

特別児童扶養手当制度のご案内

市内在住で心身に重度・中度の障がい(おおむね身体障害者手帳1〜3級程度、愛の手帳1〜3度程度)のある20歳未満の児童を養育している方に支給される手当です(所得制限あり)。受給するには、申請して認定を受ける必要があります。ただし、児童が障がいを事由とする公的年金を受ける場合や、児童福祉施設に入所(通園を除く)している場合は受給できません。支給は原則4・8・11月の年3回です。

◆支給額(月額)

1級：52,200円、2級：34,770円

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

申 問 子育て支援課 ☎内線2752へ

健康

特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

8〜11月生まれの方の受診期限は11月30日(土)です。早めの受診をお願いします。

人 4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40〜75歳の方、後期高齢者医療制度加入者

問 健康推進課 ☎内線4212

催し

地域ケアネットワークの催し

日 ①ひだまりサロン・東部＝11月6日(水)、②ふれあいサロン・井の頭＝12日(火)、③サロンおおさわ＝13日(水)、④連雀サロン＝19日(火)、⑤駅前 風のサロン＝21日(木)、⑥よってらっしゃい・にしみたか＝25日(月)、⑦しんなかサロン＝28日(木)、いずれも午後1時30分〜3時30分

所 ①牟礼コミュニティセンター、②井の頭コミュニティセンター、③大沢コミュニティセンター、④連雀コミュニティセンター、⑤上連雀通北地区公会堂、⑥井口コミュニティセンター、⑦新川中原コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 地域福祉課 ☎内線2662

平和の絵展

全応募作品を学校別に2回に分けて展示します(入賞作品は全期間展示)。

日 11月16日(土)〜20日(水)＝一小、二小、三小、四小、七小、南浦小、井口小、東台小、21日(木)〜24日(日)＝五小、六小、大沢台小、高山小、中原小、北野小、羽沢小、いずれも午前9時30分〜午後8時30分(18日(月)を除く、20日(水)は4時30分

まで)

所 三鷹市公会堂さんさん館

申 期間中会場へ

問 企画経営課 ☎内線2115

防災フェスタ

来て、見て、体験、防災パーク

主 所 武蔵野の森公園

日 11月16日(土)午前10時30分〜午後1時(小雨決行)

申 当日会場へ

問 同公園サービスセンター ☎042-365-8435、市防災課 ☎内線4511

お買い物を楽しめる定期市 三鷹台100円&ワンコイン商店街まつり

主 三鷹台商店会

日 11月17日(日)午前10時〜午後2時

所 三鷹台駅前通り周辺

申 当日会場へ

問 ダイエークリーニング ☎46-9364

第41回福祉バザー

日 11月17日(日)午前10時〜午後2時(小雨決行)

所 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ

申 お買い物は当日会場へ

問 みたかボランティアセンター ☎76-1271

みんなでつながる「老い支度」

「老い」に関する学習と介護予防体操。

日 11月19日(火)午前10時〜11時30分

所 山中地区公会堂

物 動きやすい服装、タオル、飲み物

申 当日会場へ

問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635

①介護者カフェ

②③介護者ひろば

日 所 ①11月20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)、②21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)、③27日(水)午前10時〜正午＝ピアいのかしら(井の頭2-13-6)

人 介護者、介護経験者

¥ ①100円

申 当日会場へ

問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

挑戦する事業者の祭典―第22回SOHOフェスタ in MITAKA

主 (株)まちづくり三鷹、市、三鷹商工会

日 11月22日(金)①SOHO・企業展示＝正午〜午後5時、②実践セミナー「今こそ動画活用、スマホで撮影・パワポで編集」＝午後2時〜3時、③ビジネスセミナー「AIの潮流とAI導入現場における“トライの価値”」＝午後3時45分〜4時45分

所 三鷹産業プラザ

講 ②(有)カンノ・カンパニーの菅野契也さん、③(株)レッジ執行役員で『Ledge.ai』編集長の飯野希さん

申 当日会場へ

問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

「第16回みたかビジネスプランコンテスト」最終審査会

主 (株)まちづくり三鷹

日 11月22日(金)午後1時〜5時30分

所 三鷹産業プラザ

申 当日会場へ

問 同社 ☎40-9669

体験しよう！高山小学校 避難所体験会

主 高山小学校避難所運営連絡会

日 11月23日(祝)午前9時30分〜正午(小雨決行)

所 同小

申 当日会場へ

問 防災課 ☎内線4511

※自家用車での来場はご遠慮ください。

三鷹まるごと博物館 ―縄文から令和へ わが町の人の話を聞いて歩こう！

日 所 11月24日(日)午後0時30分新川中原コミュニティセンター集合〜午後4時新川丸池公園解散

人 15人

物 歩きやすい服装

申 問 11月5日(火)〜15日(金)に必要事項(11面参照)を生涯学習課 ☎内線2922・✉shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

