

④12月25日(火)(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(申込多数の場合は抽選)

☎同センター ☎48-6721

あそびとおしゃべりの会 (平成31年1月)

④9日=牟礼コミュニティセンター、9・23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、16・23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

①年少までのお子さんと保護者

④当日会場へ

☎すすくひろば ☎45-7710

すすくひろばの催し

◆年齢別あそびまじよ

④①うさぎぐみ「からだを動かしてあそぼう」=平成31年1月10日、②ぞうぐみ「小麦粉粘土であそぼう」=17日、いずれも木曜日午前10時15分~11時15分、11時30分~午後0時30分

①市内在住の①28年10月1日~29年4月1日生まれのお子さんと保護者各10組、②27年4月2日~28年4月1日生まれのお子さんと保護者各10組

④①12月27日(木)、②31年1月4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)

◆4カ月までの親子のつどい

④1月11日(金)午後1時30分~3時

①市内在住の初めて受講する4カ月ま

でのお子さんと母親25組

④バスタオル、おむつ、着替え

④12月28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)

◆「育メン」スタート講座(全2回)

④1月19日(土)午前10時30分~午後0時30分(父親のみ)、2月23日(土)午前10時30分~正午(お子さんと父親)

①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

④筆記用具

④12月25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

生涯学習自主グループ対象の保育サービス

保育

④平成31年1月11日(金)~23日(水)の指定した日午前9時~正午、午後1時~4時 ※1グループ4回まで利用できます。

①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歳児は2人)まで

④子ども発達支援センター

④12月17日(月)~21日(金)に必要書類を生涯学習課(第二庁舎2階)へ(申込多数の場合は抽選)

☎同課 ☎内線2921

みたかおもちゃの病院 (平成31年1月)

④三鷹市消費者活動センター運営協議会

④16日(水)=消費者活動センター、26日(土)=リサイクル市民工房、いずれも午後1時~3時

④特殊部品などの交換は実費

④当日会場へ

☎同センター ☎43-7874

家庭教育学級 講演会

「アンガーマネジメント入門講座」

④市教育委員会、南浦小、同校PTA

④平成31年1月19日(土)午後2時~4時 所一中

④日本アンガーマネジメント協会ファシリテーターの石井由里さん

④筆記用具、室内履き、下足入れ

④☎指導課 ☎内線3243へ

ふたごの親の交流会

保育

④平成31年1月30日(水)午前10時~11時30分

①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

④総合保健センター

④☎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)



市民農園(高齢者向け)の利用者募集

①平成31年4月1日時点で60歳以上の市民(一般向け市民農園を利用中の方を除く)

④募集農園・区画 牟礼2丁目=36区画、牟礼5丁目=87区画、北野2丁目=87区画、上連雀7丁目第1=144区画、

第3=89区画

◆利用期間 31年4月1日~34年1月31日

◆年間利用料 4,000円

④31年1月9日(水)(必着)までに必要事項(11面参照)・希望農園名(第3希望まで)・本人確認書類の写し・結果通知用はがき(返送先明記)、世帯全員が住民税非課税の方は全員の非課税証明書を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は1月28日(月)に抽選)

※抽選の立ち会い希望者は1月21日(月)までに同協会 ☎46-2081へ。

☎同協会 ☎46-2081

①体操とおしゃべり・ミニ講座

②高齢者の生活相談会

④12月26日(水)午後2時~4時

①①65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

④牟礼地区公会堂

④①飲み物

④当日会場へ

☎東部地域包括支援センター ☎48-8855

シニアのための

初心者向けタブレット講座(前期)

④三鷹市社会福祉協議会

④平成31年1月7・21日の月曜日、10日(水)、いずれも午後2時~4時(全3回)

①在勤を含む60歳以上の市民15人

④福祉センター

④¥1,000円(社協会員は500円)

④12月17日(月)~28日(金)に本人確認書類を同センターへ(先着制)

☎同協議会 ☎46-1108

おめでとうございます! 文部科学大臣表彰「地域学校協働活動」の推進

おおさわ学園コミュニティ・スクール委員会

☎秘書広報課秘書係 ☎内線2011

おめでとうございます!

(一社)日本善行会秋季善行表彰を受賞された市民のみなさん

●石井市太郎さん

三鷹市援農ボランティアの指導農家として、援農ボランティア受講生の育成に尽力され、地域農業の振興に多大な貢献をされています。

●戸塚清さん

民謡の指導普及に50年以上の長きにわたって尽力され、特に次世代への継承を通して地域の芸術文化の持続的な発展に多大な貢献をされています。

☎秘書広報課秘書係 ☎内線2011

全国育樹祭で東京都から表彰を受けました!

東京都緑化等功労者(緑化推進への貢献)

特定非営利活動法人 花と緑のまち三鷹創造協会

☎秘書広報課秘書係 ☎内線2011

☎三鷹市医師会 ☎47-2155

多くの方は病気になるたら病院に通院すると思います。しかし元気がなると高年齢となったり、あるいは病気になるたりにて体が不自由になった場合、通院が困難となることもあります。こういった場合には家族などが車でお連れしたり車を押ししたりしながら付き添って通院をすることになります。なかなか大変に感じるケースが多いようです。そのような場合、定期的に医者や看護師が訪問して日々の健康管理や診察をしてくれたらどうでしょうか。現在はこのような在宅での医療が構築されてきており、診察だけでなく、処方、時には検査や点滴などを含めた診断、治療まで行うことができるようになってきています。加えて発熱したり腹痛が生じたときに緊急で往診することも可能です。時には24時間365日医療機関と連絡がつき、必要に応じて夜間や休日でも往診をしてもらえる体制を整えることも可能です。これも高齢化社会を迎えるにあたり病院だけでは医療を賄えなくなってきたり、抱えながらも自分らしく過ごしていくことを望む方々が増えてきていることなどにより、高齢化社会となり在宅医療を受けられる方は増えてきており、国の試算では2025年には2017年の1.5倍の方市内で20000人と推定が在宅医療を受けるようになると思われます。色々と制限もありますが一人暮らしの方でもこういった在宅医療を受け、そして場合によっては自宅で過ごし、最期を迎えることも可能です。多くの市民の方々にとっては恐らくはなるべく住み慣れた地域、自宅で過ごしていきたいと思っておられると思います。そのお手伝いをするのが在宅医療であり訪問看護師だったりします。ご存知ない方で、ご興味がある方がいらっしゃいましたら遠慮なくかかりつけ医にご相談ください。

地域で過ごす 在宅医療

健康コラム