

# 私立幼稚園で令和3年度入園に向けた施設見学会などを行っています

☎子ども育成課☎内線2738

私立幼稚園の情報は、みたか子育てねっと [HP](https://www.kosodate.mitaka.ne.jp/) <https://www.kosodate.mitaka.ne.jp/>に掲載しているほか、同課(市役所4階44番窓口)で案内パンフレットを配布しています。

日程や内容など、詳しくは各園にお問い合わせください。



名 称	住 所	電話番号
明泉幼稚園	下連雀3-4-44	43-4814
三鷹幼稚園	下連雀4-20-6	43-2904
三鷹杉の子幼稚園	下連雀6-15-10	44-6463
三鷹小鳩幼稚園	牟礼4-16-18	48-8903
三鷹のぞみ幼稚園	牟礼5-8-44	43-2565
牟礼幼稚園	牟礼6-11-33	43-0806
認定こども園 三鷹台幼稚園	井の頭2-13-20	43-7417
明星台幼稚園	井の頭5-24-1	43-7642
三鷹中原幼稚園	中原4-12-26	45-0669
春清学苑幼稚園	新川4-4-22	44-0031
フィッシャー幼稚園	新川6-35-4	46-4335
三鷹若葉幼稚園	上連雀8-8-15	45-2511
三鷹みずほ幼稚園	井口1-22-3	31-3508
三鷹双葉幼稚園	深大寺1-3-7	31-0260
鶏鳴幼稚園	深大寺1-15-14	31-7457
長久寺学園幼稚園	大沢2-2-14	31-9699



## 6月は「環境月間」 地球のために 「COOL CHOICE(賢い選択)」を

☎環境政策課☎内線2524

温室効果ガスの排出量を削減するため、脱炭素社会づくりに貢献する「製品への買い替え」「サービスの利用」「ライフスタイルの選択」など、地球温暖化対策となる「賢い選択」を促す取り組みを推進しています。

### おうち時間を省エネで過ごそう

利用頻度が高いリビングや玄関の照明をLED電球に交換すると、よりお得で省エネです。また、エアコンは風向きを上向きにしたり、扇風機を併用することで、床にたまりがちな空気を循環させ快適に過ごすことができます。

### 宅配便は1回で受け取ろう

再配達トラックから排出される二酸化炭素の量は年間でおおよそ42万トンで、環境負荷の増加を招いています。受取時には、時間指定や宅配ボックス、コンビニエンスストア、アプリの活用などが便利です。また、送付時には、送り先に事前連絡して時間指定をすることが大切です。

### 自宅の家電を見直してみよう

例えば、24時間365日使い続ける冷蔵庫は、実は家電製品の中で最も電力を消費しています。最新の冷蔵庫は省エネ性能が大幅に進み、電気代を節約することができます。買い替えの際には、「統一省エネルギーラベル」で五つ星の付いた冷蔵庫がおすすめです。

# 男女共同参画週間パネル展

☎企画経営課☎内線2115

内閣府が実施する6月23日～29日の「男女共同参画週間」に合わせて、「配偶者等からの暴力(DV)防止」をテーマに、DV防止啓発パネルの展示や、三鷹市男女平等参画啓発誌『Shall we?』、相談窓口の紹介などを行います。

📅6月22日(月)～25日(休)午前8時30分～午後5時

📍市役所1階市民ホール 🕒期間中会場へ

## 男女平等参画相談員をご利用ください

セクシュアルハラスメント、マタニティーハラスメント、ドメスティックバイオレンスなどの男女平等参画に関わる人権侵害の相談に応じます。相談員が必要と認めるときは、関係者に対し是正の要望、助言などを行うことを市長に対して意見具申することができます。相談員は弁護士已向畑留美子さんと桜井淳雄さんです。相談日時は相談員と調整のうえ決定します。まずはお問い合わせください。

👤在学・在勤を含む市民 📍相談・情報課(市役所2階)

☎直接または電話で相談・情報課☎内線2215へ

## 「こころの相談室」「こころの相談ダイヤル」をご利用ください

子育てや介護、夫婦・親子関係や対人関係、自己内面のことなど、専門の相談員が一緒に解決の糸口を探します。お気軽にご相談ください。

◆こころの相談室(対面相談(電話相談可))

📅毎週木・土曜日午後1時～5時(祝日、年末年始を除く。1回50分まで)

👤在学・在勤を含む女性市民

📍女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ4階)

☎事前に相談・情報課☎内線2215へ

◆こころの相談ダイヤル(電話相談)

📅毎月第2火曜日午後1時～4時、第4火曜日午後5時～8時(祝日、年末年始を除く。1回30分まで)

👤在学・在勤を含む市民 📞相談員直通番号☎29-9864へ

## 6月は「蚊の発生防止強化月間」

# 蚊の発生防止にご協力ください

☎ごみ対策課☎内線2536

蚊は刺されると不快だけでなく、危険な感染症を媒介することがあります。近年では約70年ぶりにデング熱の国内発生が確認されるなど、対策の重要性が増しています。



蚊は水中に産卵するため、発生を抑制するには、身近なたまり水をなくすのが最も有効です。

## 身の回りの水がたまりやすい場所をチェックしましょう

- 屋外のバケツ、空き瓶、古タイヤなど、不要なものは片付ける
- 詰まった雨どいや植木鉢の受け皿などのたまり水をなくす
- くみ置きの水は週1回清掃や交換する

蚊に刺されないために

- 長袖や長ズボンを着用し、肌の露出を控える
- 虫の忌避剤を使用する
- 蚊が活動するやぶ・草むらをなくす
- 網戸、防虫網を設置する

## お口に虚弱

## 健康コラム

最近、よく聞く言葉に「フレイル」というものがあります。これは英語の「Frailty」から作られた造語で、「虚弱」という意味です。分かりやすく言えば、健康な状態から介護が必要な状態になるまでの中間の状態のこと、この状態のときであれば適切な治療や予防をすることによって、要介護状態に進まずに済む可能性があります。

このフレイルは全身的に進行しますが、その中でも初期に表れるのが、お口の状態の変化です。みなさんは、物が飲み込みづらかったり、食事の時にむせてしまったり、食べこぼしをしてしまったりということはありますか？それがお口の虚弱、オーラルフレイルのサインなのです。このような状態になると、食事をするのがおっくうになって低栄養になることがあります。そこから全身的なフレイルに移行していくことになるのです。

そんな症状が出てきてしまったとき、放っておくとどんな機能は低下していつてしまします。ではどのようにしたら良いのでしょうか？おうちでもできる簡単な方法をご紹介します。

人は物を飲み込むときに、舌を上顎にくっつけて、空気が漏れないようにするのが、舌の筋力が衰えると、これが上手にできなくなります。これを回復するためには舌の筋肉を鍛える必要があります。

その方法ですが、舌を上顎に付けて発音する力行とタ行の言葉を何度も言うことによって、舌の筋肉を鍛えることができます。力行なら「国会議事堂」、タ行なら「東京特許」などがいいのではないのでしょうか。「あれ、最近ちょっと物が飲み込みづらいかも？」と思ったら、ぜひ試してみてくださいね。

お口は体の元気の源、食事をするのに最も大事な部分です。年齢とともに衰えていくお口の機能を維持して、いつまでも楽しく食事ができるように心掛けましょう。

☎三鷹市医師会☎47-2155