員が対応します。
申問学務課☎29-9865へ

児童扶養手当を振り込みます

1・2月分の同手当を、3月8日㈮に指定預金口座に振り込みます。
問子育て支援課☎29-9675

子育て中の自主グループの活動に一時保育を提供します　保育

日利用承認日～令和7年3月31日㈪
人コミュニティ創生に関する地域課題を学習する自主グループ1団体。保育は1歳～未就学児、1団体5人（1歳児は2人）まで
所子ども発達支援センター
申3月4日㈪～4月10日㈬（必着）に申込用紙（市ホームページ、生涯学習課〈第二庁舎2階〉で入手）を直接または郵送、電子メールで「〒181-8555生涯学習課」・✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ（申込多数の場合は抽選）
問同課☎29-9862

生涯学習センターの学習室を自習用に毎日開放します

主㈶三鷹市スポーツと文化財団
日4月1日㈪以降の平日午後3時45分～9時、土・日曜日、祝日午前9時～午後9時（小学生は午後5時まで、中学生は午後7時まで。休館日を除く）
申期間中会場へ
問同センター☎49-2521

むらさき子どもひろばの催し（3月）

◆乳幼児のあそびひろば
日①げんきっ子ランド＝月曜日午前9時～午後0時30分、②みんなであそぼ！＝火～金曜日午前11時～11時30分（7日㈭・8日㈮・13日㈬・15日㈮・19日㈫を除く）
◆乳幼児対象のイベント
日①手形スタンプ＝7・8・9日㈯午前11時～11時30分、②Mamaカフェ＝13日午前10時30分～11時30分、③みんなであそぼ！＝15・19日午前11時～11時30分、④みんなであそぼ！ゲーム大会＝16日㈯午前10時30分～11時30分、⑤変身スペシャルバースデー＝27日㈬・28日㈭午前11時～11時30分
人①⑤就学前のお子さん、②0歳のお子さんと母親10組、③15日は2歳、19日は1歳のお子さん、④3歳～就学前のお子さんと保護者12組
◆小学生対象のイベント
日①卓球の日＝月・金曜日午後3時30分～4時30分（4日㈪を除く）、②スポーツの日＝木曜日午後4時～4時30分、③一輪車教室＝4日午後3時40分～4時30分（雨天中止）、④共同制作「むらさき子どもひろばのお部屋の看板をみんなで作りましょう！」＝18日㈪～23日㈯午後3時30分～4時30分、⑤オリジナルの巾着を作ろう＝23日午後2時30分～3時30分、⑥スペシャルクラフト＝27日午後2時～3時、⑦卓球大会＝29日㈮午後3時30分～4時30分
人③12人、⑤14人
※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☎49-5500

みたかおもちゃの病院

主三鷹市消費者活動センター運営協議会
日3月6日㈬午後1時～3時
所消費者活動センター
¥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

星と森と絵本の家の催し（3月）

◆街頭紙芝居
日9日㈯午前10時30分から、11時30分から
◆絵本のおはなし「はるですね」
日13日㈬午後2時から
◆みこえぷおはなし会
日16日㈯午後2時から
◆絵本リレー
日20日㈬・㊗午後3時30分から
申いずれも当日会場へ
問同施設☎39-3401

春休み親子ペーパークライダー教室

日3月17日㈰午前10時～正午
人市内の小学生と保護者10組
所東多世代交流センター
講ハッピーグランパ倶楽部の皆さん
申問3月4日㈪午前10時から直接または電話で同センター☎46-0408へ（先着制）

一日プレイパーク

日3月17日㈰午前10時～午後2時（雨天中止）
所丸池公園（みはらし山付近）
申当日会場へ
※詳しくは、みたかプレイパーク運営委員会Facebookをご覧ください。
問緑と公園課☎29-9789

くじら号科学部発表会！

日3月17日㈰午後2時～4時
人小・中学生20人
所東多世代交流センター
申問3月4日㈪午前10時から直接または電話で同センター☎46-0408へ（先着制）

春の親子自然観察会

主連雀地区住民協議会
日3月20日㈬・㊗午前10時30分から
人所幼児～小学2年生と保護者①野川公園＝10組、②オンライン会議アプリ「Zoom」＝15組
講武蔵野の公園パートナーズの齋田滉大さん
申連雀コミュニティセンターホームページHPhttps://www.mitakacc.jp/renjk-cc/へ（先着制）
問同センター☎45-5100

井の頭コミセンDEすくすくひろば

日3月21日㈭午前10時30分～正午
人年少までのお子さんと保護者
所井の頭コミュニティセンター
申当日会場へ
問同ひろば☎45-7710

春休み子ども工作教室

ペットボトルにビーズなどを入れて、音の出るマスコットを作ります。
主三鷹駅周辺住民協議会、西多世代交流センター
日3月27日㈬午後1時～2時30分、2時30分～4時
人小学生までのお子さん各回15人（未就学児は保護者同伴）
所三鷹駅前コミュニティセンター
講キャラワークスジャパン主宰の西岡直実さん
¥1回200円
申問直接または電話で同センター☎71-0025へ（先着制）

