

星と森と絵本の家の催し(12月)

日①おやじの読み聞かせ=7日(土)午前10時30分から、②絵本のおはなし「だいたいどころのどうぐたち」=11・25日の水曜日午後2時から、③年末大掃除会=15日(日)午後2時~3時

物③かっぱう着(エプロンも可)、手ぬぐい

申当日会場へ 問同施設☎39-3401

中高生国際Rubyプログラミングコンテスト2019 in Mitaka 最終審査会

ゲーム部門・クリエイティブ部門のプレゼンテーション、特別講演など。

日12月7日(土)正午~午後5時

所三鷹産業プラザ 申当日会場へ 問(株)まちづくり三鷹☎40-9669

家庭教育学級 講演会「自己肯定感ってどうすれば高められるの?—第2弾」

市教育委員会、六小、同校PTA

日12月11日(水)午前10時~11時30分

所同校 講同校校長の山口菜穂子さん 物筆記用具、室内履き、下足入れ 申問指導課☎内線3243へ

子どもクリスマス会

市連雀地区住民協議会

日12月14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 問同センター☎45-5100

ひいふうみの会とわらべうた

日12月16日(月)午前11時~11時30分

人3歳までのお子さんと保護者12組 所すすくひろば 申当日会場へ(先着制) 問同ひろば☎45-7710

妊婦さん、赤ちゃんがいる方のためのオペラミニクリスマスコンサート

日12月16日(月)午後1時~3時

人妊婦、乳幼児と保護者 所生涯学習センター 申当日会場へ 問みたかボランティアセンター☎76-1271

おやこでよってチョコっとあつぷるーむ(令和2年1月)

市NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日①ベビーサインで楽しい子育て=6日(月)、②産前・産後の骨盤ケア=9日(木)、③子育ての言葉かけ講座&抗菌スプレー作り=13日(月・祝)、④親子リズムらんど=16日(木)、⑤泣きやむ、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも=18日(土)、⑥みんな一緒にベビーマッサージ=20日(月)、⑦足形つきの

バッグを作ろう!=23日(木)、⑧ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=27日(月)、⑨まわりに振り回されないママになるヒント=30日(木)、いずれも午前10時30分~正午 人①4カ月~1歳6カ月のお子さんと保護者8組、②③歳までのお子さんと母親、妊婦6組、③1歳6カ月~3歳のお子さんと保護者6組、④首据わり~3歳のお子さんと保護者6組、⑤首据わりまでのお子さんと保護者、妊婦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10組、⑧ハイハイ前のお子さんと母親8組

所市民協働センター 日①③④⑧⑨1,500円、②2,000円、⑤1,500円(夫婦2,000円)、⑥1,800円、⑦1,200円 ※②さらし付き、③⑦材料代を含む、⑥オイル・シート代を含む。

物⑥⑦授乳ケープ(⑥バスタオル) 申問12月15日(日)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@collabomitaka.jpへ(先着制)

小学生向け スクラッチプログラミング教室

市三鷹市シルバー人材センター

日①入門コース=令和2年1月6日~27日の毎週月曜日、②アドバンスコース=7日~28日の毎週火曜日、いずれも午後4時30分~6時(全4回)

人小学3~6年生各コース8人(②は経験者) 日5,000円(教材代を含む)

物USBメモリー、筆記用具 申12月24日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)、①はパソコン経験の有無を「〒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)

問同センター☎48-6721

親子エコ・クッキング教室

メニューはミートソーススパゲティ、春キャベツと卵のシーザーサラダ。

日令和2年1月7日(火)午前10時30分~午後1時 人市内の小学生と保護者8組(2人1組)

所キッチンランド調布(調布市調布ケ丘2-4-5) 物エプロン、三角巾またはバンダナ、タオル1枚、筆記用具

申12月24日(火)(必着)までに参加者の必要事項(11面参照)を「〒181-8555環境政策課」・✉kanky@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選) 問同課☎内線2524

三鷹市シルバー人材センター 3学期補習教室 (令和2年1~3月)

日人①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55分、③1回80分。全10回)

所同センター 日①②11,700円、③14,100円(1科目10回分。初日体験受講可) 申問12月5日(休)~13日(金)の平日午前9時~午後4時に同センター☎48-6721へ ※詳しくは同センターホームページHP http://www.mitaka-sc.or.jp/をご覧ください。

