

◆出産前のパパ・ママあつまれ すぐすぐひろば見学会

日 10日(金)午前10時30分～11時
人 出産前の保護者(第2子以上の方も可)
◆年齢別あそびましょ

日 ①ひよこぐみ=14日(火)、②うさぎぐみ=17日(金)、③バナナぐみ=21日(火)、④ぞうぐみ=24日(金)、⑤いちごぐみ=31日(金)

人 市内在住の①初めて受講する令和5年1～4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、③初めて受講する5年7～8月生まれのお子さんと保護者6組、④3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、⑤初めて受講する5年12月～6年1月生まれのお子さんと母親4組

◆育児講座・親子体操

日 25日(土)午前10時～11時
人 市内在住の令和3年5月～4年11月生まれ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

※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

父親講座「パパと一緒に自然体験！ーなんじゃもんじゃの森で遊ぼう」

日 5月11日(土)午前10時～正午
人 市内在住の年少～小学3年生のお子さんと父親15組

所 子ども林間研修広場「なんじゃもんじゃの森」(野崎2-13-5。雨天時は西多世代交流センター)

講 地域ボランティア団体「うず」の皆さん
物 タオル、運動靴

申 4月28日(日)までに申し込みフォーム

(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)

問 同センター ☎31-6039

妊婦さんと助産師の交流会

日 5月13日(月)午後1時～3時
所 福祉センター

物 母子健康手帳

申 4月22日(月)から三鷹市助産師会ホームページ HP https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/へ

問 みたかボランティアセンター ☎76-1271

ふたごの親の交流会

日 5月27日(月)午前10時～11時30分
人 市内在住の双子・三つ子の保護者または妊婦16人、保育(未就学児)18人

所 総合保健センター

申 問 同センター ☎46-3254、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)

障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当

令和5年12月～6年3月分の一般障がい者手当・特別障がい者手当・特定疾患手当を、4月25日(木)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

ペアレント・メンター相談会

お子さんの発達に気になる保護者の皆さんを対象に、発達障がい児(者)の子育てをしてきた親(ペアレント・メンター)が、その経験を生かしてお話を伺います。

日 ①個別相談会=5月9日(木)・15日(火)、6月13日(木)、7月11日(木)・24日(火)、8月8日(木)、9月12日(木)・26日(木)、10月10日(木)、11月14日(木)・27日(火)、12月12日(木)、令和7年1月16日(木)、2月13日(木)・19日(火)午前10時から、11時から、②グループ相談会(交流会)=6月26日、8月28日、10月23日、12月18日、7年1月22日の水曜日午前10時～正午

人 ②各回8人
所 三鷹市公会堂さんさん館
申 必要事項(11面参照)を(-社)発達障がいファミリーサポート Marble FAX 76-2720・E marble.soudan@gmail.comへ(先着制)

問 障がい者支援課 ☎29-8267

健康

こころの健康相談

日 5月2日(木)午前10時～正午(1人40分)
所 福祉センター
申 問 障がい者支援課 ☎29-9233へ

催し

げんじ堂の会

誰もが迎える最期を「笑顔で支えあい楽しく生きる」ために語り合います。

日 5月1日(水)午後1時～3時
人 30人

所 光源寺香ホール(調布市西つつじヶ丘2-30-11)

講 立川在宅ケアクリニック理事長の井尾和雄さん

申 問 新川中原地域包括支援センター ☎40-7204へ(先着制)

三鷹市茶道連盟 春季茶会

席主は裏千家・阿部宗節さん(南座敷)、

黄檗掬泉流煎茶・弓削涼堂さん(立礼席)。

日 5月3日(金・祝)午前10時～午後3時20分
人 15人
所 みたか井心亭

料 1,500円(2席)

申 問 午前9時～午後9時に同連盟 ☎090-2759-8746へ(先着制)

草木染めワークショップ

日 5月3日(金・祝)午前10時15分～午後1時

人 小学生以上の方15人(小学5年生未満は保護者同伴)

所 星と森と絵本の家
料 500円

物 厚手のゴム手袋、長靴、エプロン、汚れてもよい服、持ち帰り用のビニール袋

申 問 4月21日(日)午前10時から直接または電話で同施設 ☎39-3401へ

おとな絵本ラウンジ

「読むと元気になる絵本」
日 5月12日(日)午後2時～4時
人 15人

所 三鷹ネットワーク大学
料 200円(菓子代)

