公開

日 9月11日(火)午前9時15分～午後2時

人 市内・近隣の子育て関係機関の職員

申 **問** 子ども発達支援センター☎45-1122へ

全ての妊婦さんを対象に

保健師が面接(ゆりかご面接)を行っています

保健師などの専門職が妊娠中の気持ちや体の相談に応じたり、市の子育てサービスについてご案内します。面接を受けた方には、加盟する全国約5,500店舗で使える「こども商品券」1万円分を差し上げます。

あそびとおしゃべりの会(9月)

日 所 12日＝牟礼コミュニティセンター、12・26日＝井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター、19・26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、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

パパと一緒にクッキング

メニューは、野菜たっぷり鶏の照り焼き、もちりライスなど。

日 9月22日(土)午前10時45分～午後1時45分

人 市内の年少～年長児と保護者9組18人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

料 800円

物 エプロン、三角巾、タオル、布巾、台布巾、筆記用具、お子さんの室内履き

申 8月21日(火)から参加費を同センターへ(先着制)

問 同センター☎71-0025

高齢者

介護給付費通知書を送付します

平成29年10月～30年3月に介護保険のサービスを利用した方を対象に、8月31日(金)に介護給付費通知書を発送します。※この通知書による手続きなどは必要ありません。

問 高齢者支援課☎内線2684

①体操とおしゃべり

②高齢者の生活相談会

日 8月22日(火)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

保健師が面接(ゆりかご面接)を行っています

保健師などの専門職が妊娠中の気持ちや体の相談に応じたり、市の子育てサービスについてご案内します。面接を受けた方には、加盟する全国約5,500店舗で使える「こども商品券」1万円分を差し上げます。

日 平日午前9時～午後4時(1人30分～1時間程度)

人 妊娠中の方

所 総合保健センター

物 母子健康手帳、子育てガイド

申 **問** 健康推進課☎内線4224へ

市内事業者の白石建設(株)が紺綬褒章を受章しました

問 秘書広報課秘書係☎内線2011

紺綬褒章は公益のために私財を寄付した個人や団体に国から贈られる褒章で、同社は昨年12月1日、市に現金1,000万円を寄付した功績が認められたものです。

健康コラム

胃食道逆流症をご存じですか?

近年、食生活の欧風化や、高齢化社会に伴い、胃食道逆流症と診断される人が増えてきています。酸っぱいものが上がってくる、口の中が苦い、むかむかするなどの症状がみられる場合は、胃食道逆流症の可能性が強いといえます。胃内容物の食道への逆流に伴い、胃酸が食道の粘膜を刺激することにより発症します。のどのあたりの違和感、慢性的な咳(せき)、ぜんそくなども胃食道逆流症に伴う症状のことがあります。逆流してきた胃酸が、のどのあたり(咽喉部)を刺激することにより誘発されます。

胃食道逆流症を疑う症状がみられた場合には、まずは生活習慣を改善することをお勧めします。肥満の方は減量することが大切ですし、食事はできるだけ、脂肪分が少なくあっさりとしたものを食べる、食後はすぐに横にならないことが大切です。生活習慣に注意しても、症状が改善しない場合には、医療機関を受診し、診断をはっきりさせ、他の疾患(胃がんや胃潰瘍など)を除外するためにも、内視鏡検査を受けることをお勧めします。

胃食道逆流症の治療には胃酸の分泌を抑制するプロトンポンプ阻害薬(PPI)が大変有効です。PPIを服用することにより、ほとんどの場合で速やかに症状は改善しますが、服用を中断するとしばしば症状が再燃します。こうした場合は継続してPPIを服用することが必要です。比較的軽度な場合には症状が出た場合だけPPIを内服するような治療も有効です。胃食道逆流症が心配な方は、まずはかかりつけ医に相談してみてください。

最後に胃がん検診のお勧めです。胃がんは、日本人が最もかかりやすいがんの一つで、症状がなくても、検診をきっかけにしばしば発見されています。最近、胃の検査を受けてない方は、ぜひ市の胃がん検診(胃部X線検査)をお受けください。後期の申し込みは8月31日(金)までとなっています(1面参照)。

問 三鷹市医師会☎47-2155