

誕生記念樹のプレゼント

赤ちゃんの誕生を祝い、健やかな成長と緑に親しむ心の育成を願って、誕生記念樹の苗木をプレゼントします。

市内在住の乳児
5月28日(金)(必着)までに往復はがきまたはインターネットで世帯主の必要事項(11面参照)・お子さんの名前・月齢・希望する樹種(パキラ、サルスベリ、カンツバキ、キンモクセイ、ゲッケイジュ)一つを「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」HP http://hanakyokai.or.jp/へ

※苗木は6月18日(金)午前9時30分～午後3時30分に市役所1階市民ホールで、返信はがきまたは返信メールの印刷と引き換え。

同協会 ☎46-2081

すくすくひろばの催し

◆オンライン 初めてのあそびまじょ

5月28日(金)午後3時～3時30分
市内在住の初めて参加する1・2歳のお子さんと保護者6組
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
申 同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆年齢別あそびまじょ(6月)

①ひよこぐみ=4日(金)、②うさぎぐみ「からだを動かしてあそぼう」=10日(木)、③ぞうぐみ「絵の具をつかってみよう」=17日(木)、いずれも午前10時15分～10時45分

市内在住の①初めて受講する令和2年4月2日～7月生まれのお子さんと保護者7組、②平成31年4月2日～令和元年9月生まれのお子さんと保護者6組、③平成30年4月2日～31年4月1日生まれのお子さんと保護者6組

①5月21日(金)、②27日(木)、③6月3日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆育メン講座

6月13日(日)午前10時30分～正午
市内在住の初めて受講するおおむね8カ月までのお子さんと父親10組(これから父親になる方、第2子以上の方も可)

講 三鷹市助産師会の皆さん
物 バスタオル、おむつ、着替え
申 5月21日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆4カ月までの親子のつどい

6月15日(火)①午前10時～11時30分、②午後1時30分～3時
初めて受講する市内在住の4カ月までのお子さんと母親各回7組

講 三鷹市助産師会の皆さん
物 バスタオル、おむつ、着替え
申 6月1日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆育児講座「パパと親子体操」

6月26日(土)午前10時30分～11時30分
市内在住の2・3歳のお子さんと父親10組

6月4日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)
同ひろば ☎45-7710

子ども向けプログラミング教室

「るびつく」無料体験

micro:bit(マイコンボード)を使用したプログラミングを体験します。

6月6日(日)①午前10時～11時30分、②午後1時～2時30分

小学4～6年生の初心者と保護者(高校生以上)各回6組

所 三鷹産業プラザ
申 必要事項(11面参照)・希望回・参加人数を(株)まちづくり三鷹 ☎ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)
同社 ☎40-9669

妊婦さんと助産師の交流会

5月31日(月)午後1時～3時
10人

所 福祉センター
物 母子健康手帳
申 三鷹市助産師会ホームページ HP http://mitaka-jyosanshi.net/へ(先着制)

三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271

ベビーヨガ

6月3日(木)午前10時30分～11時30分
初めて受講する市内在住の3～8カ月のお子さんと母親12組

所 新川中原コミュニティセンター
講 ベビーヨガインストラクターのかおりさん

物 バスタオル、おむつ、着替え
申 5月20日(木)午前10時から直接または電話ですくすくひろば ☎45-7710へ(先着制)

かがくあそび

井の頭地区住民協議会
①6月5日、②19日、いずれも土曜日 午前10時15分～正午

小学生各回15人
所 井の頭コミュニティセンター
講 科学読物研究会の坂口美佳子さん

¥100円
申 5月18日(火)から同センター ☎44-7321へ(先着制)

あそびとおしゃべりの会(6月)

所 ①牟礼コミュニティセンター=9・16日、②井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター=9・23日、③新川中原コミュニティセンター=16・23日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

年少までのお子さんと保護者

①②当日会場へ、③6月2日(水)午前10時からすくすくひろば ☎45-7710へ

同ひろば ☎45-7710

山本有三記念館「おはなし会」

6月12日(土)午後2時～2時30分
小学校低学年以下のお子さん5人(未就学児は保護者同伴)

