

### おやこでよってチョコっとなつぷるーむ(3月)

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
 日①簡単スクラップブック(アルバム編)=2日(土)、②ベビーサインで楽しい子育て=4日(月)、③ママ護身術エクササイズ(キック編)=7日(木)、④楽しく羊毛フェルト つるし雛(びな)を作りますよ=11日(月)、⑤産前・産後の骨盤ケア=14日(木)、⑥泣きやむ、よく寝る抱っこの方法と抱っこひも=16日(土)、⑦みんな一緒にベビーマッサージ=18日(月)、⑧パパの育児力アップ講座 助産師と育児について話そう=23日(土)、⑨ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=25日(月)、⑩ベビースキンケア講座&足形バッグ制作=28日(木)、⑪簡単スクラップブック(A4フレーム編)=30日(土)、いずれも午前10時30分~正午(①は午後1時30分~3時)  
 人①①①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、③首据わり~ハイハイまでのお子さんと母親6組、④3歳までのお子さんと保護者、妊婦8組、⑤3歳までのお子さんと母親、妊婦6組、⑥首据わりまでのお子さんと保護者、妊婦4組、⑦2~11カ月のお子さんと保護者8組、⑧ハイハイ前のお子さんと父親8組、⑨ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑩3歳までのお子さんと保護者5組  
 所市民協働センター  
 料①~③⑧⑨1,500円、④⑦1,800円、⑤⑩⑪2,000円、⑥1,500円(夫婦2,000円)  
 ※①④⑩⑪材料代を含む、③防犯ホイッスル付き、⑤さらし付き、⑦オイル・シート代を含む。  
 物①写真5~10枚、③抱っこひも、タオル、飲み物、⑦バスタオル、授乳ケープ、⑧バスタオル、⑩授乳ケープ、⑪写真1~3枚  
 申 日2月15日(金)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・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

### 丸池の里で親子収穫体験

非結球芽キャベツを収穫します。  
 日3月16日(土)午前10時30分~正午(雨天の場合は23日(土)に延期)  
 人市内在住の小学生以下のお子さんと保護者25組  
 所新川丸池公園内の農園(新川3-17)  
 料1組200円  
 物作業用手袋、長靴、タオル、汚れてもよい服装(長袖、長ズボン)  
 申2月20日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加人数と全員の年齢を「〒181-0012上連雀8-3-10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

☎同協会☎46-2081  
 ※自家用車での来場はご遠慮ください。

## 高齢者

### 介護給付費通知書を送付します

平成30年4~10月に介護保険のサービスを利用した方を対象に、2月12日(火)に同通知書を送付します。  
 ※この通知書による手続きなどは必要ありません。

☎高齢者支援課☎内線2684  
**高齢者の生活相談会**

日2月15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  
 ☎連雀地域包括支援センター☎40-2635

### 地域のつながりの場 ふうろう交流会「シニアのための初めてのハンドベル」

☎地域支援連絡会、三鷹駅周辺地域包括支援センター、三鷹市社会福祉協議会  
 日2月19日(火)午後2時~4時  
 人おおむね60歳以上の方20人  
 所三鷹駅前コミュニティセンター  
 講音楽講師の平山里奈さん  
 料200円  
 物飲み物  
 申三鷹駅周辺地域包括支援センター☎76-4500へ(先着制)

## 障がいのある方

### 特別障害者手当などを振り込みます

平成30年11月~31年1月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を、2月8日(金)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。  
 ☎障がい者支援課☎内線2618

## 健康

### 未受診の方はお急ぎください 特定健診・後期高齢者健診の受診期限は2月28日(木)です

受診期間の終了間際は混雑が予想されますので、早めの受診をお願いします。受診票が届かない、受診票をなくしたなどの場合は、お問い合わせください。  
 人特定健診=平成30年4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入し、3月

31日までに40~75歳になる方、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度加入者  
 ※有料老人ホームなどに入所(入居)している方は、対象外となる場合があります。  
 所市内の健診実施医療機関(市ホームページに掲載)

物受診票、健康保険証  
 ☎健康推進課☎内線4212  
 ◆健康栄養歯科相談を利用してみませんか

健診結果や食生活、運動などについて、どなたでも個別相談できます(予約制)。  
 申☎同課☎内線4222へ

## 催し

### ①②④⑤介護者ひろば ③介護者カフェ

日所①2月14日(木)午後1時30分~3時30分=元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②15日(金)午前10時~正午=特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、③20日(水)午後1時30分~3時30分=星と風のカフェ(下連雀3-8-13)、④21日(木)午後1時30分~3時30分=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、⑤22日(金)午後1時~3時=みんなの家6丁目(下連雀6-13-10篠原病院敷地内)  
 人介護者、介護経験者  
 料③100円  
 申当日会場へ  
 ☎三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

