

日12月4日(水)午後2時30分～4時30分
講キャラワークスジャパンの西岡直実さん
申いずれも当日会場へ
問同センター☎31-6039

星と森と絵本の家の催し

日①絵本リレー=11月20日(水)午後3時30分から、②星のおはなし=23日(土・祝)午後2時から、③楽しいわらべうたと手遊び=12月1日(日)午後2時から
申当日会場へ
問同施設☎39-3401

子ども発達支援センター 公開療育

日11月22日(金)午前9時15分～午後4時30分
人市内・近隣の子育て関係機関の職員
申問11月15日(金)までに直接または電話で同センター(元気創造プラザ1階)☎45-1122へ

家庭教育学級

日市教育委員会、①三小・七小・四中・各校PTA、②大沢台小・同校PTA

日①講演会「『大切な人、守れますか?』—防災ぎらいだったパパが防災映画を作った理由」=11月30日(土)午前10時～11時45分、②講演会「戦わないコミュニケーション—怒りの感情とうまくつき合う」=12月5日(水)午後1時～2時30分

所①七小、②大沢台小
講①防災団体「やろうよ!こどもぼうさい」代表の山崎光さん、②コミュニケーションコーチの山崎洋実さん
物室内履き、下足用袋
申①当日会場へ、②11月29日(金)までに指導課☎内線3243へ
問同課☎内線3243

すくすくひろばの催し(12月)

◆①クリスマス制作、②集会
日①3日(火)・4日(水)午前10時～11時15分、午後1時30分～2時45分、②5日(木)・6日(金)午前11時30分から、午後3時から
人①年少までのお子さんと保護者200組
申当日会場へ(①は先着制)

◆クリスマスコンサート
日7日(土)午前11時～11時30分
人年少までのお子さんと保護者70組
申当日会場へ(先着制)

◆ベビーマッサージ
日13日(金)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時
人市内の初めて受講する①平成31年3月14日～令和元年7月13日生まれのお子さんと母親、②7月14日以降生まれのお子さんと母親各23組
物バスタオル
申11月29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)
問同ひろば☎45-7710

親子の居場所づくり講座—自分たちのサロンをつくってみよう 保育

日①12月9日(月)、②令和2年1月16日(木)、いずれも午前10時～正午
人親子の居場所づくりに関心のある乳幼児の保護者10人

所①西多世代交流センター、②東多世代交流センター

申問11月18日(月)～12月5日(木)に必要事項(7面参照)・お子さんの年齢・希望会場を三鷹市社会福祉協議会☎76-1271・FAX76-1273・E-mailchiiki@mitakashakyo.or.jpへ(申込多数の場合は抽選)

あそびとおしゃべりの会(12月)

日所11日=牟礼コミュニティセンター・井の頭コミュニティセンター、18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、11・18日=井口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

生涯学習自主グループ対象の 保育サービス

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に所属する、子育て中の方を支援するため、一時保育を提供します。

日12月11日(水)・20日(金)・27日(金)、令和2年1月8日(水)・17日(金)・22日(水)・31日(金)午後1時～4時、1月20日(月)午前9時～正午
人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

所子ども発達支援センター
申11月18日(月)～29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)
問同課☎内線2921

高齢者

高齢者のインフルエンザ予防接種費用を一部公費負担します

日令和2年1月31日(金)まで
人接種当日、①満65歳以上の市民、②60歳以上65歳未満の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方
所三鷹市、武蔵野市、調布市、小金井市、杉並区、世田谷区の協力医療機関
 ※杉並区、世田谷区で接種する場合は総合保健センターで発行する予診票が必要です。そのほかの地域で接種を希望

する方は、健康推進課にご相談ください。
料自己負担金2,500円(助成は期間中1回のみ。医療機関で支払い)
物健康保険証など年齢や住所を確認できるもの

申協力医療機関へ(事前連絡)
 ※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、自己負担金が免除されます。生活福祉課(市役所2階21番窓口)で交付する予診票(免除用)と受給証明書を医療機関へお持ちください。
問健康推進課☎内線4202

①体操とおしゃべり・ミニ講座 ②高齢者の生活相談会

日11月27日(水)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
物飲み物
申当日会場へ
問東部地域包括支援センター☎48-8855

