

30分～正午(②は午後1時30分～3時)

人①首据わり～ハイハイまでのお子さん
と母親、②⑥⑦3歳までのお子さんと
保護者、妊婦、③④3歳までのお子さん
と母親、妊婦、⑤6カ月～2歳6カ月のお
子さんと保護者、⑥2～11カ月のお子
さんと保護者、⑦3歳までのお子さんと保
護者、⑧ハイハイ前のお子さんと母親、
⑨4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者
所 市民協働センター

料 ①③⑤⑩⑪1,500円、②④2,000円、
⑥500円(夫婦1,000円)、⑦⑧1,800
円、⑨1,200円

※①防犯ホイッスル付き、②⑦⑨材料代を
含む、④さらし付き、⑧オイル代を含む。

物 ①抱っこひも、②写真1～3枚、⑤バ
スタオル、⑧バスタオル、授乳ケープ、
⑨授乳ケープ

申 9月16日(水)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・✉
kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

東多世代交流センター父親講座

「親子の時間が楽しくなる子育てに 向けて」

目 ①講座編「子育てをおもしろくするお
父さんのチカラ」=10月3日、②あそび
編「お父さんと楽しむふれあいあそび」
=10日、いずれも土曜日午前10時～正
午(全2回)

人 市内在住の1～3歳のお子さんと父親
8組

講 ①東京学芸大学名誉教授の菅野敦さ
ん、②NPO法人日本幼児健康体育協会
指導員の高橋隆子さん

申 9月7日(月)～18日(金)に直接または電
話で同センター☎46-0408へ(先着制)

小学生向けスクラッチプログラミ ング教室(入門コース)

所 三鷹市シルバー人材センター

目 ①10月5日～26日の毎週月曜日午後
4時15分～5時45分、②10月6日～27
日の毎週火曜日午後4時30分～6時(い
ずれも全4回)、③オンライン教室=10
月7日以降の毎週水～土曜日のうち1日
午後4時30分～5時30分(月4回)

人 小学3～6年生各5人(③は経験者)

料 ①②5,000円(教材代を含む)、③月
額4,000円

物 ①②USBメモリー、③パソコン

申 ①②9月29日(火)(必着)までに必要事
項(11面参照)・①②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)

※③は当日までにスクラッチ、Zoom
のインストールと設定が必要です。

同センター☎48-6721

高齢者

敬称の不記載をお詫びします

「敬老のつどい中止のご案内と三鷹市
敬老お食事クーポン券」を8月中旬に送
付した際に、敬称の記載が欠落してい
ました。謹んでお詫びします。

同 高齢者支援課☎内線2626

いきいき健康講座

目 ①高齢者のためのいつでもどこでも
簡単健康体操=9月30日、10月14・21
日の水曜日午後1時30分～3時30分(全
3回)、②ながら運動で元気はつらつ
毎日の生活にプラス10=10月7日(水)午
後2時～3時、3時30分～4時30分

人 65歳以上の市民①全回参加できる
方20人、②各回15人

所 ①井の頭コミュニティセンター、②
新川中原コミュニティセンター

講 フィットネスインストラクターの清
水武さん

物 タオル、飲み物、動きやすい服装

申 ①9月8日(火)に直接、または9日(水)
から直接または電話で井の頭コミュニ
ティセンターへ、②9月7日(月)から直接ま
たは電話、ファクスで健康推進課(元氣
創造プラザ2階)☎内線4225・FAX 46-
4827へ(いずれも先着制)

障がいのある方

新しい心身障害者医療費助成 (マル障)受給者証を 郵送しました

新しいマル障受給者証の有効期間は9
月1日～令和3年8月31日です。所得審
査を行い、引き続き対象となる方には
新しい受給者証を8月下旬に郵送しまし
た。届いていない方は障がい者支援課
へお問い合わせください。また、現在受
給者証を持っていない方で元年中の所
得が基準内になったなど受給要件に該
当する方は、新たに申請できます。

同 同課☎内線2618

健康

健康栄養歯科相談

目 毎月第1火曜日、第3金曜日午後1時
～4時

人 健康、食事、口の機能が気になる方

所 総合保健センター

申 健康推進課☎内線4222へ

結核検診

(胸部X線検査)

目 9月26日(土)午前9時30分～11時

人 16歳以上の市民100人

※市の特定健診・後期高齢者健診の対
象者、勤務先などで胸部X線検査を受け
る機会がある方、妊娠中または妊娠の
可能性のある方、3カ月以内に同検査を
受けた方は受診できません。