### お買い物を楽しめる定期市 消研だいいち

店頭にて朝市限定の目玉商品や取扱商品など、お得なサービスを実施します。  
 所消研大通り商店会(中原3-11周辺)  
 日2月16日(土)(時間は各店舗の営業時間)  
 申当日会場へ  
 ☎元気ひろば おれんじ☎76-5940

### 不登校・ひきこもりの家族会 イベント

「8050問題」をテーマとした、講演と交流会。  
 日①2月16日(土)午後1時30分~5時、②3月24日(日)午前10時~正午  
 人当事者や家族またはテーマに関心のある市民①50人、②15人  
 所①三鷹駅前コミュニティセンター、②みたかボランティアセンター  
 講①フリージャーナリストの池上正樹さんほか、②NPO法人楽の会リーラの大橋史信さんほか  
 料500円  
 申当日会場へ(先着制)  
 ☎みたかボランティアセンター☎76-1271

### 第31回三鷹市美術連盟展

油彩画・水彩画・パステル画など。  
 所三鷹市美術連盟

日2月20日(水)~24日(日)午前10時~午後6時(20日は2時から、24日は4時まで)  
 所芸術文化センター  
 申期間中会場へ  
 ☎同連盟(片岡)☎43-7288

### 「野川」冬の野鳥観察会

冬の野川流域では、カモ、ツグミ、カワセミなどを見ることができます。  
 日所2月22日(金)午前9時30分都立野川公園正門前集合~午後0時30分(小雨決行)  
 人25人  
 講日本野鳥の会の中里昌樹さん  
 物筆記用具、飲み物、歩きやすく暖かい服装、あれば双眼鏡

申☎2月4日(月)からNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081へ(先着制)

### 健康づくりダンス体操~ストレッチ、脳トレ、体操を交えながら、音楽にのせて楽しく体を動かしましょう!

☎東部地区住民協議会  
 日2月24日(日)午前10時30分~正午  
 人30人  
 所牟礼コミュニティセンター  
 講介護士でダンサーのTOMOさん  
 物タオル、運動しやすい服装  
 申☎2月3日(日)から直接または電話で同センター☎49-3441へ(先着制)

### 第23回福祉映画会 「湯を沸かすほどの熱い愛」

☎三鷹市社会福祉協議会、三鷹市ボランティア連絡協議会  
 日3月2日(土)午前10時30分から、午後2時から  
 所三鷹市公会堂光のホール  
 料大人1,200円(社協会員は1,000円)、小学~高校生500円、親子ペア券1,500円(社協会員は1,300円)、障がいのある方800円(付き添い1人同額)

申チケットを福祉センター、コミュニティセンターなどで購入  
 ☎みたかボランティアセンター☎76-1271

### コミュニティ祭・フリーマーケット

☎西部地区住民協議会  
 日3月9日(土)・10日(日)午前10時~午後3時30分(10日は2時30分まで)  
 ※フリーマーケットは10日午前10時~午後2時(雨天中止)。  
 所井口コミュニティセンター  
 申期間中会場へ。演芸大会への出演、展示作品の出展、フリーマーケットへの出店希望者は2月27日(水)までに同センター☎32-7141へ

## スポーツ

### ホウボウ釣り大会

☎三鷹市釣魚連盟  
 日2月17日(日)午前5時30分市役所前また

### 高齢者の食事

健康コラム  
 摂食嚥下(えんげ)とは、人が物を食べる際に、口に入れた物をかんで飲み込みやすい形にし、食道から胃に運ばれる一連の過程をいいます。健康な人の場合、それは意識せずにできます。しかし、この仕組みは体の多くの器官が複雑に組み合わされて成り立っているため、加齢により筋力や反射神経が低下すると、障害を起すこともあるのです。  
 嚥下機能が低下すると、次のような食品が飲み込みにくくなります。  
 ①パン、クッキー、ゆで卵の黄身などパサパサしたものは、口の中の水分を奪って歯や粘膜にへばり付き、喉にも詰まりやすいです。  
 ②のり、葉物野菜などペラペラしたもの、上顎に張り付くことがあります。  
 ③お餅、団子などベタベタしたものは、小さくしてもかたまり同士が口の中でくっつき、窒息の危険があります。  
 ④こんにゃく、イカなど硬くてまとまりにくい物は、細かくても食塊(しよっかい)を作るのが難しいです。  
 ⑤お茶、お水、ジュースなどの液体は、飲み込み反射が起こる前に食道に入ることがあるので注意が必要です。対応策としては、食事前に唾液分泌を促すマッサージをしたり、市販のトロミ調整剤を利用したりするなどの工夫が望ましいと思われます。日々の食事を取るが高齢者にとっては大変な作業となる場合もあります。いつまでも豊かな食生活を送れるよう、心配りをしていきたいものです。

☎三鷹市歯科医師会☎45-2715