

### あかちゃんであそびましょ(令和5年1月)

絵本約300冊と人気の育児書を貸し出しています。

日 12月28日(水)午前10時～11時20分(偶数月第4水曜日に定期開催)

所 すくすくひろば  
物 あれば市立図書館利用カード

申 当日会場へ  
問 三鷹図書館(本館) ☎43-9151

### すくすくひろばの催し

#### ◆年齢別あそびましょ(令和5年1月)

日 ①ひよこぐみ＝10・31日の火曜日、②うさぎぐみ「作ってあそぼう」＝13日(金)、③バナナぐみ＝24日(火)、いずれも午前10時15分～11時15分

人 市内在住の①初めて受講する3年8～11月生まれのお子さんと保護者(31日は3年12月～4年4月1日生まれのお子さんと保護者)各8組、②2年10月～3年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、③初めて受講する4年3～4月生まれのお子さんと保護者6組

申 ①12月20日(火)(31日の回は1月17日(火))、②12月23日(金)、③1月10日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(いずれも先着制)

#### ◆コミセンDEすくすくひろば(1月)

日 所 11日(水)＝大沢コミュニティセンター、19日(水)＝井の頭コミュニティセンター、いずれも午前10時30分～正午

人 市内在住の年少までのお子さんと保護者

申 当日会場へ

#### ◆育児講座 ベビーマッサージ

日 1月12日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時

人 市内在住の初めて受講する①5～8カ月のお子さんと母親、②4カ月までのお子さんと母親各8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 12月22日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

#### ◆ワークショップ 保育

日 ①3men/パパの子育て法＝1月14日(土)、②エンジョイママの子育て法＝1月20日(金)、③ともに育ちあうパパ・ママ講座＝2月4日(土)、いずれも午前10時～11時30分

人 市内在住の初めて参加する年少までのお子さんの①父親15人、②母親15人、③父親、母親各8人(1人での参加も可)、保育(首が据わっている3カ月～年少児)15人

所 市民協働センター  
講 人材育成コンサルタントの三好良子さん

申 ①12月19日(月)、②12月21日(水)、③1月6日(金)午前10時から直接または電話で

同ひろば ☎45-7710へ(1人1講座。いずれも先着制)

#### ◆育児講座 親子体操

日 1月21日(土)午前10時30分～11時30分  
人 市内在住の1歳6カ月～2歳のお子さんと保護者(父親または母親1人)12組

講 乳幼児親子体操指導者講習会講師の西山里美さん  
物 バスタオル

申 12月26日(月)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 1月26日(水)午前10時30分～11時30分  
人 市内在住の初めて参加する4年4～9月生まれのお子さんと母親12組

所 井の頭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 1月11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)

問 同ひろば ☎45-7710

#### ベビーマッサージ講座

日 令和5年1月11日(水)午前10時30分～11時30分

人 2～6カ月のお子さんと母親6組

所 東多世代交流センター  
講 ベビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザーの鈴木美奈さん

料 200円(オイル代)  
物 バスタオル

申 12月21日(水)午前9時から直接または電話で同センター ☎46-0408へ(先着制)

#### あそびとおしゃべりの会(令和5年1月)

日 所 牟礼コミュニティセンター＝11・18日、井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター＝11・25日、新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター＝18・25日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

人 市内在住の年少までのお子さんと保護者

申 当日会場へ  
問 すくすくひろば ☎45-7710

#### 山本有三記念館 第46回おはなし会

日 令和5年1月14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)

料 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

#### 西多世代交流センター 「ママと助産師の会」

日 令和5年1月17日(火)午前10時～11時30分

人 初めて同センターを利用する3～5カ月のお子さんと母親10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、授乳に必要なもの

申 問 12月19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)

#### みたかおもちゃの病院

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会  
日 令和5年1月18日(水)午後1時～3時

所 消費者活動センター  
料 特殊部品などの交換は実費

申 当日会場へ(1人1個まで修理可)  
問 同センター ☎43-7874



#### 三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

8～11月分の一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当を、12月23日(金)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。

問 障がい者支援課 ☎29-9234



#### 認知症介護者談話室

日 12月27日(火)午後1時～3時

人 介護者、介護経験者(認知症ではない方の介護者も参加できます)

