

みたかファミリー・サポート・センター利用希望者向け説明会

☎11月5日(金)午前10時30分～11時30分

☎市内在住で小学1年生までのお子さんの保護者10人

※小学2・3年生の保護者はご相談ください。

所 大沢コミュニティセンター

物 筆記用具、あれば蛍光ペン。利用登録を希望する方は入会申込書兼登録書(みたか子育てねっとHP <https://www.kosodate.mitaka.ne.jp/>で入手)、証明写真2枚(縦3×横2.5cm)、返信用封筒(長3型、84円切手貼付)

☎10月4日(月)午前9時～28日(木)午後4時に同センター事務局(子ども家庭支援センターのびのびひろば内) ☎76-6817へ(先着制)

養育家庭(里親)体験発表会 保育

子育ての喜びや苦労などの経験を紹介します。

☎11月13日(土)午前10時から

☎30人、保育5人

所 教育センター

☎直接または電話で子ども家庭支援センターりぼん ☎40-5925へ(先着制)

高齢者

三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

☎10月12日(火)・14日(木)午前10時～正午(全2回)

☎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

☎10月4日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎70-5753へ(先着制)

健康

8～11月生まれの方へ 特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

8～11月生まれの方の受診推奨期間は10月31日(日)までですが、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、今年度は令和4年2月28日(月)まで受診できます。受診期間の終了間際は混雑しますので、早めの受診をお願いします。受診票が手元にない方は、お問い合わせください。

☎三鷹市医師会 ☎0422-472155

☎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、後期高齢者医療制度加入者
※高齢者施設などに入所(入居)の方は、対象外となる場合があります。

☎健康推進課 ☎内線4212

催し

10月18日(月)～24日(日)は行政週間

◆制度案内などの啓発活動

☎10月8日(金)午後1時30分～4時30分

所 市役所1階市民ホール

☎当日会場へ

☎相談・情報課 ☎内線2215

◆行政相談委員制度60周年パネル展

制度の周知と行政機関の相談窓口などを紹介します。

☎10月18日(月)午前10時～午後4時

所 新宿駅西口広場イベントコーナー

☎当日会場へ

☎総務省東京行政評価事務所 ☎03-5331-1752

認知症にやさしいまち三鷹 図書館啓発イベント

認知症に関する知識や、市の取り組みを紹介するパネル展示と認知症に関する図書を紹介。

☎10月12日(火)～24日(日)午前9時30分～午後8時(土・日曜日は5時まで。18日(月)・20日(水)を除く)

所 三鷹図書館(本館)

☎期間中会場へ

☎高齢者支援課 ☎内線2622

介護者ひろば

☎所①10月14日(木)午後1時30分～3時30分＝元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②20日(水)午後1時30分～3時30分＝みたかスペースあい(下連雀3-28-20

三鷹中央ビル内)、③21日(木)午後1時30分～3時30分＝高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)

☎介護者、介護経験者①4人、②③6人

☎三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

三鷹駅前・高齢者まると相談サロンー地域包括支援センターによる高齢者の生活相談室

☎10月14日(木)午後2時～3時30分

所 三鷹駅前コミュニティセンター

☎三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500へ

おとな絵本ラウンジ 第67回 トークテーマ「オランダ」

☎10月17日(日)午後2時～4時

☎20人

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

☎10月16日(土)午後5時までに同ラウンジホームページ [HP](https://otonaehon.jimdo.com/) <https://otonaehon.jimdo.com/>へ(先着制)

☎星と森と絵本の家 ☎39-3401

みんなでつながる「老い支度」

☎10月19日(火)午前10時～10時45分または11時～11時45分

所 山中地区公会堂

物 室内履き、動きやすい服装、タオル

☎連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

スポーツ

剣道の講習会・教室

☎三鷹市剣道連盟、①③④東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会

☎①シニア剣道指導講習会＝10月6・20日の水曜日午前9時30分～正午、②一般剣道講習会＝10月16・30日の土曜日午前9時30分～11時45分、③ジュ

ニア剣道教室＝10月16・30日正午～午後2時45分、④剣道指導者講習会(剣道形講習)＝10月31日(日)午後6時～8時30分

☎①在勤を含む60歳以上の市民各日50人、②在学・在勤を含む高校生以上の市民各日50人、③市内の小・中学生各日50人、④在勤を含む四段以上の市民20人

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 剣道用具、フェースシールド

☎同連盟 ☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)

①土俵を使ってロコモ予防体操! ②土俵でフィットネス!