秋の植物観察会

日 11月26日(火)午前9時30分飯能駅改札前集合〜午後3時解散(雨天中止)

人 20人

所 埼玉県飯能市(天覧山〜入の谷津田〜飯能河原)

物 昼食、ルーペ、敷物、筆記用具、雨具、歩きやすい服装

申 問 11月5日(火)〜22日(金)にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081へ(先着制)

認知症介護者談話室

日 11月26日(火)午後1時〜3時

人 介護者、介護経験者(認知症ではない方の介護者も参加できます)

所 みたかボランティアセンター

申 当日会場へ

問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

スポーツ

連コミスポーツ塾 バドミントン&ファミリーバドミントン

主 連雀地区住民協議会

日 11月9日(土)午後1時〜4時

人 市民

所 連雀コミュニティセンター

物 室内履き、飲み物

申 当日会場へ

問 同センター ☎45-5100

カワハギ釣り大会

主 三鷹市釣魚連盟

日 11月16日(土)午前5時30分市役所前または三鷹駅南口集合〜午後5時30分市役所前または三鷹駅南口解散(雨天決行)

人 在学・在勤を含む18歳以上の市民または同連盟会員25人

所 神奈川県横須賀市久里浜

¥ 13,000円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)

物 さお(2m前後、25〜30号負荷程度。貸しさおあり)、おもり25・30号、仕掛け、餌(アサリのむき身は船宿で用意)、15ℓ程度のクーラーボックス、帽子、濡れてもよい履物、雨具、防寒具、昼食、飲み物、酔い止め

申 問 11月5日(火)午前9時〜12日(火)に必要事項(11面参照)・貸しさおの有無を同連盟(好野) ☎090-1129-8190(午後10時まで)・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

井口ウォーキング会

主 西部地区住民協議会

日 11月21日(木)午前9時30分武蔵境駅南口集合(雨天中止)

人 在学・在勤を含む市民

所 八国山緑地、北山公園(東村山市)など

¥ 交通費、昼食代などは自己負担

申 当日集合場所へ

問 井口コミュニティセンター ☎32-7141(当日は☎090-2217-4419)

プロが教える走りっこ教室

日 11月24日(日)①午前9時15分〜10時、②10時15分〜11時

人 ①市内の4〜5歳児(年中〜年長)、②市内の小学1・2年生、各50人

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 11月3日(祝)〜15日(金)に元気創造プラザ講座申込システム [HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は抽選)

問 スポーツ推進課 ☎内線2932

剣道の練成会・講習会

主 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会

日 ①少年剣道冬季練成会＝12月1日(日)午前10時〜午後2時、②シニア剣道指導講習会＝4・18日の水曜日午前10時〜正午

人 ①市内の小学生、②在勤を含む60歳以上の市民

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 剣道着、防具、竹刀など

申 問 ①11月20日(水)までに三鷹市剣道連盟(馬庭) ☎090-3803-3638(日中のみ)、または三鷹市体育協会(同センター内)へ、②当日会場へ(初参加者は同連盟〈馬庭〉へ電話で申込)

社交ダンス初心者講習会

主 三鷹市体育協会

日 12月7日〜令和2年2月15日の毎週土

おたふくかぜ 健康コラム

おたふくかぜはムンプスウイルスによる感染症で、正式には「流行性耳下腺炎」といいます。飛沫(ひまつ)感染や接触感染の後、2〜3週間の潜伏期間を経て発症し、片側、または両側の唾液腺(耳下腺、顎下腺、舌下腺)の腫れが特徴です。また合併症としては髄膜炎が多く(2〜10%)、そのほか脳炎、難聴、男子の睾丸炎、女子の卵巣炎などがあります。髄膜炎は比較的に予後良好といわれていますが、難聴は後遺症として残りやすく、日本耳鼻科学会が行った調査では2015〜2016年の2年間でおたふくかぜによる難聴は少なくとも336人に見られ、うち274人(約80%)は高度以上の難聴が後遺症として残り、最終的に12人は日常生活に支障があるため、補聴器または人工内耳の装用が必要でした。おたふくかぜに対する有効な治療薬はなく、こういった重い合併症を避けるためには感染を予防することが唯一の対処法です。

おたふくかぜの学校での出席停止は、唾液腺が腫れた日を0日目としてその後5日間を経過するまでですが、腫れの出る数日前から感染力を持つため、腫れた後での隔離のみでは限界があります。予防にはワクチンが有効ですが、日本では定期接種になっていないため任意で接種を受けるしかなく、接種率は30〜40%程度にとどまっています。ワクチンは2回接種が望ましく、1回接種後4〜5年後に2回目の接種を行うのが一般的です。現在日本で使用しているワクチンの安全性は非常に高いとされています。ワクチン接種は受けた本人のみならず、その周囲の人の安全を守ることにありますので、お互いを思いやる気持ちを持って、より多くの方に接種を受けていただくことを期待しています。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155