

ます。
日平日午前9時～午後4時(1人30分～1時間程度)
人妊娠中の方
所総合保健センター
物母子健康手帳、子育てガイド
申問 健康推進課☎内線4224へ
連休期間中は、のびのびひろばの一時保育締め切り日が早まります
申問 4月29日(休・祝)～5月6日(休・休)の一時保育＝4月17日(金)まで、5月7日(休)・8日(金)・10日(日)の一時保育＝4月27日(月)まで、各締め切り日の午後4時30分までに同ひろば☎40-2926へ

おやこでよってチョコっとあっぷるーむ(5月)
日 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＝11日(月)、②産前・産後の骨盤ケア＝14日(休)、③泣きやむ、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも＝16日(土)、④ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ＝18日(月)、⑤「bloom 生まれたのは私」ふれあい上映会＝21日(休)、⑥親子ヨガレッチ＝23日(土)、⑦ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)＝25日(月)、⑧足形つきのバッグを作ろう！＝28日(休)、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、③首据わりまでのお子さんと保護者、妊婦4組、④2～11カ月のお子さんと保護者8組、⑤3歳までのお子さんと保護者、妊婦8組、⑥6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者6組、⑦ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑧3歳までのお子さんと保護者10組
所 市民協働センター
料 ①⑥⑦1,500円、②2,000円、③1,500円(夫婦2,000円)、④1,800円、⑤800円(夫婦1,600円)、⑧1,200円
 ※②さらし付き、④オイル代を含む、⑧材料代を含む。
物 ④バスタオル、授乳ケープ、⑥バスタオル、⑧授乳ケープ
申 問 4月15日(休)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)

東多世代交流センターばんきクラブ
 親子で遊ぶ登録制のクラブです。
日 5月26日～令和3年2月16日の火曜日午前10時30分～11時45分(8月を除く毎月2～3回)
人 平成29年4月2日～30年4月1日生まれのお子さんと保護者40人

料 600円
日 4月20日(月)～5月8日(金)(必着)に往復はがきで必要事項(11面参照)・お子さんの名前と生年月日・プレ幼稚園(就園準備先)名・同クラブ参加経験の有無・何番目のお子さんかを「〒181-0002牟礼2-13-19東多世代交流センター」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター☎44-2150
小学生向け スクラッチプログラミング教室(入門コース)
日 三鷹市シルバー人材センター
日 ①5月11日～6月1日の毎週月曜日午後4時15分～5時45分、②5月12日～6月2日の毎週火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)
人 小学3～6年生各コース8人
料 5,000円(教材代を含む)
物 USBメモリー、筆記用具
日 4月28日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)・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

長崎「親子教室」参加者を募集
 長崎平和祈念式典への参加や被爆者への取材を行います。
日 日本非核宣言自治体協議会
日 8月8日(土)～11日(火)(3泊4日)
人 市内在住の小学4～6年生と保護者、全国の対象自治体から9組18人
 ※三鷹駅から長崎市までの往復交通費、宿泊代、滞在中の取材補助経費(1組10,000円)、旅行保険代は主催者が負担。
 ※上記以外の食費、個人的な経費などは自己負担。
物 取材に用いる道具(カメラなど)
申 5月8日(金)(必着)までに申込書(同協議会ホームページで入手)を「〒852-8117長崎市平野町7-8日本非核宣言自治体協議会事務局」・✉info@nucfreejapan.comへ(1組1通。申込多数の場合は抽選)
問 同協議会☎095-844-9923

高齢者
ねたきり高齢者訪問理美容サービスの利用申し込み
人 自ら理美容店に行けない65歳以上の高齢者で、要介護3～5の方(施設入所または入院中の方を除く)
料 1回500円(年度4回まで利用可)
申 所定の申込書と「ねたきり状態確認票」(いずれも市ホームページから入手可)を高齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ
問 同課☎内線2627

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 4月14日(火)・16日(休)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 4月6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)
地域包括支援センターの催し(4月)
日 ①高齢者の生活相談室＝17日(金)午後1時～3時、②体操とおしゃべり・ミニ講座&高齢者の生活相談会＝22日(水)午後2時～4時
人 介護や認知症について聞いてみたい方、1人暮らしで生活に心配がある方、日常生活に不安のある方(②体操は65歳以上)
所 ①連雀コミュニティセンター、②牟礼地区公会堂
申 当日会場へ
問 ①連雀地域包括支援センター☎40-

