

子育て・教育

保育所等訪問支援事業を利用する お子さんを募集します

子ども発達支援センターの訪問支援員が、保育所や幼稚園などを訪問し、集団での生活に向けて専門支援を行います。

人 保育所や幼稚園などに在園し、専門支援を必要とする障がいや、発達に課題のあるお子さん若干名

申 同センターへ事前に電話のうえ、申請書(市ホームページで入手)を直接または郵送で「〒181-0004新川6-37-1子ども発達支援センター」(元気創造プラザ1階)へ(先着制)

問 同センター ☎45-1122

子ども発達支援センター くるみ幼稚園の園児を募集します

人 障がいや発達に課題があり、小集団での療育が可能な市内在住の2歳~就学前のお子さん若干名

申 同センター ☎45-1122へ

あかちゃんであえとしゃかん にここ

3歳くらいまでのお子さんと楽しめる絵本約300冊と、図書館で人気の育児書を用意してお待ちしています。

日 6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

小さく生まれたお子さんと その親の交流会

保育

心理相談員による発達のお話や親子遊びも紹介します。

日 6月29日(木)午前10時~11時45分

人 市内在住で出生時の体重が2,000g以下の就学前のお子さんと保護者10組

所 総合保健センター

申 同直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎46-3254へ(先着制)

東多世代交流センターの催し

◆多世代交流事業「コマキン作り」

日 7月2日(日)午前10時~正午

人 中学生以上の方15人

◆父親講座「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」

保育

日 ①あそび編「お父さんと楽しむふれあいあそび」=7月9日(日)、②講座編「子育てをおもしろくするお父さんのチカラ」=15日(土)、いずれも午前9時30分~11時30分(全2回)

人 2~3歳のお子さんがある父親15人(保育は12人)

講 ①NPO 法人日本幼児健康体育協会指導員の高橋隆子さん、②東京学芸大学名誉教授の菅野敦さん

◆ベビーヨガ

日 7月14日(金)午前10時30分~11時30分

人 7~12カ月のお子さんと母親10組

所 牟礼コミュニティセンター

講 ヨガインストラクターのHirokoさん

※申込方法や持ち物など、

詳しくは市ホームページ

でご確認ください。

問 同センター ☎44-2150

すくすくひろばの催し

◆ベビーヨガ

日 7月5日(水)午前10時30分~11時30分

人 市内在住の初めて受講する3~8カ月のお子さんと母親15組

所 新川中原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

◆ベビーマッサージ

日 7月6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

◆年齢別あそびまじよ(7月)

日 ①ひよこごみ=11日(火)、②うさぎごみ=14日(金)、いずれも午前10時15分~11時15分

人 市内在住の①初めて受講する令和4年4月2日~7月31日生まれのお子さんと保護者、②3年4月2日~9月30日生まれのお子さんと保護者各8組

※申込方法や持ち物など、

詳しくは市ホームページ

でご確認ください。

問 同ひろば ☎45-7710

ふたごの親の交流会

保育

日 7月6日(木)午前10時~11時30分

人 市内在住の就学前の双子・三つ子の保護者16人、保育(未就学児)18人

所 総合保健センター

申 同直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎46-3254へ(先着制)

あそびとおしゃべりの会(7月)

日 **所** 牟礼コミュニティセンター=12・19日、井の頭・井口コミュニティセンター=12・26日、新川中原・大沢コミュニティセンター=19・26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

シルバー人材センター

夏期補習教室

日 ①8月1日(火)~4日(金)・7日(月)~10日(木)(1回55分、全8回)=小学3・4年生(国語・算数)、小学5・6年生(国語・算数・英語)、中学生(国語・数学・英語)、②7月24日(月)~28日(金)、8月1~4日・7~10日(1回55分、全13回)=中学3年生(国語・数学・英語)

所 同センター

料 ①9,600円(1教科8回分)、②15,600円(1教科13回分)

申 同6月29日(木)(必着)までの平日午前9時~午後4時に同センター ☎48-6721へ(郵送での申込可)

※詳しくは同センターホームページHP <https://www.mitaka-sc.or.jp/> でご確認ください。

高齢者

備えて安心!

