

公務員の児童手当について

公務員は勤務先から児童手当が支給されます。市内在住の公務員になる方、または退職する方は手続きが必要です。手続きが遅れると、支給された手当の返還や、手当が支給されない場合がありますので、ご注意ください。

☎子育て支援課 ☎29-9675

三鷹駅前保育園 一時保育の利用時間変更のお知らせ

4月から、一時保育の利用時間がこれまでの15分刻みから30分刻みに変更となります。予約の際はご注意ください。

☎のびのびひろば ☎40-2926

星と森と絵本の家の催し

◆けん玉名人に技を教えてもらおう!

☎3月20日(水・祝)午後1時30分~3時

◆森のおはなし「シジュウカラのくらし」

☎3月23日(土)午前11時から

◆星のおはなし

☎3月23日午後3時から

◆おやじの絵本よみかき

☎3月24日(日)午前10時30分から

☎いずれも当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

みたかおもちゃの病院(4月)

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎3・17日の水曜日午後1時~3時

☎消費者活動センター

☎特殊部品などの交換は実費

☎当日会場へ(1人1個まで修理可)

☎同センター ☎43-7874

すくすくひろば

年齢別あそびまじょ(4月)

☎①ひよこぐみ=9日(火)、②うさぎぐみ=12日(金)、③ぞうぐみ=19日(金)、④バナナぐみ=23日(火)、⑤いちごぐみ=26日(金)、いずれも午前10時15分~11時15分

☎市内在住の①令和4年12月~5年3月生まれのお子さんと保護者8組、②4年4月2日~9月生まれのお子さんと保護者8組、③3年4月2日~4年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、④5年6~7月生まれのお子さんと保護者6組、⑤5年11~12月生まれのお子さんと母親4組

※①④⑤は初めて受講する方に限ります。※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎同ひろば ☎45-7710

西多世代交流センター

「ママと赤ちゃんの会」

☎4月16~30日の火曜日午前10時~11時30分(全3回)

☎全回参加できる、おおむね3~6カ月のお子さんと母親8組

☎三鷹市助産師会の皆さん、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、GWT 上級アドバイザーの曾我克美さん

※申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎同センター ☎31-6039

リサイクル de 防災工作・段ボールトイレを作ってみよう!

☎4月20日(土)午前10時~正午

☎親子5組

☎リサイクル市民工房

☎NPO 法人 Mitaka みんなの防災の皆さん

☎同3月20日(水・祝)午前10時から同施設 ☎34-3196(先着制)

農業公園20周年事業

農家の仕事を体験してみませんか?

土づくりから野菜栽培、収穫など、農家の仕事の体験希望者を募集します。

☎4月下旬~12月上旬の月2回程度

☎市内の小学4~6年生20人程度

☎農業公園近くの農場(新川6丁目)

☎4月12日(金)午後5時までに申込書(市ホームページで入手)を都市農業課 FAX 29-9796・E toshinogyo@city.mitaka.lg.jp へ(申込多数の場合は抽選)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎同課 ☎29-9616

障がいのある方

令和5年度後期分

心身障がい者自動車等燃料費助成金の請求を受け付けます

☎助成対象者として認定済みの方

※対象者には必要書類を郵送します。

◆助成対象期間 令和5年10月1日~6年3月31日給油分

◆助成金額 1ℓにつき50円単位で、各月の使用量に応じて助成。1カ月の上限は50ℓ(福祉タクシー券併給の方は30ℓ)

☎4月1日(月)~15日(月)(消印有効)に必要な書類を直接または郵送で「〒181-8555障がい者支援課(市役所1階14番窓口)へ

☎同課 ☎29-9234

障がい児水泳教室

☎6月~令和7年3月の日曜日午前9時~11時(年10回程度)

☎市内在住の障がいのある小学生~19歳の方と、水着を着用しプールに入ることができる保護者60組

☎SUBARU総合スポーツセンター

※申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎障がい者支援課 ☎29-9232



こころの健康相談

精神科専門医による個別相談(家族のみの相談も可)。

☎4月4日(休)午前10時~正午(1人40分)

☎福祉センター

☎同障がい者支援課 ☎29-9233へ



東多世代交流センターの催し(多世代交流事業)

☎①ポストカードを作ろう=3月22日(金)午後3時~4時30分、②ボードゲームの日=4月7日(日)午後2時~4時

☎②小学生以上の方15人

☎同①当日会場へ、②同センター ☎44-2150(先着制)

