

### 令和5年度 保育園などの入園申し込み

☎子ども育成課(市役所4階45番窓口) ☎0422-29-9673

受け付けは、昨年度と同様に郵送のみです。書類の提出が間に合わないことと選考の対象外になりますので、締め切りに余裕を持って提出してください。入園案内は同課、市政窓口、認可保育園、のびのびひろば、すくすくひろば、みたかきつずナビ [HP](https://kosodate-mitaka.mchh.jp/) <https://kosodate-mitaka.mchh.jp/>で入手できます。

保護者が就労などのため、5年4月から入園・転園を希望する方(4年度の入園を待機中の方を含む)

※これから生まれるお子さんは、5年2月3日(金)までに生まれた方が対象です。

☎10月3日(月)～21日(金)(必着)に必要書類を「〒181-8555子ども育成課」へ

#### ●市外の保育園の申し込みも、受け付けは三鷹市です

☎入園を希望する自治体の締め切り日の10日前までに同課へ

※必要書類など詳しくは申込先の自治体にご確認ください。

#### ●障がい・医療的ケア児の保育(ケアプラス保育)入園申し込み

☎10月24日(月)～28日(金)に必要書類を直接同課へ

### 令和5年度 学童保育所の入所申し込み

☎児童青少年課(市役所4階41番窓口) ☎0422-29-9671

保護者の就労などのため、放課後など(午後6時まで、延長は7時まで)の育成を必要とする児童が対象です。申し込みは原則として郵送で受け付けます。入所案内は、市ホームページでご覧いただけるほか、同課、市政窓口、市内保育園・幼稚園、学童保育所、三鷹市社会福祉協議会、のびのびひろば、すくすくひろばなどで入手できます。

5年4月に新1～3年生になるお子さん(継続入所を希望する方も申し込みが必要です)

#### ◆障がいのあるお子さんの入所申し込み

5年4月に新1～4年生になるお子さんで、学童保育所での集団生活が可能なお子さん(新4年生は継続の方のみ)

☎10月11日(火)～24日(月)(必着)に必要書類を「〒181-8555児童青少年課」へ(継続の方は入所している学童保育所への提出も可)



### おいしい、楽しい「料理教室」

☎健康推進課 ☎0422-24-8266

#### 栄養料理教室

☎1時間がなくてもOK!市販品の組み合わせ=10月12日、②電子レンジでお手軽クッキング=26日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

参加者 在学・在勤を含む市民①12人、②16人

場所 ①井口コミュニティセンター、②新川中原コミュニティセンター 費用 各回150円

申し込み ①10月1日、②2日から材料代を各コミュニティセンターへ(いずれも先着制)

#### もうすぐ1年生 オンライン親子料理教室

就学に向けて大切にしたい朝ごはんや生活リズムのお話の後に、親子で楽しめる簡単な調理実習を行います。メニューは、おにぎり、秋野菜のスープ、卵とお芋とブロッコリーのサラダ、キウイヨーグルトです。

☎11月19日(土)午前10時～11時30分

参加者 市内在住の令和5年度小学校入学予定のお子さんと保護者50組

場所 オンライン会議アプリ「Zoom」

物 食材、調理器具(同課から参加者へ通知。食材の一部として三鷹産野菜を提供)

申し込み 10月3日(月)～31日(月)に必要事項(11面参照)を同課 ☎0422-24-82

66・FAX 0422-46-4827へ(先着制)

※電子申請サービス(右記QRコード)からも申し込みめます。



### 毎日を健康に「市民健康講座」

☎健康推進課 ☎0422-24-8266

☎1楽しく美味しく健康に生きるための野菜料理の役割=10月16日(日)午前10時30分～正午、②男性のための泌尿器講座=11月9日(水)午後1時30分～3時

参加者 ①市民40人(会場20人、オンライン20人)、②在勤を含む市民30人

場所 ①連雀コミュニティセンターまたはオンライン会議アプリ「Zoom」、②牟礼コミュニティセンター

講師 ①管理栄養士で国際薬膳師の葎谷麻利子さん、②東京国際大堀病院院長の大堀理さん

申し込み ①会場=直接または電話、ファクスで同課(元気創造プラザ2階) ☎0422-24-8266・

FAX 0422-46-4827へ、オンライン=申し込みフォーム(右記QRコード)へ

(いずれも先着制)、②10月3日(月)から直接または電話、ファクスで同課 ☎0422-24-8207へ(先着制)



### 三鷹まるごと博物館

#### 「三鷹ふかぼりウォーク牟礼」

☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

『三鷹まるごと博物館マップ』に掲載しているスポットや市民がおすすめする場所を解説付きで巡るツアーです。

☎10月29日(土)午後0時50分牟礼の里公園集合～牟礼周辺を散策～4時牟礼神明社解散

参加者 12人

申し込み 10月3日(月)午前9時～21日(金)午後5時に必要

事項(11面参照)を同課 ☎0422-29-9862・✉

shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)



### 肺がんと受動喫煙について

#### 健康コラム

肺がんとは、肺に発生する悪性腫瘍のことです。現在、2人に1人ががんになるといわれており、日本全国で年間約8万人が肺がんになり、その9割が亡くなる、がんの中で最も死亡数が多い病気です。

東京都受動喫煙防止条例が施行され、受動喫煙防止への関心が高まっています。しかし、市内を見ても、コンビニや商店の前で集まって喫煙している方が多く見受けられます。歩きたばこも多く、注意することもできず、我慢している方も多いと思います。たばこの煙は周囲約14mに到達するという報告もあり、誰かのたばこの煙を吸うだけで喫煙者と同様のリスクがあると考えられます。

喫煙者が出した、たばこの煙から立ち上る「副流煙」には、多くの有害物質が含まれています。副流煙に含まれる発がん性物質などの有害物質は、喫煙者が直接吸い込む煙より多く入っているものがあり、受動喫煙(二次喫煙)による体への影響はかなり大きなものがあります。また、服や髪、カーテン、壁などからたばこの臭を感じることがあると思えますが、これらにも有害物質が含まれており、体内に吸い込んでしまうという研究もあります。これは、三次喫煙(残留受動喫煙)といわれており、残留受動喫煙被害というものも、さまざま報告されております。皆さんも街中や室内で気付くことも多いと思います。少なくとも気づきませんが、喫煙室には要注意です。

喫煙、二次喫煙、三次喫煙によって、さまざまな病気が増えると、医療費も高くなってきます。予防ほど重要なものはありません。喫煙、二次喫煙、三次喫煙といった負の連鎖を防いで、きれいな空気の中を、さらにきれいな空気を皆さんでつくっていきましょう。

☎三鷹市医師会 ☎0422-472155