申 5月11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

平和を願うコンサートーウクライナ人チェリストによるウクライナからのメロディ

出演はトルマチョヴ・グリエブさん(チェロ)、坂本里沙子さん(ピアノ)。

日 5月25日(土)午後2時から(1時30分開場)

人 在学・在勤を含む市民50人

所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ(先着制)
問 同センター ☎45-5100

消費者相談窓口から 454

新生活がターゲットに！悪質な訪問販売に気を付けて

問 消費者相談窓口 ☎0422-47-9042

相談事例1

引っ越しをしてすぐに「管理会社の紹介で換気扇の使い方の説明に来ました」と業者が来た。説明を受けた後、「このマンションの居住者はみんな契約している」と勧誘があり、フィルターを2年分3万円で購入した。その後、不審に思って管理会社に問い合わせると、そのような業者には勧誘の許可を出しておらず、全居住者が契約しているというも嘘だった。解約したい。(20代・男性)

相談事例2

賃貸アパートに入居後、大手電力会社の関連会社を名乗る男性が来訪し、「大家さんから契約説明をする許可をもらって来ました。電気代が安くなるので検針票を見せてください」と言われ、見せてしまった。勝手に契約を変更させられないか心配だ。(20代・男性)

アドバイス

春は入学や入社など転居を伴った新生活を始める方が多く、慌ただしい生活を送っている消費者を狙った悪質な訪問販売トラブルが増加します。特に、社会経験の少ない、契約に慣れていない若者がトラブルに巻き込まれるケースが増えるので注意が必要です。

悪質業者は、販売目的を隠して訪問し、虚偽のセールストークで契約をさせようとしています。トラブルを未然に防ぐために、勧誘を受けてもすぐには契約をせず、しっかりと考えてから判断するよう心掛けてください。また、訪問販売では、訪問してすぐに事業者名と氏名、販売目的を消費者に告げないと違法行為になります。「点検に来ました」と言う事業者には「営業ではありませんか」と確認することが有効な対策になります。管理会社や大家さんの紹介と告げられた時は、名刺をもらい確認しましょう。相談事例2では、検針票を業者に見せていますが、検針票の情報だけでも契約先が変更できるので取り扱いには十分注意してください。万一、契約してしまった場合でも、訪問販売の契約は特定商取引法の定める書面を受け取った日を含めて8日以内であればクーリングオフできます。

困ったときや不安があれば、消費者相談窓口または消費者ホットライン ☎188にご相談ください。

健康コラム 慢性腎臓病(CKD)をいかに予防するか？

腎臓は、腰よりやや上の背中側に左右一つつつある、空豆のような形をした握りこぶし大の臓器です。一つの腎臓は120～150gほどで、その中には約100万個の糸球体と呼ばれるろ過装置があります。ここには心臓から送り出された血液の約20%が流れ、健康な人では一日に150ℓもの尿の元となる原尿が作り出されます。その後、体にとって必要な糖やアミノ酸などは再吸収され、最終的に体にとって不要な老廃物が尿として体外に排せつされます。同時にナトリウムやカリウム、カルシウム、リンなどの電解質や体の水分量、血圧や酸・アルカリの調整を行っています。また、骨をつくるビタミンDの活性化や赤血球をつくる造血ホルモンの分泌も行い、体内を一定に保つよう働いています。腎臓の機能を表す指標には、血清クレアチニンから推算された糸球体ろ過量(GFR)が用いられます。これは糸球体が1分間にどれくらいの血液をろ過して尿を作れるかを示す値です。健康な人ではGFRは100ml/分/1.73m前後ですが、60ml/分/1.73ml未満やたんぱく尿などの検査異常が3カ月以上続くと慢性腎臓病(CKD)と診断されます。現在、日本には約1,330万人のCKD患者がいるといわれ、これは成人の8人に1人に当たる数です。CKDは、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子となり、GFR 15ml/分/1.73mlを下回ると末期腎不全となり透析の準備が必要となります。CKDが進行すると浮腫や貧血、倦怠(けんたい)感や息切れなどの症状が出ますが、これらは病気がかなり進行してから出てきますので、体調の変化に気を付けていても早期発見はできません。また、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病はCKDの危険因子となりますので、健康診断による早期発見が大切となります。

問 三鷹市医師会

☎0422-47-2155