男性介護者交流会

「いくつになっても元気であるためのデイサービス活用!」

☎4月4日(休)午後1時~3時

☎市内の男性介護者、男性介護経験者

☎おむすびハウス(下連雀1-10-20)

☎当日会場へ

☎三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

能楽会

☎三鷹市能楽会

☎4月13日(土)正午~午後4時

☎生涯学習センター

☎当日会場へ

☎同会 ☎090-9399-1654

おとな絵本ラウンジ

「いろいろ色絵本」

☎4月14日(日)午後2時~4時

☎15人

☎三鷹ネットワーク大学

☎200円(菓子代含む)

☎4月13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)

☎星と森と絵本の家 ☎39-3401

ミュージックパレット

春のコンサート

出演は野田麻弥さん(ソプラノ)、田中笑美子さん(バイオリン)、山岸麻悠美さん(ピアノ)。

☎連雀地区住民協議会

☎4月21日(日)午後2時~3時(1時30分開場)

☎在学・在勤を含む市民50人

☎連雀コミュニティセンター

☎当日会場へ(先着制)

☎同センター ☎45-5100

介護者日帰りリフレッシュ旅行「豊洲場外市場(足湯&お買い物)とホテルバイキング」

☎5月28日(火)午前9時市役所集合~午後4時30分市役所解散

☎在宅などで高齢の家族を介護している市民30人(令和3年3月1日以降に要介護者が亡くなった、または施設に入所した方を含む)

☎4,000円(同世帯2人目からは8,000円)

☎同3月18日(月)~4月5日(金)の平日午前9時~午後5時に三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

みたか井心亭

夜のお茶を楽しむ会

☎5月30日(休)午後6時30分~8時

☎中学生以上の方12人

☎1,200円

☎物白足袋または白い靴下

☎4月19日(金)(消印有効)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(7面参照)を「〒181-0013下連雀2-10-48みたか井心亭」、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(1人1通、1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)

☎同施設 ☎46-3922



5月の小学校校庭開放

(団体貸し切り)予約受け付け

☎市ホームページでご確認ください

☎住民協議会に登録されている団体

☎4月7日(日)~13日(土)に各コミュニティセンターへ

☎スポーツ推進課 ☎29-9863

合気道の教室・発表会・講習会

☎三鷹市合気道連盟、①三鷹市体育協会

☎①初心者体験教室=4月6~27日の毎週土曜日午後3時15分~5時40分、②

演舞発表会=4月7日(日)午前9時~午後3時、③講習会=4月7日午後1時~3時

☎在学・在勤を含む①10歳以上の市民各日10人、③4歳以上の市民10人

☎SUBARU総合スポーツセンター

☎当日会場へ(先着制)

☎同連盟① ☎090-8045-5748(日中のみ)・②③ ☎090-9329-2257

夜間頻尿

健康コラム

夜、目が覚めてトイレに行くことがありますか? 60代の男性で8割強、女性では4人に3人が夜間1回以上トイレに行くといわれています。夜間1回以上の排尿を夜間頻尿と定義しますが、1回だけであれば何とか我慢できると思います。2回ぐらいいから困ったと感じ始め、男性では3回以上、女性では4回以上になると生活に支障を来すことが多くなります。また、ベッドから起きて途中で転倒したり、悪くすると骨折の恐れもあります。不眠となり、翌朝以降の体調不良にもつながります。

夜間頻尿の原因は大きく分けて三つあります。まず、尿量の多い頻尿は糖尿病や高血圧、心不全、睡眠時無呼吸症候群などが原因となることがあり、それらの治療を行うことで改善することができます。また、脳梗塞や心筋梗塞の予防として、就寝前や夜間に水分をたくさん摂取すると頻尿になります。水分の摂取を少し控えるとトイレの回数が減ります。次に膀胱(ぼうこう)容量の減少による前立腺肥大症や過活動膀胱などの頻尿は、症状に合った薬を飲むことで改善することができます。最後に、睡眠障害による頻尿は睡眠薬の内服が有効ですが、よく眠れるような環境の整備や生活リズムの改善も重要です。ご自身で気をつけたいことは夜間に水分を取り過ぎないことです。特にアルコールやカフェインの摂取を控え、また塩分の取り過ぎも避けてください。軽い運動を行う、両足を座布団やクッションで少し持ち上げて30分以内の昼寝や日光浴を行う、夕方散歩に出掛けるのも良いことです。すべてを実践するのは難しいと思いますが、ご自身のできる範囲で行ってください。それでもトイレの回数が減らなければ、かかりつけの先生に一度相談されるのも良いと思います。

☎三鷹市医師会

☎0422-47-2155