

所②牟礼コミュニティセンター
物①タオル、①④汚れてもよい服装
申①②⑤当日会場へ、③④直接または電話で同ひろば☎49-5500へ(先着制)
◆小学生対象のイベント
日①卓球の日=月・金曜日午後3時30分～4時30分(13日(月)を除く)、②スポーツの日=木曜日午後4時～4時30分、③一輪車教室=13日午後3時40分～4時30分(雨天中止)、④時計を作ろう!=18日(土)午後2時30分～3時30分、⑤卓球大会=27日午後3時30分～4時30分
人③8人、④10人
物①②③⑤タオル、飲み物(②③運動靴、③あれば一輪車)
申①②⑤当日会場へ、③④直接または電話で同ひろば☎49-5500へ(先着制)
問同ひろば☎49-5500

山本有三記念館「おはなし会」
日9月11日(土)午後2時～2時30分
人小学1年生以下のお子さん5人(未就学児は保護者同伴)
講おはなしあずきの会の皆さん
料保護者は300円(入館料)
申9月11日正午までに同記念館☎42-6233へ(先着制)

みたか親の会
日9月15日(水)午前10時～正午
人引きこもりや不登校の家族・親族のことで話したい方10人
所みたかボランティアセンター
申9月14日(火)までに同センター☎76-1271へ(先着制)

星と森と絵本の家 幼児クラブ 秋の森のたんけん隊
日9月30日～11月11日の隔週木曜日午前10時30分～11時30分(全4回)
人2歳6カ月以上のお子さんと保護者10組(弟妹の同伴可)
申9月8日(水)午前10時30分から参加者全員の必要事項(11面参照)・お子さんの生年月日・弟妹の有無と年齢・過去のたんけん隊参加の有無と回数を直接またはファクスで同施設 FAX 39-3402へ(初めて参加する市民を優先して先着制)
問同施設☎39-3401
 ※現在、開館時間を午前10時～正午、午後2時～4時30分の2部制にしています。

すくすくひろばの催し
◆年齢別あそびまじょ
日①バナナぐみ=9月17日、②いちごぐみ=9月24日、③ひよこぐみ=10月1日、いずれも金曜日午前10時15分～10時45分
人市内在住の①初めて受講する令和2年11月～12月生まれのお子さんと保護者6組、②初めて同ひろばを利用する3年4月～5月生まれのお子さんと保護

者4組、③初めて受講する2年8月～11月生まれのお子さんと保護者6組
申直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制。①受付中、②は10日、③は17日の金曜日午前10時から)

◆4カ月までの親子のつどい
日9月21日(火)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
人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9月7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)

◆ベビーヨガ
日9月29日(水)午前10時30分～11時30分
人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
所井口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9月15日(水)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆オンライン あそびまじょ
 パネルシアター「だれのせんたくもの？」など。
日9月30日(木)午後3時～3時30分
人市内在住の0歳～年少のお子さんと保護者6組
所オンライン会議アプリ「Zoom」
申9月16日(木)午前10時から同ひろば☎45-7710へ(先着制)
問同ひろば☎45-7710

ちびっ子農業体験「稲刈り」
 稲刈りに参加したおさんは、収穫祭(餅つき)に招待します。
日9月19日(日)午前10時から(荒天中止)
人小学生以上のお子さんと保護者50組100人
所ほたるの里の水田脇広場(大沢2丁目)
物動きやすい服装
申当日会場へ(先着制)
問ほたるの里・三鷹村事務局☎090-4171-3070

西多世代交流センターの父親講座
日①パパといっしょにせっけんづくり教室=9月19日(日)午後2時～4時、パパといっしょにストレッチ=②10月3日(日)午前9時45分～10時30分、③10時30分～11時15分
人市内在住の①年中～小学生のお子さんと父親、②0歳～年少のお子さんと父親、③年中～小学生のお子さんと父親各15組
講①アロマセラピーインストラクターの加藤和歌子さん、②③フリーエクササイズインストラクターの工藤純子さん
物①タオル、汚れてもよい服装、②③タ

オル、お子さんを寝かせるバスタオル(必要な方のみ)
申9月6日(月)、②③21日(火)、いずれも午前9時30分から直接または電話で同センター☎31-6039へ(先着制)

おやこでよって チョコっとおっぷるーむ(10月)
所NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日①簡単スクラップブック(A4フレーム編)=2日(土)、②まわりに振り回されないママになるヒント=4日(月)、③ママ護身術フィットネス(パンチ編)=7日(木)、④働くママのお話(育児のモヤモヤ編)=9日(土)、⑤「bloom 生まれたのは私」ふれあい上映会=11日(月)、⑥産前・産後の骨盤ケア=14日(木)、⑦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)、⑧楽しく羊毛フェルト「ハロウィン飾りを作しましょう」=21日(木)、⑨働くママのチアアップ講座(マネー術)=23日(土)、⑩ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=25日(月)、⑪足形つきのバッグを作ろう!=28日(木)、いずれも午前10時30分～正午(①は午後1時30分～3時)

