

あるときは20歳未満)を養育している家族とその児童

※所得制限超過により1月1日から対象外になる方には、12月中旬に消滅通知を郵送します。

※過去に対象外になった方で、再度対象になった場合は申請が必要です。

健康保険証、戸籍謄本(児童扶養手当の受給者は不要)、30年1月2日以降に転入した方は30年度住民税課税・非課税証明書を同課へ

同課 ☎内線2756

むらさき子どもひろばの催し(12月)

◆乳幼児のおそびひろば

大型遊具で遊ぼう・ボールプール=月曜日午前9時~11時30分、げんきっ子ランド=火~金曜日午前9時~10時50分(4日(火)・5日(水)・14日(金)・20日(木)・26日(水)・27日(木)・28日(金)を除く)、みんなであそぼ!=火~金曜日午前11時~11時30分(4・5・14日・19日(水)・20日を除く)

当日会場へ

◆乳幼児対象のイベント

①手形アートスタンプ=4・5日午前11時~11時30分、②mamaカフェ=14日午前10時30分~11時30分、③にこにこキッズ=19日午前10時45分~正午、④リズム遊び=20日午前11時~11時30分、⑤ウインターパーティー=22日(土)午前10時30分~11時30分、⑥変身スペシャルバスデー=26・27日午前11時~11時30分

①③⑥就学前のお子さん、②1歳6カ月までのお子さんと母親10組、④1歳6カ月~就学前のお子さん、⑤3歳~就学前のお子さんと保護者15組

所 牟礼コミュニティセンター

物 ①タオル、汚れてもよい服装

申 当日会場へ(②⑤は直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(先着制))

◆小学生対象のイベント

①卓球の日=月・金曜日午後3時30分~4時45分(10日(月)・28日を除く)、②みんなであそぼうデー=火曜日午後3時30分~4時30分、③スポーツの日=木曜日午後3時30分~4時45分(20日を除く)、④一輪車教室=10日午後3時40分~4時30分、⑤卓球大会=21日(金)午後3時30分~4時45分、⑥ウインターパーティー=22日午前10時30分~11時30分

人 ⑥15人

物 ①③④⑤タオル、飲み物(③④運動靴、④あれば一輪車)

申 当日会場へ(⑥は直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(先着制))

同ひろば ☎49-5500

東多世代交流センターの催し(12月)

◆親子ひろば

①わくわくランド=月・木・金曜日午前10時~午後2時(24日(休)を除く)、②ひよこランド=水曜日午前10時~午後2時

人 ①就学前のお子さん、②1歳までのお子さん

所 牟礼コミュニティセンター

◆定例行事

パソコンの日=3・17日の月曜日午後3時30分~4時30分、将棋の日=7日(金)午後3時30分~4時30分

所 牟礼コミュニティセンター

※そのほかの定例行事は、「じどうかんだより」や市ホームページをご覧ください。

◆おもちゃの病院

12日(水)午後2時~4時

所 牟礼コミュニティセンター

※特殊部品などの交換は実費

◆牟礼コミュニティセンターの体育館で遊べます

14日(金)午後3時30分~6時(小学生は5時まで)

人 小学生~高校生の方

物 室内履き

申 いずれも当日会場へ

同東多世代交流センター ☎44-2150

西多世代交流センターの催し(12月)

◆乳幼児のおそびひろば

①1月・火・水・金曜日午前10時~午後1時、②2月・水曜日午前10時30分~正午(雨天中止)、③木曜日午前9時30分~11時30分、④お誕生日会=20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汚れてもよい服装、タオル、帽子、着替え、飲み物

◆こどものつどい

①1月・水・金曜日午後2時30分~4時=井口コミュニティセンター、②水曜日午後2時30分~4時=なんじゃもんじゃの森(雨天中止)

◆ユースタイムセブン

月曜日午後5時~7時(24日(休)を除く)

人 市内の中・高校生または同世代の方

所 井口コミュニティセンター

申 いずれも当日会場へ

同西多世代交流センター ☎31-6039

みたかおもちゃの病院(12月)

三鷹市消費者活動センター運営協議会

5・19日の水曜日=消費者活動センター、8・22日の土曜日=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

申 当日会場へ

同センター ☎43-7874

山本有三記念館 第6回おはなし会

『ぐりとぐらのおきゃくさま』ほか

12月8日(土)午後2時~2時30分

人 小学校低学年以下のお子さん15人程度(未就学児は保護者同伴)

所 同記念館

※保護者は300円(入館料)

申 当日会場へ(先着制)

同記念館 ☎42-6233

一日プレイパーク

12月9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

同緑と公園課 ☎内線2835

星と森と絵本の家の催し(12月)

①絵本のおはなし「会ったことある?こんな人」=12・26日の水曜日午後2時から、②街頭紙芝居=15日(土)午後2時から、3時から、③年末大掃除会=16日(日)午後2時~3時、④絵本リレー=19日(水)午後3時30分から

