

すくすくひろば
年齢別あそびましょ(4月)

日①ひよこぐみ＝9日(水)、②うさぎぐみ＝11日(金)、③バナナぐみ＝15日(火)、④ぞうぐみ＝18日(金)、⑤いちごぐみ＝25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5年12月～6年3月生まれのお子さんと保護者8組、②5年4月2日～9月30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6～7月生まれのお子さんと保護者6組、④4年4月2日～5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11～12月生まれのお子さんと母親4組

問同ひろば ☎ 45-7710

障がいのある方

令和7年度福祉タクシー券を
窓口で交付します

日 4月1日(火)以降の平日午前8時30分～午後5時

人身体障害者手帳(下肢・体幹機能障がい1～3級、視覚・内部障がい1級)、愛の手帳1度、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちで、交付対象者として登録済みの方(所得制限あり)

所障がい者支援課(市役所1階14番窓口)

申期間中同課へ

問同課 ☎ 29-9234



健康

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)。

日 4月3日(水)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

介護者ひろば 福祉Laboどんぐり山
—私の介護体験談—

日 3月21日(金)午後1時30分～3時30分

人介護者、介護経験者

所同施設(大沢4-8-8)

申当日会場へ

問三鷹市社会福祉協議会 ☎ 79-3505

にしじ春の桜まつり



ステージやワークショップ、出店・飲食ブースなど、楽しいコーナーが盛りだくさんのイベントです。

日 3月22日(土)午前10時30分～午後3時(雨天決行)

所西多世代交流センター

申当日会場へ

問同センター ☎ 31-6039

春の植物観察会

「裏高尾日影沢から高尾山をめぐる」

タカオスマレ、ニリンソウなど春の花々を観察します(健脚の方向けのコースです)。

日 所 4月11日(金)午前9時 JR 高尾駅北口集合～裏高尾日影沢～高尾山～午後3時高尾登山鉄道高尾山駅解散(雨天時は4月17日(木)に延期)

人 20人

講 樹木医で造園家の佐々木知幸さん

¥ 交通費実費

物 昼食、ルーペ、敷物、筆記用具、雨具、単3電池2本(ガイドシステム用)、歩きやすい服装

申 問 3月17日(月)～4月4日(金)にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎ 46-2081 へ(先着制)

介護者日帰りリフレッシュ旅行
「品川プリンスホテルバイキングと
アクアパーク品川ドルフィンパフォー
マンスショー」

日 所 5月27日(火)午前9時市役所発～午後3時15分市役所解散(予定)

人 在宅などで高齢の家族を介護している市民30人(令和4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ている方を含む)

¥ 4,000円(同世帯2人目から8,000円)

申 問 3月17日(月)～4月4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めての方を優先して抽選)



スポーツ

月2で親子でスポーツ交流

「おやこdeスポーツサークル」



日 (一社)スカイリミットスポーツ三鷹

日 4月12日～令和8年3月28日の月2回土曜日午後6時～8時(全24回)

所 SUBARU 総合スポーツセンター

¥ 月1回3,000円、月2回4,500円(体験3回無料)

申 問 同法人 HP へ

旧優生保護法による

優生手術・人工妊娠中絶などを受けた方等で
対象となる方に補償金等が支給されます

問 東京都旧優生保護法補償金等受付・相談窓口 ☎ 03-5320-4206(平日午前9時～午後5時)・ ☎ 03-5388-1401



1月17日に『旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた者等に対する補償金等の支給等に関する法律』が施行されました。対象となる方には、請求により、国から補償金などが支給されます。詳しくは東京都 HP でご確認ください。

支給の種類

補償金

対 象：旧優生保護法に基づく優生手術などを受けた本人とその配偶者(死亡している場合はその遺族)
※事実婚などを含む。

支給額：本人1,500万円、配偶者500万円

優生手術等一時金

対 象：旧優生保護法に基づく優生手術などを受けた本人で生存している方

支給額：320万円

人工妊娠中絶一時金

対 象：旧優生保護法に基づく人工妊娠中絶などを受けた本人で生存している方

支給額：200万円

※優生手術等一時金を受給した場合には支給されません。

第180回 太宰治作品朗読会

『燈籠』『犯人』



所 問 太宰治文学サロン ☎ 0422-26-9150

ディズニーマニエや海外作品の吹き替えから舞台まで、幅広く活躍する俳優の八十川真由野さん(写真)による朗読をお楽しみください。

日 4月18日(金)午後6時～6時50分 人 25人

申 3月31日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹1階太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



提供：文学座

健康コラム

水ぼうそうについて

問 三鷹市医師会 ☎ 0422-47-2155

最近、市内で「水ぼうそう」の小流行がありました。水ぼうそうは、頭を含む全身の赤みを伴う水膨れのある発疹やかゆみ、発熱が特徴で、時に、手足口病や水いぼと鑑別が必要なこともある病気です。潜伏期間が2～3週間と長めで、飛沫(ひまつ)・接触・空気感染などがあり、学校保健法では、すべての水疱(すいほう)がかさぶたになるまで出席停止となります。このワクチンが、平成26年に任意接種から定期の公費接種になって以来、流行がかなり減り、ワクチンを接種したお子さんたちは、たとえかかっても、発熱もなく、発疹や水膨れの程度も比較的少なく、水疱の傷痕も目立たず治っている印象があります。治癒までの期間も短縮されています。早期診断して、適切な抗ウイルス剤を内服することも一助になっています。

いったん水ぼうそうにかかると、治った後も、ウイルスが背骨の神経根に一生潜むことになり、終生免疫を得られますので、その後ワクチンは不要です。加齢やストレス、免疫低下などによって、このウイルスは活動を再開し、「帯状疱疹」として発症します。小児の水ぼうそうは、水疱の傷痕が残ってしまうこと以外、重症化はまれですが、成人の初感染や免疫不全で治療中の方、妊婦さんなどは注意が必要です。水ぼうそうにかかったお子さんの家庭内で、ワクチンを受けたことがなく、水ぼうそうにかかったことのない方は、接触後72時間以内にワクチンを接種することで、発症や重症化を防げる可能性があります。ただし、妊婦さんへのワクチン接種はできないので、過去に水ぼうそうにかかっていない方は接触を避けるようにしましょう。