高齢者

三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

基本操作を体験。機器は貸し出します。 日12月10日(火)・12日(木)午前10時~正午(全2回)

人おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人

所三鷹産業プラザ 申問12月2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)

こもれび ほっと・サークル 「フラワーアレンジメント—素敵なクリスマス」

日12月20日(金)午前10時~11時30分

人おおむね65歳以上の市民10人 所みたかボランティアセンター 講フラワーデザイナーの九法幸子さん 日1,800円(材料・茶菓代など)

申12月9日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀9-10-21NPO法人こもれび事務局」へ(先着制) 問同事務局☎42-4471

高齢者の生活相談会

日12月20日(金)午後1時~3時

人一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 問連雀地域包括支援センター☎40-2635

音楽室で会いましょう—シニアのための初めてのミュージックベル

市三鷹市社会福祉協議会、三鷹駅周辺地域包括支援センター

日12月25日(水)午後3時~4時30分 人おおむね65歳以上の方10人 所三小 講音楽講師の平山里奈さん 日300円 物室内履き、飲み物、タオル 申問同センター☎76-4500へ(先着制)

障がいのある方

三鷹市立図書館 障がい者サービスのご案内

録音図書などの貸し出しや作成、対面朗読サービス、新聞および図書案内情報の提供、来館が困難な方向けの図書の配達サービス、読書支援機器の設置などを行っています。 人市内在住・在学・在勤で通常の方法による読書が困難な方 申本人または代理人が三鷹図書館(本館)へ 問同館☎43-9151

健康

骨粗しょう症健康診査

1日目は骨密度測定(腕のX線検査)、2日目は測定結果説明と医師または保健師、看護師、管理栄養士による事後指導。 日令和2年1月20日(月)午後1時~3時の指定された時間・2月7日(金)午後1時30分~3時 人2年3月31日までに満40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で、両日参加できる市民90人 ※骨粗しょう症で通院中または過去に診断された方、妊娠中の方を除く。 所総合保健センター 申12月16日(月)(消印有効)までに直接またははがきで必要事項(11面参照)・生年月日を「〒181-0004新川6-37-1健康推進課」(元気創造プラザ2階)へ。電子申請サービスHP https://www.shinsei-elfront.jp/tokyo/からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選) 問同課☎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=12月4日(水)、②駅前 風のサロン=12日(木)、③連

健康コラム 補聴器購入と医療費控除について

平成30年度から、補聴器購入費は確定申告で医療費控除の対象となりました。みなさんにはご存じでしょうか。対象となるには、補聴器の領収書以外に必要なものがあります。補聴器購入日以前に発行された「補聴器適合に関する診療情報提供書」の写しです。

「補聴器適合に関する診療情報提供書」は、日本耳鼻咽喉科学会から委嘱された「補聴器相談医(耳鼻咽喉科専門医ではありません)」から、(公財)テクノエイド協会認定の「認定補聴器専門店」の「認定補聴器技能者」宛てに書かれた書類で、耳の状態や聴力検査の結果、聴力低下のために現在お困りの症状を記載する欄があります。 補聴器作成前に耳の状態をチェックし聴力検査を行うことで、耳あかや滲出(しんしゅつ)・性中耳炎など治療可能な病気の診断・治療を行い、補聴器装用の必要性と、より適切な補聴器の形や性能を検討することが出来ます。聴力検査には、高さの違う音の聞き取りを調べる「純音聴力検査」と言葉の聞き取りを調べる「語音聴力検査」の2種類があります。音の聞き取りの検査のみでは補聴器を着けたときにどの程度効果が出るかの予測ができません。言葉の聞き取りも併せて検査する必要があります。 2種類の聴力検査の結果により、身体障がい該当することもあり、その場合は身体障害者手帳の交付を受ければ、福祉の助成を受けることが出来ます。また、18歳未満で身体障害者手帳の交付対象とならない聴力のお子さんでは中等度難聴児発達支援事業により補聴器購入費の助成が受けられる場合もあります。いずれも事前の申請が必要であり、三鷹市では障がい者支援課が窓口となっています。 確定申告に際してご不明な点は、最寄りの税務署または税理士にご相談ください。 問三鷹市医師会☎47-21155