物 ③かっぱう着(エプロンでも可)、手ぬぐい

申 当日会場へ

同施設 ☎39-3401

子どもクリスマス会

連雀地区住民協議会

12月15日(土)午後1時30分~3時

所 連雀コミュニティセンター

申 当日会場へ

同センター ☎45-5100

おやこでよってチョコっと

あっぷる一む(平成31年1月)

NPO法人みたか市民協働ネットワーク

①簡単スクラップブック(アルバム編)=5日(土)、②ベビーサインで楽しい子育て=7日(月)、③産前・産後の骨盤ケア=10日(水)、④子育てコンビニメンパーとお茶会=17日(水)、⑤泣きやむ、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも=19日(土)、⑥みんな一緒にベビーマッサージ=21日(月)、⑦ベビースキンケア講座&足形バグ制作=24日(水)、⑧ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=28日(月)、⑨カラーセラピーで子育てを楽しく!=31日(木)、いずれも午前10時30分~正午(①は午後1時30分~3時)

人 特に記載のないものはおおむね3歳までのお子さんと保護者、妊婦、①つかまり立ちまでのお子さんと保護者5組、②4カ月~1歳6カ月のお子さんと保護者8組、③3歳までのお子さんと母親、妊婦6組、④10組、⑤妊婦、首据わりまでのお子さんと保護者4組、⑥2~11カ月のお子さんと保護者8組、⑦3歳までのお子さんと保護者5組、⑧ハイハイ前

のお子さんと母親8組、⑨6組

所 市民協働センター

①②⑧⑨1,500円、③⑦2,000円、④300円(夫婦600円)、⑤1,500円(夫婦2,000円)、⑥1,800円

※①⑦材料代を含む、③さらし付き、⑥オイル・シート代を含む。

物 ①写真5~10枚、⑥バスタオル、授乳ケープ、⑦授乳ケープ

申 同12月17日(月)午前9時から必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)・年齢を同センター ☎46-0048・FAX 46-0148・E kyoudou@collabomitaka.jpへ(先着制)

三鷹市シルバー人材センター 補習教室3学期(平成31年1~3月)

①1月・水・土・日曜日=小学3~6年生(国語・算数)、②水・土曜日=小学5・6年生(英語)、③月・水・木・土・日曜日=中学生(国語・数学・英語) ①②1回60分、③1回80分

所 同センター

①②11,500円、③13,800円(1科目10回分)

※複数科目受講可。初日体験受講可。

申 12月10日(月)~17日(月)の平日午前9時~午後4時に同センターへ

同センター ☎48-6721

子育て支援講座「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」

平成31年1月10日(木)、18日~2月1日の毎週金曜日午前10時~正午(全4回)

人 在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1~5歳児)15人

所 北野ハピネスセンター

講 東京学芸大学教授の菅野敦さん

申 同12月3日(月)~7日(金)に東多世代交流センター ☎44-2150・HP https://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、1月9日(水)午前10時からの説明会に必ず参加。結果は12月17日(月)から通知)



高齢者の生活相談会

12月21日(金)午後1時~3時

人 1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

同連雀地域包括支援センター ☎40-2635



難聴と補聴器

健康コラム

五感の一つである聴力はとても大事な感覚です。この感覚機能が低下することを難聴といいます。難聴には、内耳や聴神経の機能が低下してしまう感音性難聴と、中耳炎や鼓膜に穴が開いてしまう状態の伝音性難聴があります。

感音性難聴には、加齢に伴って徐々に聴こえなくなる老人性難聴や、突然聴こえなくなる突発性難聴などがあります。近年、聴こえによる脳への刺激が重視されており、認知症との関係について、研究が進んでいます。まだ明確な因果関係は証明されていませんが、聴こえることで脳が刺激されることは大事ではないかと思えます。

伝音性難聴は、手術などの治療で聴力が改善する場合があります。しかし、感音性難聴は発症から時間が経過すると、改善が見込めないケースが多くなります。大幅に聴力が低下すると日常生活に支障を来しますし、聴こえの刺激がなくなることは、脳の働きを低下させる恐れもあります。そこで、聴こえを補うために使われるのが補聴器です。

補聴器はとても有用ですが、聴力低下の程度や耳の症状により、向き不向きがあります。場合によっては何度も購入店に通って、調整しなければなりません。高価なものなので、アフターサービスのしっかりした店舗で購入することが大切です。購入前には耳鼻咽喉科を受診することを勧めます。耳あかや耳の状態を診察し、補聴器の購入に向けた適切なアドバイスを受けられると思います。

また、今年の4月から補聴器の購入が医療費控除の対象になりました。控除を受けるには、耳鼻咽喉科が必要な問診と検査を受けて「補聴器適合に関する診療情報提供書」を発行してもらい、この書類を持参して補聴器販売店で購入するといった手順が必要です。購入後の受診では認められないので、ご注意ください。詳しくは耳鼻咽喉科の補聴器相談医にお尋ねください。

三鷹市医師会 ☎47-2155