三鷹いきいきプラス 第43回講演会「人生100年に向けて、コミュニケーションと生きがいを考える」

日11月29日(金)午後2時～4時(1時30分開場)
人おおむね55歳以上の方80人
所三鷹産業プラザ
講前市長の清原慶子さん
申当日会場へ(先着制)
問同会事務局☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)

大人の遠足—介護予防のため地域とのつながりをつくってみませんか

大多摩ハム工場見学と工場内レストランにて自社製ソーセージの昼食。
日12月5日(水)午前9時20分 JR三鷹駅集合～午後3時同駅解散
人おおむね65歳以上の市民で、一人で外出ができる方10人

所大多摩ハム工場(福生市)
料電車代800円、昼食代約1,000円
物動きやすい服装と靴
申問11月18日(月)から三鷹駅周辺地域包括支援センター☎76-4500へ(先着制)

市民健康講座 シニア世代向け「大切にしたい心の健康講座」

日12月11日(水)午後2時～3時30分
人在勤を含む市民30人程度
所三鷹駅前コミュニティセンター
講井之頭病院院長の菊池健さん
申問11月18日(月)から直接または電話、ファクスで必要事項(7面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4224・FAX46-4827へ(先着制)

三鷹いきいきプラス「脳若トレーニング体験会」

iPadを使って、脳を活性化するプログラムです。
日12月17日(火)午前10時30分～正午
人12人
所三鷹産業プラザ
料500円
申問11月18日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎70-5753へ(先着制)

健康

健康づくり出前講座

栄養、お口の健康などをテーマとした講座の講師を派遣します。
日平日午前10時～午後4時
人市内在住・在学・在勤の10人以上の団体(1団体に付き各テーマ年間1講座まで)
 ※会場は各団体で確保してください。
申問代表者の必要事項(7面参照)・希望日時・会場・参加予定人数を健康推進課☎内線4225・FAX46-4827へ

みなさんの寄付をまちづくりに役立てています

問企画経営課☎内線2112(寄付に関する相談)
 市では、寄付していただいた方々のご厚意を趣旨に沿った事業などに活用させていただいています。今後も引き続き、みなさんからのご支援をお願いいたします。

- ◆ご協力いただいた方(令和元年10月)(敬称略)
- 【都市の整備・自然環境のために】 進藤浩崇 10,000円
- 【市政のために】 真道恵美子 10,000円

そのほか、匿名での寄付をいただきました。
 ※市への寄付は、所得税の寄付金控除や個人住民税の寄付金税額控除の対象になります。確定申告を行わなくても控除を受けられる「ふるさと納税ワンストップ特例制度」を利用する方は、マイナンバーと本人確認書類の写しの提出が必要です。

寄付について、詳しくは市ホームページ「ふるさと納税特設サイト」HP http://www.city.mitaka.tokyo.jp/furusato_nouzei/ をご覧ください。

小児・大人のひきこもり **健康コラム**

厚生労働省は、「仕事や学校に行かず、家族以外の人との交流をほとんどせず、6カ月以上続けて自宅に引きこもっている状態を「ひきこもり」と定義しています。2018年の40歳から64歳までの人口での調査では、「自室からほとんど出ない」から「普段は家にいるが自分の趣味に関する用事のとぎだけ外出する」までを合計した広義のひきこもりに該当する人が61・3万人いると推定されることが判明しました。ひきこもりは、小児、若者の問題だけでなく、大人の場合はその家族が高齢化していることも併せて考えると全ての世代における重要な課題となっています。

ひきこもりの背景には、小児の場合、学校でのいじめ、勉強の悩みなどから不登校になるだけでなく、DV被害に遭っている母のことが心配で家を離れることができないなど、周囲の環境が大きく関わっていることがあります。若者、大人では、受験、対人関係、就職などのつまづきがきっかけで始まることもあり、さまざまな要因が絡み合っています。また、病気や障害が見つからないままになっている場合もあります。それ故、特定の誰かを責める、悪者捜しをするなどの行為は、ますます、ひきこもりの当事者とその家族が孤立する状況を招いてしまい、解決の糸口を遠ざけてしまいます。

解決には、保健・医療・福祉・学習・就労など多方面からの支援と地域の理解が必要です。家庭訪問による相談も含め、都では、東京都ひきこもりサポートネットという窓口(☎0120-015299-1528)が開設されています。また、三鷹市では、ひきこもりのため、経済的に苦しい、生活に困っている場合に生活・就労支援窓口(☎内線2678・2679)が設けられています。

問三鷹市医師会☎47-2155