所 総合保健センター

物 健康保険証、着脱しやすい服装

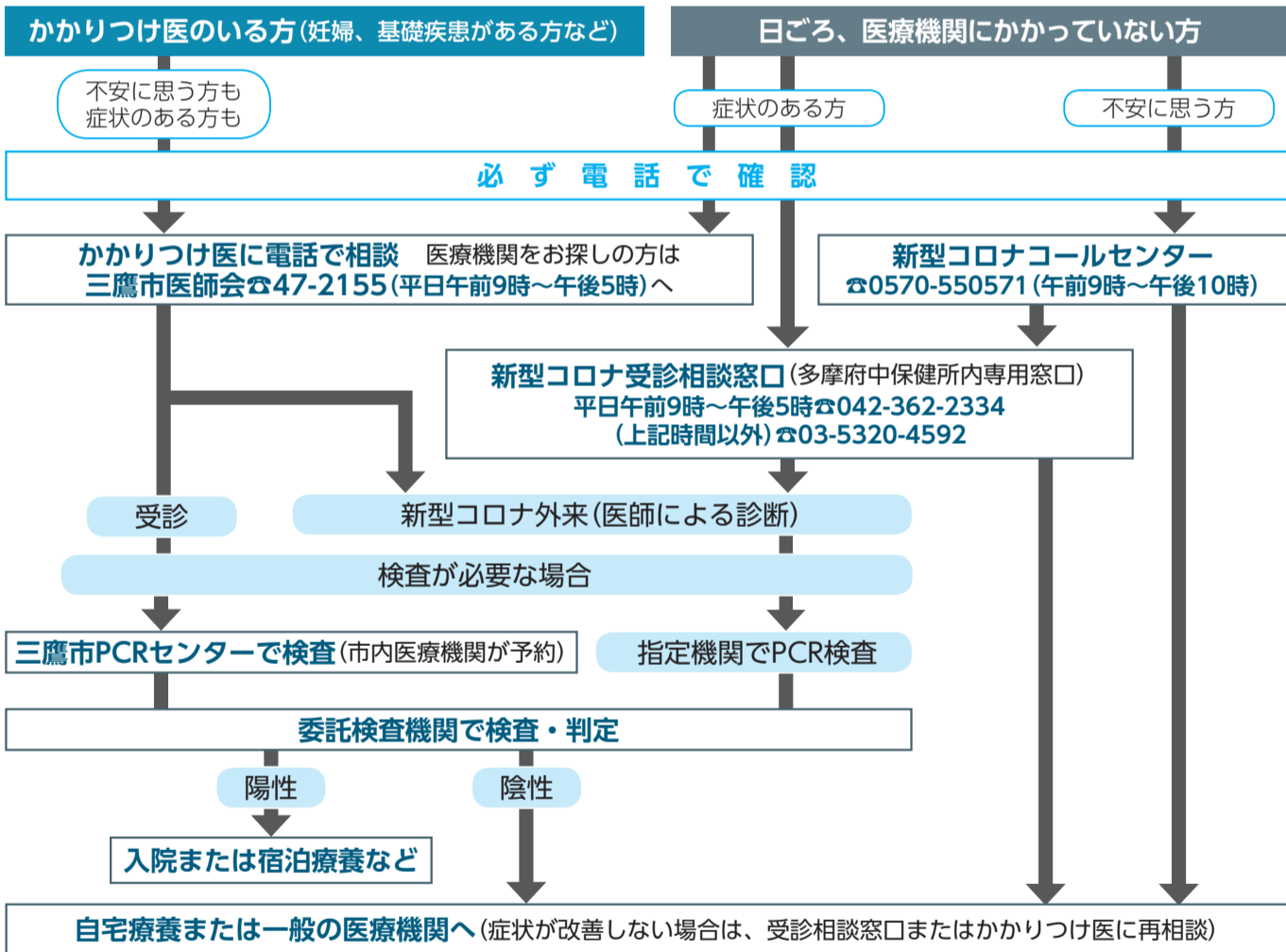
申 当日会場へ(先着制)

同 健康推進課☎内線4202

新型コロナウイルス感染症 このような症状が出たら 医療機関に連絡を

- ・息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある。
- ・重症化しやすい方や妊娠中の方で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある。
- ・上記以外の方で、発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状が4日以上続いている。

同 総合保健センター☎46-3254



新型コロナウイルス感染から 赤ちゃんを守りましょう

健康コラム

医療の進歩により多くの感染症が克
服されてきましたが、1980年代から
SARS、鳥インフルエンザ、エボラ出血
熱などの新興感染症が世界各地で出現す
るようになり、グローバル化した現在では世
界中にまん延しやすくなっています。それ
に伴い、妊婦さんも発症する危険にさらさ
れる機会が増えました。それがまさに今で、
新型コロナウイルス感染は瞬く間に全世界
に拡散してパンデミックになりました。妊
婦中は感染の影響を受けやすい状態にあり、
重症化する感染も存在するといわれていま
す。帰省分産や立ち会い分娩も勧められず、
妊婦さんは高齢者や合併症のある患者さん
と同様の扱いになっています。

しかし、これまでの新型コロナウイルス
感染の報告では、妊娠初期・中期に高率に
流・早産や胎児奇形を起こす可能性は少な
く、重症化率はまだ不明確ですが死亡率が
特に高いという報告はありません。従って、
妊婦での重症化や胎児への影響に過度の心
配はいらないとされています。確立した有
効な治療はなく、最良の治療法はワクチン
接種による集団防衛ですが、それもままな
らず、これからの感染爆発も懸念される中、
大切な赤ちゃんを守り安全に産出するため
には人混みや閉鎖空間は避け、小まめに手
を洗う、外出時は必ずマスクをし、無理を
せず、規則正しい生活、十分な睡眠、バラ
ンスの良い食事を取ることに心掛けること
が大切です。軽い風邪症状にも気を付けて、
新型コロナウイルス感染の疑いで受診をさ
れる場合は必ず設置されている新型コロナ
受診相談窓口(多摩府中保健所)☎042-
362-2334に電話をして、指示された
医療機関を受診しましょう。この不安な時
期に少しでも安心して過ごせるように、市
では総合保健センター☎46-3254でも電
話相談を行っていますし、妊婦さんにはマス
クの購入や妊婦健診時のタクシー利用もで
きる感染予防対策支援パッケージも配布さ
れております。

同 三鷹市医師会☎47-2155