

ティーンズ向け講習会 「スマホによる動画編集のやり方と ネットに潜むリスク」

日 12月17日(土)午後1時30分～3時30分
人 中高生など10代の方25人
所 三鷹図書館(本館)
講 アイポイント代表の齊藤憲仁さん
申 12月6日(火)午前9時30分から同館
☎43-9151へ(先着制)

一日プレイパーク

日 12月18日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)
所 農業公園
申 当日会場へ
問 緑と公園課 ☎29-9789

すくすくひろば 年齢別あそびましょ いちごぐみ

日 12月23日(金)午前10時15分～11時15分
人 市内在住の初めて同ひろばを利用する令和4年7～8月生まれのお子さんと保護者4組
所 同ひろば
申 12月9日(金)午前10時から同ひろば
☎45-7710へ(先着制)

小学生向けスクラッチ プログラミング教室(令和5年1月)

注 所 三鷹市シルバー人材センター
日 ①オンライン教室=4日以降の水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)、②スクラッチクラブ=9日～30日の月曜日午後4時15分～5時45分、10日～31日の火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)
人 小学3～6年生の経験者①4人、②5人
¥ 5,000円(教材費を含む)
物 ①パソコン、②USBメモリー
申 12月20日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)・保護者の氏名・受講曜日・スクラッチ経験の程度を「〒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)
※①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

おやこでよってチョコッとあつぷるーむ(令和5年1月)

注 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 ①テコンドーで産後の体型戻し=5日(木)、②産前・産後の骨盤ケア=9日(月・祝)、③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=12日(木)、④親子ヨガレッチ=14日(土)、⑤乳幼児食を楽しく大切にするお話会=16日(月)、⑥楽しく羊毛フェルト キッズマフラーを作りましょう=19日(木)、⑦ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=23日(月)、⑧いつでもどこでもベビーマッサージ=26日(木)、⑨ベビーサインで楽しい子育て=30日

(月)、いずれも午前10時30分～正午
人 ①首据わり～1歳6カ月のお子さんとお母さん、②3歳までのお子さんとお母さん、妊婦、③④ 2～11カ月のお子さんとお母さん、④6カ月～2歳6カ月のお子さんとお母さん、⑤⑥3歳までのお子さんとお母さん、妊婦、⑦ハイハイ前のお子さんとお母さん、⑧4カ月～1歳6カ月のお子さんとお母さん
所 市民協働センター
¥ ①④⑦⑧⑨1,500円、②2,000円、③⑥1,800円、⑤1,500円(夫婦2,000円)
※②さらし付き、⑤お役立ち資料付き、⑥材料代を含む。
物 ①抱っこひも、③⑧バスタオル、授乳ケープ、④バスタオル、⑤筆記用具
申 12月10日(土)午前9時から同センターホームページHP <https://kyodo-mitaka.org/>へ(先着制)
問 同センター ☎46-0048

高齢者

三鷹駅周辺・シニアまると相談サロン

日 12月8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
申 当日会場へ
問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500

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 12月12日(月)・15日(木)午前9時30分～11時30分(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10人
所 市民協働センター
申 12月5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)

高齢者の生活相談室(事前予約)

日 12月16日(金)午後1時～3時
人 介護や認知症について聞いてみたい方、1人暮らしで生活に心配がある方
所 連雀コミュニティセンター
申 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

高齢者スマートフォン相談会

注 東京都デジタルサービス局
日 12月16・23日の金曜日午前9時30分～午後0時30分、1時30分～4時30分
人 60歳以上の市民
所 第三庁舎
申 当日会場へ
問 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03-6845-7883

介護予防教室 「健康脳トレ運動教室」

日 令和5年1月12日～2月2日の木曜日
午前10時30分～正午(全4回)
人 65歳以上の市民で全回参加できる方15人
所 新川中原コミュニティセンター
申 問 12月5日(月)～21日(水)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2階) ☎24-8207・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は初回の方を優先して抽選。当選者のみ通知)

障がいのある方

高次脳機能障がい相談会

日 令和5年1月14日、3月11日の土曜日
午前9時30分～10時20分、10時30分～11時20分(1人50分)
所 福祉センター
申 問 障がい者支援課 ☎29-8267へ