保護者は300円(入館料)
申 12日正午までに同記念館 ☎42-6233へ(先着制)

ふたごの親の交流会

6月17日(木)午前10時～11時30分
市内在住の就学前の双子・三つ子の保護者、妊婦16人、保育(未就学児)18人

所 総合保健センター
申 直接または電話、ファクスで必要事項(11面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4227・FAX 46-4827へ(先着制)

高齢者

高齢者無料入浴券の送付を延期します

4月下旬ごろの送付とご案内していましたが、東京都に緊急事態宣言が発令されているため、送付を延期します。
※今後の状況により順次配布します。

申 高齢者支援課 ☎内線2625

三鷹いきいきプラス

パソコン無料講座

6月8日(火)・10日(木)午前10時～正午(全2回)

おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者8人
所 三鷹産業プラザ
申 5月17日(月)以降の月・水・金曜日 午前10時～午後1時に同会事務局 ☎70-5753へ(先着制)

三鷹市いきいき健康講座

高齢者の簡単体操

井の頭地区住民協議会
6月16・30日、7月7日の水曜日 午後1時30分～3時30分

65歳以上の市民20人
所 井の頭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
申 5月18日(火)に直接、19日(水)から直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

介護予防教室

「健康脳トレ運動教室」

6月18日～7月9日の毎週金曜日 午後1時30分～3時(全4回)

65歳以上の市民で全回参加できる方15人

所 総合保健センター

5月17日(月)～31日(月)に直接または電話・ファクスで健康推進課 ☎内線4224・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は抽選)



特別障害者手当などを振り込みました

2～4月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を5月10日(月)に受給資格認定済みの方の指定口座に振り込みました。

障がい者支援課 ☎内線2618



8～11月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診

受診票を5月下旬にお送りします。

特定健診=4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方

健康推進課 ☎内線4212

※4月2日以降に三鷹市国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入した方や、12～3月生まれで早めの受診を希望する方は、同課へお問い合わせください。

※有料老人ホームなどに入所(入居)の方は、対象外となる場合があります。

結核検診(胸部X線検査)

6月9日(水)午前9時30分～11時
16歳以上の市民

※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
同健康推進課 ☎内線4202



君が笑えばケアラズカフェ(オンライン講義・介護者同士の交流会)

三鷹駅周辺地域包括支援センター
5月24日(月)午後2時～3時30分

在勤を含む市内の介護者20人程度

所 オンライン会議アプリ「Zoom」
講 公認心理士で臨床心理士の榎村正美さん

eco [緑のカーテン]で楽しく省エネ!
ゴーヤの苗を配布します
所 緑と公園課(市役所5階56番窓口) ☎内線2835
自然の力で日差しを遮り、快適な涼しさをもたらしてくれる緑のカーテンは、省エネと植物を育てる楽しみを両立できる暑さ対策としておすすめです。
ゴーヤは苗植えから2カ月ほどで収穫でき、疲労回復効果が高いビタミンCなどの栄養素を豊富に含むため、夏バテ防止にもぴったりです。
6月14日(月)～18日(金)午前9時～午後5時 75世帯(1世帯2株)
5月28日(金)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555緑と公園課」へ(申込多数の場合は抽選)

マスク着用による熱中症にご注意ください
健康推進課 ☎内線4202
5月に入り、気温が高くなる日が増えていきます。この時期は、体が暑さに慣れていないため、発汗などの反応が正常に働かず、熱中症を起こす危険があります。また、マスクを着用すると吸い込む空気が暖かくなり、体から熱が逃げにくくなるうえに、呼吸自体に通常よりも多くエネルギーを使うため、体温が高くなりがちです。
新型コロナウイルス感染症対策としてマスクを着用して外出や運動を行う際は、例年にも増して小まめに水分補給を行い、休憩を取るなど、熱中症対策をお願いします。