子育て・教育

催しなどで申の表記がないものは、各記事のQRコードからHPをご覧ください。

令和6年度三鷹市二十歳(はたち)のつどい(旧成人式)

案内はがきは12月上旬に送付しました。なお、式典当日はAIデマンド交通を臨時運行します。

問児童青少年課☎29-9671

星と森と絵本の家の催し(12月)

◆絵本リレー

日18日㈬午後3時30分から

◆みこえぷおはなし会

日21日㈯午後2時から

◆お餅つきとお正月鏡餅作り

日22日㈰午後2時から

※お餅は食べられません。

申いずれも当日会場へ

問同施設☎39-3401

受験生チャレンジ支援貸付事業　個別相談会

学習塾受講費(上限20万円)や受験料(上限あり)を貸し付けます(返済の免除制度あり)。

日12月22日㈰、令和7年1月9日㈯・18日㈯(各回30分、2世帯まで)

人中学3年生、高校3年生などの受験生を養育し、要件(収入限度など)を満たす方

所福祉センター

問三鷹市社会福祉協議会☎46-1108

市立図書館の催し

◆あかちゃんでまえとしょかん　にこにこ

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います。

日12月25日㈬午前10時～11時20分(偶数月第4水曜日に定期開催)

人3歳以下のお子さんと保護者

所すくすくひろば

◆ティーンズ対象まなびの場事業(自習スペースの開放)

日12月26日㈭・27日㈮・28日㈯、令和7年1月4日㈯・5日㈰・7日㈫午前9時30分～午後8時(小学生の利用､土・日曜日は5時まで)

人同時入室は20人まで

所三鷹図書館(本館)

問同館☎43-9151

すくすくひろばの催し(令和7年1月)　保育

◆年齢別あそびましょ

日①ひよこぐみ＝7日㈫、②うさぎぐみ＝17日㈮、③バナナぐみ＝21日㈫、④ぞうぐみ＝24日㈮、⑤いちごぐみ＝31日㈮、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5年9～12月生まれのお子さんと保護者8組、②4年10月1日～5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6年3～4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6年8～9月生まれのお子さんと母親4組

◆①あそびとおしゃべりの会・②コミセンDEすくすくひろば

日所8日㈬・15日㈬＝牟礼、8・22日㈬＝井の頭･井口、15･22日＝新川中原･大沢の各コミュニティセンター、②16日㈭＝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

人令和2年4月2日以降生まれのお子さんと保護者

◆助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ

日9日㈭①午前10時15分～11時30分、①午後1時45分～3時

人市内在住の初めて受講する①6年4～7月生まれのお子さんと母親、①6年8月以降生まれのお子さんと母親、各8組

◆出産前のパパ・ママあつまれ「すくすくひろば見学会」

日10日㈮午前10時30分から(30分程度)

人出産前の保護者(第2子以上の方も参加可)

◆ワークショップ「子育てEnjoyパパライフ」

日25日㈯午前10時～11時30分

人市内在住の初めて受講する年少までのお子さんの父親15人、保育(首が据わっている3カ月～年少)15人

所市民協働センター

問同ひろば☎45-7710

東多世代交流センター 知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」　保育

日令和7年1月29日㈬、2月5日㈬・12日㈬・20日㈭午前9時30分～11時30分(全4回)

人在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者15人、保育(1歳～1歳6カ月前後)12人

問同センター☎46-0408

ふたごの親の交流会　保育

日令和7年1月30日㈭午前10時～11時30分

人市内在住の双子・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

申問同センター☎46-3254へ(先着制)

催し

クリスマス・ジャズトリオコンサート

出演は白石彩さん(ピアノ)、坂本貴啓さん(パーカッション)、田村麻紀子さん(歌、クラリネット)。

主連雀地区住民協議会

日12月21日㈯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

新春爆笑健康講座「新春落語初笑い」

主三鷹駅周辺住民協議会

日令和7年1月11日㈯午後1時30分～3時30分

人40人

所三鷹駅前コミュニティセンター

講落語家の入船亭遊京さん

申問同センター☎71-0025へ(先着制)

スポーツ

京王Jr.(ジュニア)ウインターカップ2024-25

中学生世代の全国バスケットボール大会です。

主㈶日本バスケットボール協会(JBA)

日令和7年1月4日㈯～8日㈬(雨天決行)

所武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市)

申期間中会場へ

問京王電鉄㈱☎042-337-3046

FC東京 小学生・大人のサッカー教室 in 三鷹

日令和7年1月13日㈪･㈷ ①午前8時30

国民健康保険被保険者の出産育児一時金

問保険課☎0422-29-9215

被保険者が出産(妊娠85日以上の死産、流産、人工妊娠中絶を含む)したときは、出産育児一時金(50万円)が支給され、医療機関などに市が直接支払う「直接支払制度」や「受取代理制度」が利用できます。

※上記制度に対応していない医療機関で出産する方は同課へお問い合わせください。

大沢の里古民家体験学習 小正月のまゆだま飾り作り

問生涯学習課☎0422-29-9862

かつて大沢地域で行われた「まゆだま」を飾る小正月の風習を体験します。

日令和7年1月11日㈯午後1時30分～3時

人10人　講三鷹市華道連盟の皆さん　¥200円(入館料。中学生以下無料)　申12月16日㈪午前9時から必要事項(7面参照)を同課☎0422-29-9862・✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

健康コラム

肺がんとたばこについて

問三鷹市医師会☎0422-47-2155

肺がんは、肺に発生する悪性腫瘍です。現在、2人に1人ががんになるといわれており、日本では年間約8万人が肺がんにかかります。肺がんの原因はさまざまですが、最も多いものにたばこが挙げられます。喫煙者は非喫煙者に比べると肺がんにかかるリスクが約4倍に増加します。喫煙年数や本数が多いほどリスクは高まり、禁煙するとリスクは徐々に低下していきます。代表的な有害物質はニコチンやタール、一酸化炭素のほか、カドミウム、ヒ素、アンモニア、シアン化水素、ダイオキシンです。

その中でニコチンはニコチン受容体と結合して、ドーパミンなどの神経伝達物質を過剰放出し、脳内報酬系が活性化されます。喫煙者は多幸感や快感、覚醒効果、緊張緩和などの効用を感じるようになり、ストレスを緩和しています。禁煙治療はニコチン受容体を減少させることが重要で、減少には3～7日間かかるといわれています。喫煙本数の改善や吸わない環境、代替行動が必要となりますが、喫煙場所がかなり限られている現在は、良い禁煙状況といえますので、喫煙道具を無くす努力で大きな効果が得られます。また、代替行動はお茶を飲んだり、歯磨きを行うなどがあります。メンソール系の喫煙者も多く、歯磨きには同様の効果があります。画期的な薬物療法は少ないのが現状ですが、代用療法でも大きな効果があります。

行動を変化させ、自分はがんにならないと強い決意を持ち、たばこをやめて、さらにきれいな三鷹の空気をつくっていきましょう。