☎三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟

☎①10月6日～27日、11月3日～24日または12月1日～22日の毎週水曜日午前9時45分～11時30分、②10月8日～29日、11月5日～26日または12月3日～24日の毎週金曜日午後0時45分～2時30分

☎在学・在勤を含む①60歳以上の市民、②20歳以上の市民、各20人

所 SUBARU総合スポーツセンター

☎¥1,000円(1回)または3,500円(4回分)

物 タオル、ロッカー代100円(返還式)

☎必要事項(11面参照)・性別を同連盟① ☎080-3727-4015、② ☎57-8317・✉mitakashisumorenme@gmail.comへ(先着制)

市民体育祭 ゲートボール大会

☎市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市体育協会、三鷹市ゲートボール協会

☎10月10日(日)午前9時～午後1時(雨天中止)

☎在学・在勤を含む18歳以上の市民

所 下連雀ゲートボール場(下連雀9-9-2)

☎三鷹市ゲートボール協会 ☎42-5408へ(夜間のみ)

イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、10月以降に実施を予定していた下記イベントや事業を中止します。

みたか太陽系ウォークスタンプラリー

感染状況などを踏まえつつ、手法を工夫したうえで、開催時期を従来の9月から当面延期します。

☎三鷹ネットワーク大学 ☎0422-40-0313

三鷹の森フェスティバル(当初予定日:10月3日(日))

☎NPO法人みたか都市観光協会 ☎0422-40-5525

図書館フェスタ(当初予定日:10月30日(土))

☎三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

市制施行70周年記念事業(当初予定日:11月3日(水・祝))

「ふるさと三鷹周年祭」は中止。「記念式典」は感染症対策を講じながら縮小して開催します。

☎市長室 ☎内線2011

三鷹市農業祭(当初予定日:11月13日(土)・14日(日))

☎都市農業課 ☎内線3063

みんなみフェスタ(当初予定日:11月23日(火・祝))

☎南部図書館みんなみ ☎0422-76-5571

三鷹市民駅伝(当初予定日:11月28日(日))

代替による実施方法などを検討しています。

☎スポーツ推進課 ☎内線2933

バイオ災害

健康コラム

皆さんは「災害」という何を想像しますか。災害の種類には地震・台風・豪雨・津波・火山噴火などの「自然災害」と、交通事故・爆発事故・大気汚染・水質汚濁などの「人為的災害」、そして大規模テロなどに関わる「特殊災害」があります。令和元年12月に中国湖南省武漢市で集団発生して世界的な大流行となった新型コロナウイルス感染症も「特殊災害」に分類される「バイオ災害」です。この災害に関して政府からまん延防止等重点措置や緊急事態宣言が複数回公示され感染の抑え込みを試みていますが、現在のところ明らかな収束の兆しは見られていません。一般的な感染症への対策(Ⅱ防)は以下の三つです。①感染者の隔離や感染者が触れたものを消毒・除菌するなどの感染源対策、②人混みの場所を避けたり、マスクの着用、手洗いや手指消毒を小まめに行う感染経路対策、③適切な食事、十分な睡眠、適度な運動、予防接種などで免疫機能を高める日常の健康管理対策。三鷹市医師会では、新型コロナウイルス感染症に対する①の対策として、市と連携して令和2年6月からPCRセンターの設立・運用に関わり、市内の診療所と病院での個別検査と併せて検査体制の充実を努めてきました。また、市内の病院では感染者の入院と治療体制の整備・充実を図っています。③の対策として、今年2月からワクチンの接種をはじめ、12歳以上の希望する全市民に対し、元気創造プラザでの集団接種と70施設を超える診療所・病院での個別接種を行っています。②の対策については、さまざまな機会を利用して情報提供を行い、市民の皆さんに自覚を持って行動してもらうしかありません。この災害の早期制圧のために医師会は今後も努力を続けていきます。