

連雀地区住民協議会の催し

◆パパやママの育児相談・交流会

日3月11日(金)午前10時30分～11時30分
人 在勤を含む市内の1歳未満のお子さん
と保護者、これから親になる方①会場
10組、②オンライン5組
所①連雀コミュニティセンター、②
オンライン会議アプリ[Zoom]
講三鷹市助産師会の皆さん

◆春の親子自然観察会

日3月20日(日)午前10時30分から
人 就学前～小学2年生のお子さんと保
護者①会場5組、②オンライン15組
所①野川公園、②オンライン会議ア
プリ[Zoom]
講NPO birthの山田陽子さん
申 いずれも同センターホームページHP
https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/へ
(先着制)
問同センター☎45-5100

みたか親の会

日3月16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 問3月15日(火)までに同センター☎
76-1271へ(先着制)

和太鼓体験

日3月26日(土)①午後2時～3時、②3時
～4時
人 市内の①小学1・2年生、②小学3～6
年生各回18人
所西多世代交流センター
講チーム綾、チームえんの皆さん
物 タオル
申 問3月7日(月)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)

観望会

「三鷹の夜空を観望しよう」

星座案内、室内でのテレビ観望会など。
日3月26日(土)午後6時～7時30分
※雨天時は内容を変更して実施します。
人 市内の中高生、若者世代の方15人
所東多世代交流センター
申 問3月7日(月)午前9時から直接または
電話で同センター☎44-2150へ(先着制)

子ども向け

春休みRubyプログラミング講座

日3月26日(土)～29日(火)①小学生コース
＝午前10時～正午、②中高生コース＝
午後1時～5時(いずれも全4回)
人 ①新小学6年～新中学1年生、②新中
学2年～新高校3年生、各コース15人
所三鷹産業プラザ
¥①6,600円、②7,700円(教材代など)
申 必要事項(11面参照)・希望コース
を(株)まちづくり三鷹☎ruby@mitaka.
ne.jpへ(先着制)
問同社☎40-9669

図書館で科学あそびをしよう!

日①「のぼりむしくんをつくろう 磁石
の実験」＝3月31日(休)午前10時～正午、
②「きみはコロンブスをこえられるか た
まごの実験」＝31日午後2時～4時

人 小学生①12人、②16人
所①三鷹図書館(本館)、②三鷹駅前コ
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
物 鉛筆、汚れてもよいタオル、持ち帰り
用袋(A4サイズ)

申 問3月8日(火)午前9時30分から①三鷹
図書館(本館)☎43-9151、②三鷹駅前
図書館☎71-0035へ(いずれも先着制。
②は午前10時から)

ちびっ子農園

1年を通していろいろな野菜を育てます。
主三鷹青年会議所
日4月から1年間、土・日曜日午前9時
～正午(曜日はいずれか選択可)
人 市内の3歳～中学生と保護者30組
所同園(新川3-6-1)
¥1組11,000円(年会費)
申 問必要事項(11面参照)を同園(梶原)
☎090-1764-9557・✉chibikkonouen
@gmail.comへ(先着制)

土にふれよう!親子体験農園

トウモロコシ、ダイコン、サツマイモ
を育てます。

日4～11月の土または日曜日午前中(月
1回程度。7月のみ2回、9月はなし)

人 全日程に参加できる市内在住の新小
学3年生までのお子さんと保護者60組
所大沢ふるさとセンター(大沢2-11-8)
※自家用車での来場はご遠慮ください。
¥500円(1家族)

申 3月14日(月)(必着)までに往復はがき
またはインターネットで必要事項(11
面参照)・お子さんの氏名(ふりがな)・
令和4年度の学年または年齢を「〒181-
0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑の
まち三鷹創造協会」・HPhttps://hana
kyokai.or.jp/へ(申込多数の場合は初
参加の方を優先して抽選)
※日程など詳しくは、同協会ホームペ
ージをご覧ください。
問同協会☎46-2081

おやこでよって

チョコッとあつぷるーむ(4月)

主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ママ護身術フィ
ットネス(キック編)＝7日(木)、③産前・産後
の骨盤ケア＝11日(月)、④ベビーマッサー
ジでママと赤ちゃんの素肌スキンケア＝14日(木)、
⑤乳幼児食を楽しく大切にす
るお話し＝18日(月)、⑥赤ちゃんが喜ぶ
初めての音遊び＝21日(木)、⑦ヨガママ
で骨盤調整(ハイハイ前)＝25日(月)、⑧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①⑤3歳までのお子さんと保護者、妊
婦、②首据わり～1歳6カ月のお子さん
と母親、③3歳までのお子さんと母親、
妊婦、④2～11カ月のお子さんと保護
者、⑥首据わり～12カ月のお子さんと
保護者、⑦ハイハイ前のお子さんと母
親、⑧3歳までのお子さんと保護者