おやこでよって チョコっとあっぷるーむ（4月）

主NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日①子育てを楽しむために 子育てコンビニメンバーとおしゃべり会＝1日㈪、②テコンドーで産後の体型戻し＝4日㈭、③親子で楽しむ英語絵本＆手遊び歌＝13日㈯、④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＝15日㈪、⑤ハーブでこころとからだケア（デトックス編）＝18日㈭、⑥簡単スクラップブッキング（A4フレーム編）＝22日㈪、⑦足形つきのバッグを作ろう＝25日㈭、いずれも午前10時30分～正午
人①⑥3歳までのお子さんと保護者、妊婦、②首据わり～3歳までのお子さんと母親、③⑦3歳までのお子さんと保護者、④2～11カ月のお子さんと保護者、⑤3歳までのお子さんと母親
※申込方法や持ち物など、詳しくは市民協働センターホームページでご確認ください。
所問同センター☎46-0048

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アドバンスコース＝4月1～22日の月曜日午後4時15分～5時45分、4月2～23日の火曜日午後4時30分～6時（いずれも全4回）、②オンライン教室＝4月3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）
人小学3～6年生①各5人、②経験者4人
¥5,000円（教材費を含む）
物①USBメモリー、②パソコン
申3月26日㈫（必着）までに必要事項（11面参照）・保護者の氏名・受講曜日、①はスクラッチの経験の程度を「〒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）
※②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

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・日曜日午前中（月1回程度。全8回）
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11日㈪（必着）までにNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会ホームページHPhttps://hanakyokai.or.jp/へ（申込多数の場合は初参加の方を優先して抽選）
※詳しくは、同協会ホームページでご確認ください。
問同協会☎46-2081

子ども向けプログラミング教室「るびつく」

日4月～令和7年3月①ビジュアルマスターコース＝隔週金曜日午後5時～6時40分、②マイクラプログラミングコース＝隔週水曜日午後5時～6時20分、③コーディングコース＝隔週日曜日午前11時20分～午後1時、④Rubyくらぶ＝隔週日曜日午後2時～4時30分
人①②新小学4～6年生のプログラミング初心者、③中学～高校生のプログラミング初心者、④中学～高校生のプログラミング経験者、各10人程度
所三鷹産業プラザ
¥①③月額7,700円、②月額6,600円、④1回4,400円（教材費を含む）
申申し込みフォーム（右記QRコード）へ（先着制）
問㈱まちづくり三鷹☎40-9669

健康コラム　感染後の咳（せき）

昨年夏頃から新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行があり、発熱や咽頭痛が治った後にも咳だけが1カ月以上続いた方が少なくなかったことと思います。このように、急性の呼吸器感染後、胸部レントゲン写真で肺炎などの異常所見がなく、細菌やウイルスが消失した後にも続く咳のことを、感染後咳嗽（がいそう）といいます。急性期の咳は、ウイルス感染により気道局所で炎症を媒介する炎症メディエーターという物質が産生され、咳のスイッチである咳受容体を刺激して咳反射が起こります。一方で感染後咳嗽では、ウイルスが咳受容体に直接感染して咳反射の神経経路を活性化し、この活性化がウイルス排除後もしばらく持続することにより咳が続くと考えられています。また、咳反射の神経経路が活性化すると、咳中枢の上位にある大脳皮質にも影響し、咳感受性が亢進（こうしん）すると考えられています。感染後咳嗽は、自然軽快する傾向がありますが、1カ月以上続くことも珍しくありません。このような場合には、咳が続く別の基礎疾患について検査することが重要です。

胸部レントゲン写真では特別な異常がないが咳が続く疾患としては、気管支喘息（ぜんそく）、逆流性食道炎、後鼻漏による咳などが代表的です。これらの中で、風邪の後に咳が続く疾患としては気管支喘息が圧倒的多数を占めます。咳のみが症状の気管支喘息を咳喘息と呼びますが、病態や治療法は喘鳴を伴う通常の気管支喘息と全く変わりません。喘鳴を伴う通常の気管支喘息と同様に夜間から早朝に悪化する傾向は咳喘息を疑う有力な病歴になります。咳喘息を含む気管支喘息には、明確な診断基準は存在しません。通常は、詳細な症状経過や胸部レントゲン検査、肺機能検査、呼気中一酸化窒素濃度などから、総合的に診断します。風邪を引いた後、咳だけが長く続く方、特にそれを繰り返している方は喘息の素質を持っている可能性がありますので、医療機関受診をお勧めします。

問三鷹市医師会☎0422-47-2155

QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。