2635、②東部地域包括支援センター☎48-8855
むらさき学苑
 時事問題、文学、美術などを学びます。会場は①生涯学習センター、②東多世代交流センター、③西多世代交流センターです。
日 5月12日～令和3年3月9日の火曜日午前10時～正午(全30回)
人 在学・在勤を含む60歳以上の市民①150人、②24人、③50人
申 問 ①4月17日(金)までの午前9時～午後9時に直接または電話で生涯学習センター(元気創造プラザ4階)☎49-2521、②③4月6日(月)～10日(金)午前9時～午後5時に東多世代交流センター☎46-0408、西多世代交流センター☎32-8765へ。元気創造プラザ講座申込システムHPhttps://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)
 ※新型コロナウイルスの影響により、日程を変更または中止する場合があります。

介護予防教室「はつらつ体操」
人 65歳以上の市民で全回参加できる方①15人、②⑤⑥20人、③④⑦25人
日 4月6日(月)～17日(金)の平日に右記申込先へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)

会 場	日程(全12回)	時 間	申込・問い合わせ先
①下連雀南浦地区公会堂	5月7日～7月30日の毎週木曜日	午後2時～3時30分	野村病院☎47-4848
②井の頭コミュニティセンター	5月8日～7月31日の毎週金曜日	午 前10時30分～正午	三鷹市社会福祉事業団☎44-7400・FAX 44-9772(窓口でも受付)
③新川中原コミュニティセンター	5月8日～7月31日の毎週金曜日	午 前10時30分～正午	みたか紫水園☎40-7201・FAX 40-7205(窓口でも受付)
④井口コミュニティセンター	5月8日～7月31日の毎週金曜日	午後1時～2時30分	西部地域包括支援センター☎34-6536
⑤三鷹駅前コミュニティセンター	5月8日～7月31日の毎週金曜日	午後1時30分～3時	介護老人保健施設 太郎☎76-6636・FAX 76-6635(窓口でも受付)
⑥牟礼コミュニティセンター	5月11日～7月27日の毎週月曜日	午後1時～2時30分	東部地域包括支援センター☎48-8855
⑦大沢コミュニティセンター	5月14日～8月6日の毎週木曜日	午後1時～2時30分	大沢地域包括支援センター☎33-2287

※新型コロナウイルスの影響により、日程を変更または中止する場合があります。

健康コラム

スマホ障害

大多数の方がスマートフォン(スマホ)を日常生活のいろいろな場面でお使いだと思えますが、スマホの扱い方が悪くて心身に障害が起きている方も少しずつ増えている印象です。
 手の障害で代表的なものは、利き手の小指の第1関節または第1関節と第2関節の間の痛みや変形です。利き手だけでスマホを持って操作する場合、多くの方が人さし指から薬指と親指で左右から挟むように持ち、小指を下側から添えるように持ちます。スマホの重みで小指に負担がかかるので、この部分の痛みや、ひどい場合は関節の変形なども生じてしまうのです。ほかにはフリック入力をたくさんすることで利き手の親指に負担がかかり、けんしょう炎を発症してしまうケースもみられます。
 予防法は、スマホ好きには耳の痛い話ですが、長時間の操作を控えることがやはり大切です。または、非利き手でしっかり持って利き手で操作する方法だと小指を下に添えなくても安定するので、効果が期待できます。
 寝る前に布団の中でスマホを操作してしまうこともあるでしょう。液晶からの明るい光は睡眠に必要なホルモンであるメラトニンの分泌を抑制してしまいます。結果、なかなか寝付けないとか、朝に眠気が残るなどの障害が生じてしまいます。睡眠直前のスマホ操作は控えた方がよいでしょう。

さらに、ポケットのスマホに着信も通知もないのに、震えが来たと感じてしまったことはないでしょうか。これはファントム・バイブレーション・シンドロームといえます。依存性が高くなっている証拠ともいえます。年度も替わり、新たにスマホを持つ人も増えることでしょう。スマホは上手に健康的に使いましょう。

問 三鷹市医師会☎47-2155