所 みたかボランティアセンター  
申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

#### 介護者ひろば

日 所 ①12月28日(水)午前10時～正午＝ピアノのかしら(井の頭2-13-6)、②令和5年1月12日(水)午後1時30分～3時30分＝元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)

人 介護者、介護経験者  
申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

#### 考古学展示会・講演会 「三鷹12万年史―海と陸の変遷とヒトの暮らし」

12万年前、三鷹には海があった！地球温暖・寒冷化による環境変遷と地形の形成過程を復元し、そこに住むヒトの暮らしを考えます。

日 ①展示会＝令和5年1月5日(木)～23日(月)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く。5日は午後1時から、23日は正午まで)、②講演会＝1月14日(土)午後1時30分～4時(ギャラリートークあり)

人 ②70人  
所 ①市役所1階市民ホール、②三鷹市公会堂さんさん館

講 ②日本大学名誉教授の遠藤邦彦さんほか

申 ①期間中会場へ、②12月19日(月)午前9時30分から必要事項(11面参照)を生

涯学習課 ☎29-9867・✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

問 同課 ☎29-9867

#### 生活用品活用市

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会  
日 令和5年1月10日(火)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

#### 東多世代交流センターの催し

◆映画「いつか君の花明かりには」を観て防災について考えよう！

日 令和5年1月15日(日)午前10時～正午

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民40人

講 防災団体やろうよ！こどもぼうさい代表の山崎光さん

◆SDGs講座「くじら号にのって深海をのぞいてみよう！」

日 1月29日(日)午前10時～正午

人 年中児以上の市民50人

講 NPO法人チームくじら号の皆さん

申 いずれも12月23日(金)午前9時から直接または電話で同センター ☎46-0408へ(先着制)

問 同センター ☎46-0408

#### 令和5年2月の小学校校庭開放(団体貸し切り)予約受け付け

日 市ホームページでご確認ください

人 住民協議会に登録されている団体

申 5年1月4日(水)～7日(土)に各コミュニティセンターへ

問 スポーツ推進課 ☎29-9863

#### 剣道の講習会・教室

日 三鷹市剣道連盟、①③東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会

日 ①シニア剣道指導講習会＝令和5年1月4日(水)・13日(金)・18日(水)午前9時20分～11時30分、②一般講習会＝1月8・22日の日曜日午前9時30分～11時30分、③ジュニア剣道教室＝1月8日午後1時～2時30分、14日(土)・15日(日)・29日(日)午前9時30分～11時30分

人 ①在勤を含む60歳以上の市民で有段者各日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

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

申 問 必要事項(11面参照)を同連盟 ☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)

### 健康コラム

#### 在宅医療という選択肢を考えるとみませんか？

団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)となる2025年まであと少しとなりました。これからはますます病を抱えながら生活をしていく方が増えていくと思われれます。そのような中、「高齢になってまでつらい治療を受けるのはちよつと」「延命治療を行わずに自宅を最期を迎えたい」と考える方も増えてきています。そのようなとき、在宅医療という選択肢があります。

住み慣れた自宅で、家族と一緒に時間を過ごしながらかんたに行うことができます。医師や看護師が自宅へ訪問してくれる訪問医療を受けながら、24時間365日体制での療養が可能です。自宅での診察、処方、血液をはじめとする各種検査、点滴や酸素投与なども可能です。

このようなメリットがある反面、いくつかデメリットもあります。入院していればすぐにそばに医療職の人がいて異常に気付いてくれますが、自宅ではそれを担うのは家族になります(家族がいない独居の場合もあります)。そういった不安もあるでしょう。また、治療の機器も病院と同じようなものがそろっているわけではないので、すべてのご要望にはお応えできないかもしれません。自宅ではお心遣いできることができない精神的な不安や安心、安らぎがあり、充実した生活を送ることができません。対象は高齢者とは限りません。また、家族がいなくて独居の方でも工夫次第で対応可能です。

最近市内でも在宅医療専門のクリニックが増えてきました。入院や外来通院と違った第三の形態である在宅医療をぜひ検討してみてください。かかりつけ医や地域包括支援センター、担当のケアマネジャーさんを通じてご相談いただいてもいいかもしれません。一人ひとりに寄り添った医療が望む形での医療を提供したいと思っています。

問 三鷹市医師会  
☎0422-472155