

### おやこでよって チョコッとあつぷるーむ(11月)

主 催 NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
 日 ①強みを知って子育てに自信を=2日(月)、②簡単スクラップブック(A4フレーム編)=7日(土)、③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=9日(月)、④産前・産後の骨盤ケア=12日(木)、⑤ベビーサインで楽しい子育て=16日(月)、⑥羊毛フェルトでクリスマス飾りを作しましょう=19日(木)、⑦泣きやむ、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも=21日(土)、⑧ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=23日(月・祝)、⑨いつでもどこでもベビーマッサージ=26日(木)、⑩親子ヨガレッチ=28日(土)、⑪色で子育てを楽しく!=30日(月)、いずれも午前10時30分~正午(②は午後1時30分~3時)  
 人 ①④3歳までのお子さんと母親、妊婦、②⑥⑩3歳までのお子さんと保護者、妊婦、③⑨2~11カ月のお子さんと保護者、⑤4カ月~1歳6カ月のお子さんと保護者、⑦首据わりまでのお子さんと保護者、妊婦、⑧ハイハイ前のお子

んと母親、⑩6カ月~2歳6カ月のお子さん  
 と保護者  
 所 市民協働センター  
 料 ①⑤⑧⑨⑩1,500円、②④⑪2,000円、③⑥1,800円、⑦1,500円(夫婦2,000円)  
 ※②⑥材料代を含む、④さらし付き、⑩色育絵本付き。  
 物 ②写真1~3枚、③⑨バスタオル、授乳ケープ、⑩バスタオル  
 申 問 10月15日(木)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](mailto:kyoudou@collabo-mitaka.jp)へ  
 小学生向け  
 スクラッチプログラミング教室  
 (アドバンスコース)  
 主 所 三鷹市シルバー人材センター  
 日 ①11月2日~23日の毎週月曜日午後4時15分~5時45分、②11月3日~24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=11月4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年生のスクラッチ経験者各5人  
 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 ①②10月27日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)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、オンライン会議アプリ「Zoom」のインストールと設定が必要です。  
 問 同センター☎48-6721

イン操作の説明を行います。  
 日 11月3日(火・祝)午前10時30分~正午  
 人 おおむね65歳以上の市民で、パソコンやスマートフォンによるメールの受信操作ができる方20人  
 講 プロシニングのダイナミート・ミキさん  
 物 パソコンまたはスマートフォン  
 申 10月19日(月)から三鷹駅周辺地域包括支援センター✉[hokatsu.krt@mitsurukai.com](mailto:hokatsu.krt@mitsurukai.com)へ(先着制)  
 問 同センター☎76-4500

### 高齢者

市老連パソコン初心者教室  
 「ワード・エクセルの基礎を学ぶ」  
 主 三鷹市老人クラブ連合会  
 日 ①10月19日(月)、11月11日(木)、②10月25日(日)、11月25日(木)、いずれも午前9時30分~11時30分(全2回)  
 人 65歳以上の市民各5人  
 所 福祉センター  
 物 あればパソコン  
 申 問 10月15日(木)までにみたかボランティアセンター☎76-1271へ(先着制)

オンライン版  
 「駅前LaLaサンシャイン」  
 シニア向けボイストレーニングとストレッチの体験会。受講者にはオンラ

### はつらつ教室

一健康なお口で、身体も動かそう  
 日 11月13・20日の金曜日午前10時~11時30分(全2回)  
 人 65歳以上の市民で全回参加できる方10人  
 所 総合保健センター  
 講 歯科衛生士の前田小由利さん、健康運動指導士の鈴木明子さん  
 申 問 10月5日(月)午前9時から直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階)・☎内線4222・FAX 46-4827へ(先着制)

### 障がいのある方

聴覚障がい者のための  
 パソコン講習会 手話  
 パソコンの基本操作と、スマートフォ

## 季節性インフルエンザワクチン接種時期 ご協力をお願い

問 健康推進課☎内線4202

新型コロナウイルスの影響により、季節性インフルエンザワクチン予防接種の需要の高まりが予想されています。  
 65歳以上の方(※)は、10月1日から定期予防接種が開始されますので、希望する方は早めに医療機関にご連絡ください。  
 今年は過去5年で最大量(約6,300万人分)のワクチンが供給される予定ですが、より必要としている方に届くよう、上記以外の方は可能であれば10月26日(月)以降の接種へのご協力をお願いします。なお、この案内は厚生労働省が示す目安であり、医療機関により対応が異なる場合がありますので、事前に医療機関へご確認ください。  
 ※60歳以上65歳未満の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいや、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を含みます。

## 「障がい者の就労を考えるつどい2020」は 中止します

問 三鷹市障がい者就労支援センターかけはし☎27-8864

新型コロナウイルスの影響により開催を中止します。ご理解をよろしくをお願いします。

## 東京都シルバーパス新規購入のお知らせ

問 (一社)東京バス協会(シルバーパス専用電話)☎03-5308-6950(平日午前9時~午後5時)

満70歳以上の都民は、都内民営バスや都営交通などで利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。満70歳の誕生月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から手続きできます(有効期限は令和3年9月30日まで)。

人 ①令和2年度住民税が非課税の方、住民税が課税されているが元年の合計所得金額が125万円以下の方=1,000円、②①以外の方=20,510円

物 本人確認書類(保険証、運転免許証など)、①は所得金額などを確認できる書類(2年度介護保険料納入(決定)通知書、2年度住民税課税(非課税)証明書、生活保護受給証明書(生活扶助)のいずれか一つ)

申 必要書類と代金を最寄りの小田急バスの営業所または案内所へ

## 大地震が起きたときの医療

健康コラム

中国の武漢で始まった新型コロナウイルス感染症(コロナ感染症)が世界に広がっている中で、大地震が起きたときに私たちが取るべき行動を変えなければならなくなりました。

震度6弱以上の地震が起きたときには、市内の医師会・歯科医師会・薬剤師会・整復師会・助産師会の施設は閉じて、そこで働く人は災害時医療救護所(三小、五小、大沢台小、高山小、中原小、南浦小、井口小)と医療拠点(三鷹病院、篠原病院、野村病院、井之頭病院、三鷹中央病院、長谷川病院、東京国際大塚病院)に集合し、けが人の診療をします。震災に遭うのが自宅の近くとは限らないので、それが市内のどこにあるのか覚えておくことが重要です。大地震のときはたぐさんのけが人が出るかと考えられます。そこで、けがの程度を判断して治療の順番を決めること(トリアージ)になっています。注意してほしいのは、病院では自分で歩けない重症の人だけを受け入れるということです。ですから、けがをしていても歩ける人は必ず、まずは救護所(右記小学校)に来てください。

と、去年はここまででしたが、今年はコロナ感染症流行のため追加の話が必要です。救護所(右記小学校)に来るときにはできる限りマスクをしてください。熱やせきなどの風邪症状がある人や、コロナ感染者または周りに感染者がいた人は、そうでない人と時間や場所を分けて診療しなければなりません。当てはまる人は受け付けのときに必ず伝えてください。医師会ではどのような方法で診療をするか具体的な検討をしています。

毎年秋に行っている総合防災訓練はコロナ感染症のため中止になりました。しかしながら、大地震はいつ起きるか誰にも分かりません。今の文章を読んでる途中や寝ているとき、外出中に起きるかもしれません。何も起きていないときにこそ、想像力を働かせた備えをすることが大切です。みなさんもぜひ考えてみてください。

問 三鷹市医師会☎47-2155