人①⑤⑧3歳までのお子さんと保護者、妊婦、②⑥3歳までのお子さんと母親、妊婦、③首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親、④⑨3歳までのお子さんと働く母親(産休、育休中を含む)、⑦2～11カ月のお子さんと保護者、⑩ハイハイ前のお子さんと母親、⑪3歳までのお子さんと保護者
所市民協働センター

料①⑦⑧1,800円、②③⑨⑩1,500円、④800円、⑤500円(夫婦1,000円)、⑥2,000円、⑪1,200円
 ※①⑧⑩材料代を含む、④お役立ち情報資料付き、⑥さらし付き。
物①写真1～3枚、③抱っこひも、⑦バスタオル、授乳ケープ、⑩授乳ケープ
申9月15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・HP <https://kyodo-mitaka.org/>へ(先着制)

小学生向け スクラッチプログラミング教室
所三鷹市シルバー人材センター
日①アドバンスコース=10月4日～25日の毎週月曜日午後4時15分～5時45分、②入門コース=10月5日～26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6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①②各5人、③4人(③は経験者)
料5,000円(教材代を含む)
物①②USBメモリー、③パソコン

日9月21日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)、②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。
問同センター☎48-6721



年金生活者支援給付金の手続きをお忘れなく

公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給する給付金です。今年から新たに支給対象となる方に、日本年金機構から請求の案内を送付しています。受給するためには、案内に同封されているはがきを、記載されている期限までに必ず同機構へ返送してください。すでに受給中の方には案内は送付されません。
問給付金専用ダイヤル☎0570-05-4092、武蔵野年金事務所☎56-1411

三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

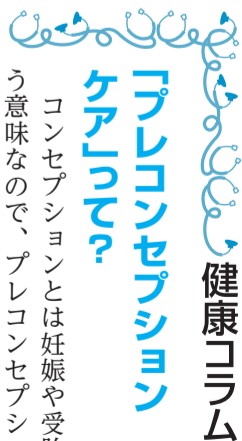
日9月14日(火)・16日(木)午前10時～正午(全2回)
人おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者8人
所三鷹産業プラザ
申9月6日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後1時に同会事務局☎70-5753へ(先着制)

健康脳トレ運動教室

日10月4日～25日の毎週月曜日午後1時30分～3時(全4回)
人65歳以上の市民で全回参加できる方10人
所オンライン会議アプリ「Zoom」
申9月8日(水)までに直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ3階)☎内線4224・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は抽選)

介護予防講座 「シニアのためのストレッチ教室」

所三鷹市社会福祉協議会
日10月7日～11月11日の毎週木曜日午前10時～11時30分(全6回)
人在勤を含む60歳以上の市民15人
所福祉センター
料1,000円(社協会員は500円)
物スポーツタオル
申9月6日(月)～27日(月)午前9時～午後5時に身分証明書を同協議会へ(申込多数の場合は抽選)
問同協議会☎46-1108



フロンセプションとは妊娠や受胎という意味なので、フロンセプションケアとは妊娠前のケアということですが、ブライダルチェックとは異なります。前思春期から将来の妊娠を考える女性たちはもちろん、パートナーを含めたカップルも、自分たちの生活や健康、さらに将来の家族の健康を含めたヘルスケアへの取り組みが目的です。欧米ではすでに確立されつつありますが、日本では注目され始めたばかりです。

現在の日本での問題は、若い女性のダイエットなどによる低栄養状態の増加で、低出生体重児の出生率が先進国の中でも高く、生まれてくる子に将来、糖尿病、高血圧といった生活習慣病が増えることが懸念されています。ほかにも産婦人科的な問題として、若い女性の無月経の半分近くは体重減少によるものです。月経痛や月経前症候群はQOLの低下にもつながっています。妊娠高齢化による妊娠合併症や不妊治療の増加、そして避妊・性感症対策や子宮がん・乳がん検診率が国際的にも低基準であることも要因です。男性側では、不適切な生活習慣によるストレスが精子に影響しています。

食事や生活習慣は最も基本的なものです。その大切さも十分認識されていません。性や妊娠にまつわる知識をしっかりと付けて、より安全な妊娠・出産を目指した将来の妊娠のために、栄養や生活スタイルの改善とともに、場合によっては妊娠前に産婦人科、内科、精神的疾患など幅広いチェックが必要になることもあるでしょう。

今、気になることがあれば、進んで相談や受診をしてみましょう。きっと適切な知識や情報も提供されるものと思います。個人の健康状態の改善は充実した人生を送ることでなく、次世代の健康増進、さらには国民全体の健康寿命の向上にもつながるのです。

問三鷹市医師会☎47-2155