所 市民協働センター
¥①④1,800円、②⑥⑦1,500円、③
2,000円、⑤1,500円(夫婦2,000円)、
⑧1,200円

※①⑧材料代を含む、③さらし付き、⑤
お役立ち資料付き。

物①写真1～3枚、②抱っこひも、④バ
スタオル、授乳ケープ、⑤筆記用具、⑧
授乳ケープ

申 問3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・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

主所三鷹市シルバー人材センター
日①月曜アドバンスコース＝4月4日～
25日の毎週月曜日午後4時15分～5時
45分、②火曜アドバンスコース＝4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＝4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(経験者)①②5人、③4人
¥5,000円(教材代を含む)

物①②USBメモリー、③パソコン
申 3月22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、Zoomの
インストールと設定が必要です。

問同センター☎48-6721

山本有三記念館「おはなし会」

日4月9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)
所同記念館
講おはなしあずきの会の皆さん
¥保護者は300円(入館料)
申 当日会場へ(先着制)
問同記念館☎42-6233



高齢者
高齢者肺炎球菌ワクチン
接種費用の一部公費負担は
3月31日(木)まで
人 過去に同ワクチンを接種したことが

ない市民で、①令和3年4月1日～4年3
月31日に65・70・75・80・85・90・
95・100歳になる方、②接種当日に60
歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器
の機能に自己の身の日常生活活動が
極度に制限される程度の障がいや、ヒ
ト免疫不全ウイルスにより免疫の機能
に日常生活がほとんど不可能な程度の
障がいがある方

所 市内協力医療機関(右記
二次元コードから確認可)
¥自己負担金2,500円(助成
後の額。医療機関で支払い)

※過去に同ワクチンを接種したことがない
市民で、2年4月1日～3年3月31日に上記の
年齢になった方は、特例により自己負担金
5,000円で接種できます(3月31日まで)。

申 事前に医療機関へ連絡のうえ、健康
保険証など年齢や住所を確認できるも
のを持参し、接種を受けてください
※市外の医療機関で接種する方、生活
保護受給世帯・中国残留邦人等支援給
付受給世帯の方は、事前に健康推進課
へお問い合わせください。手続きや自
己負担金額が異なる場合があります。

問同課☎内線4202
「高齢者等紙おむつ代助成金」の
交付申請を受け付けています

対象者には申請書を送付しています。
人 同助成金の対象者認定を受け、令和3
年11月～4年2月入院分の紙おむつ代の
支払いをした方

申 3月31日(木)(必着)までに交付申請書・
医療機関が発行した紙おむつ代の領収書
(コピー可)を直接または郵送で「〒181-85
55高齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ
問同課☎内線2625

三鷹いきいきプラスiPad無料体験会

基本操作を体験。機器は貸し出します。
日3月15日(火)・17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 問3月7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)

チェアヨガ
(こもれび ほっと・サークル)

日4月～令和5年3月の毎月第2金曜日
午前10時30分～11時45分(全12回)
人 おおむね65歳以上の市民15人
所みたかボランティアセンター
講ヨガインストラクターの尾方優子さん
¥500円(1回)
申 3月18日(金)(必着)までに往復はがき
で必要事項(11面参照)を「〒181-0012
上連雀9-1-21NPO法人こもれび事務局」
へ(先着制)
問同事務局☎42-4471



健康コラム
COPDを
「存じますか?」
COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、
たばこなどの有害な空気を吸いこむ
ことよって、空気の通り道である
気道や、酸素の交換を行う肺などに
障害が生じる病気です。その結果、空
気の出入れがうまくいかなくなり、
息切れが起こります。長期間にわた
る喫煙習慣が主な原因であることか
ら、肺の生活習慣病といわれています。
日本国内では40歳以上の、8・6
%、約530万人の患者がいると推
定されますが、大多数が未診断、未治
療の状態、全体では死亡原因の9
位、男性では7位を占めています。
COPDは症状に気付かず、発見
が遅れがちな病気です。階段の昇降
時などに息切れを感じたり、慢性的
せきや痰が特徴的な症状です。喘鳴
や発作性呼吸困難など、ぜんそくの
ような症状を合併することもありま
す。確定診断にはスパイロメーター
といわれる呼吸機能検査が必要です。
胸部XPやCTで肺の状態も調べます。
治療の大原則は禁煙です。長期に
わたる喫煙者のうち7人に1人が
COPDになるといわれています。
たばこをやめて適切な治療を受けれ
ば、病気の進行を遅らせ、病状を楽に
することが出来ます。風邪がきつか
けで憎悪そうあくすることもあり、
風邪を引かないよう、人混みを避け
る、手洗い、うがいを必ずする、栄養
のあるバランスの取れた食事をする
ことと、インフルエンザや肺炎球菌
のワクチンをお勧めします。
薬物療法は、吸入器を使って吸入
することで、飲み薬と比べて少ない
分量で気管支に高濃度で行き渡り、
効果も早く表れます。吸入器の使い
方にはコツがありますので、医師や
薬剤師の指導の下、きちんとマスタ
ーして使いましょう。
問三鷹市医師会
☎0422-472155