健康

特定健康診査・後期高齢者健康診査は令和5年2月28日(火)までです

「受診票が届いていない」「受診票を破棄してしまった」などの場合は、お問い合わせください。
人 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、健診の対象外となる場合があります。
問 健康推進課 ☎24-8571

催し

おとな絵本ラウンジ第76回 トークテーマ

「数の本、数学に目覚める?絵本」
日 12月11日(日)午後2時～3時30分
人 20人
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
申 12月10日(土)午後5時までに同ラウンジホームページHP <https://otonaehon.jimdofree.com/>へ(先着制)
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

生活用品活用市

注 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 12月12日(月)午前10時～正午
所 消費者活動センター

申 当日会場へ
問 同センター ☎43-7874

みたか親の会

日 12月14日(水)午前10時～11時30分
人 引きこもりや不登校の家族がいる方15人
所 みたかボランティアセンター
申 当日会場へ(先着制)
問 同センター ☎76-1271

駅前 風のサロン 「クリスマス企画を楽しもう!」

注 三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク
日 12月15日(木)午後1時30分～3時
人 30人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 問 地域福祉課 ☎29-9235へ(事前予約制)

介護者ひろば

日 所 ①12月15日(木)=高齢者センター けやき苑(深大寺2-29-13)、②21日(水)=みたかスペースあい(下連雀3-28-20 三鷹中央ビル内)、いずれも午後1時30分～3時30分
人 介護者、介護経験者

講 ②スカイリミットスポーツ三鷹の保土沢美詠さん
申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

三鷹ネットワーク大学 学生によるミタカ・ミライ研究アワード 2022提案発表会

日 12月17日(土)午後1時30分～4時
人 50人
所 三鷹産業プラザ
申 当日会場へ(先着制)
問 同大学 ☎40-0313

大人も和太鼓で遊ぼう

日 12月18日(日)午後0時50分から、1時50分から
人 18歳以上の方各回8人
所 西多世代交流センター
講 和太鼓チーム綾の皆さん
物 タオル、動きやすい服装
申 問 12月5日(月)午前9時30分～13日(火)午後5時に直接または電話で同センター ☎31-6039、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)

みんなでつながる「老い支度」

日 12月20日(火)午前10時～11時30分
所 山中地区公会堂
物 室内履き、動きやすい服装、タオル
申 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

介護者のための「介護なんでも相談室」

日 12月23日(金)午後2時～2時50分、3時～3時50分(1人50分)
人 市内の介護者

健康コラム 補聴器購入費助成事業が 始まりました

「最近、テレビの音が大きいと言われる」「聞き返さないと話の内容が分かりにくい」ときもある「補聴器を着けたほうがいいのかしら、でも高価なのでは」と躊躇ちゅうちゅうしていることはありませんか。
音の聞き取りはそれほど悪くはなく大きな声では話が聞き取れているようでも、普通の声の大きさでは言葉の聞き取りが悪いため補聴器の装用が望ましいことが、加齢による難聴では多く見られます。また、中年期以降に難聴があると認知機能低下の合併が多くなるという報告もあり、聴こえに合わせた補聴器を装用することで認知症の発症リスクが軽減できる可能性があります。

今年10月1日から、三鷹市では身体障がいには該当しない軽度・中等度の聴力低下のある満18歳以上の方への補聴器購入費用の一部助成(所得要件あり)が始まりました。詳細は、65歳以上の方は高齢者支援課 ☎0422-2909271に、18～64歳の方は障がい者支援課 ☎0422-2992333にお問い合わせください。

助成を受けて補聴器を購入するためには購入前に市へ申請した後、医師の診断が必要です。市役所から交付される「医師意見書」という所定の用紙を持参し、補聴器相談医のいる診療所・病院を受診します。診察時に耳あかや中耳炎などの病気があればまず治療を行い、その後に聴力検査を受けます。診察・検査の結果、補聴器が必要とされた場合は用紙に記載を受け、市役所に提出します。助成金の交付が決定してから補聴器を購入することになります。

助成を受けた場合でも、助成要件に該当しない場合でも、補聴器購入時にご自身で負担した金額を確定申告の際に医療費控除の対象とすることは可能です。こちらについても補聴器購入の前に補聴器相談医が作成する書類が必要ですので、診察時にご相談ください。

問 三鷹市医師会 ☎0422-472155