「私の老後とその先のこと」 家族がいてもいなくても

日 6月22日(休)午後2時~4時

所 高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)

講 ㈱OAGライフサポートの黒澤志津乃さん

申 同西部地域包括支援センター ☎34-6536へ

市老連 健康づくり事業

「パソコン教室」

パソコンを活用した収支決算書の作成など。

日 ①7月6日(木)・17日(月・祝)、8月9日(水)、9月6日(水)・21日(木)、10月11日(水)、②7月10日(月)、8月2日(水)・16日(水)、9月13日(水)、10月4日(水)・19日(水)、いずれも午後1時15分~3時(全6回)

人 60歳以上の市民各10人

所 福祉センター

物 あればパソコン

申 同6月23日(金)までにみたかボランティアセンター ☎76-1271へ(先着制)

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 7月10日(月)・13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 同6月19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)

障がいのある方

都立八王子盲学校 一般公開行事

日 ①学校公開=7月1日(土)午前9時~11時50分、②あいサポート研修会・相談会・体験会=7月26日(水)午前8時40分~午後1時

申 当日会場へ

問 同校 ☎042-623-3278

健康

12~3月生まれの方の特定検診・ 後期高齢者健診

受診票を6月下旬に送付します。

人 特定健診=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、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方

問 健康推進課 ☎24-8571

※4月2日以降に加入した方は、同課へお問い合わせください。

※有料老人ホームなどに入所(入居)の方は、対象外となる場合があります。

催し

JA 東京むさし

三鷹緑化センターの催し

日 ①夏の感謝祭(全商品10%引き)=6月24日(土)・25日(日)、②三鷹店新装OPEN記念ポイント5倍キャンペーン=26日(月)~28日(水)、いずれも午前9時~午後5時

所 同センター

申 期間中会場へ

問 同センター ☎48-7482

三鷹駅前で三鷹産の農産物を 直売します

夏野菜や花苗など。

日 6月24日、7月1日の土曜日午前10時から(雨天決行。なくなり次第終了)

所 クレセント三鷹前(下連雀3-35-7)

申 当日会場へ

問 JA 東京むさし三鷹支店 ☎46-2152

健康コラム

緑内障の人が 注意すべき内服薬

意外と知られていないことかもしれませんが、緑内障の方が内服してはいけないとされる薬があるのをご存じでしょうか。風邪薬、睡眠導入剤、花粉症の際の抗ヒスタミン剤など、種々散見されます。今回は、なぜこれらが緑内障に悪いのかを説明します。

すべての緑内障患者が内服していけないわけではなく、閉塞隅角(へいそくぐう)かく)緑内障が内服してはいけない型に該当します。人間の目の内部には水がたまっています。隅角と呼ばれる場所から水が排出されます。目を前から見て、黒目の表面は透明なドーム型の角膜に覆われ、その後ろに虹彩と呼ばれる茶色の組織があります。虹彩の真ん中は丸く抜けていて、これが瞳孔です。角膜と虹彩はそれぞれの周辺部で接していて、この接合部が隅角です。閉塞隅角型とは角膜と虹彩の距離が接近していて隅角が狭い状態を指します。隅角が狭いと眼内の水が排出されずに眼圧が高くなることがあります。

前述の薬剤には、いずれも瞳孔を開く作用があり、瞳孔が開くと隅角が狭くなり、薬を内服後に、眼圧がより高くなる場合があります。

一方、角膜と虹彩の距離が十分に離れていて隅角が広く開いている状態を開閉隅角型と呼び、このタイプでは瞳孔が開いても眼圧が上がることはないため、内服しても大丈夫です。

日本で緑内障と診断されている人では開閉隅角型が多いのですが、その一方で緑内障と診断されていない人も、隅角が狭い閉塞隅角型の人もいますので、発作を契機として緑内障が発覚することもあります。一般的に隅角は年齢が上がるにつれて狭くなる傾向があり、知らないうちに緑内障予備群となっている可能性もあるので、自分の目がどのタイプかを把握しておくことが大切です。

問 三鷹市医師会

☎0422-472155