

家庭教育学級 「この関わり方でいいのか な?—成長段階別・親子 関係が楽になるヒント」



主 市教育委員会、三小、同校PTA
日 2月24日(火)午後1時45分～3時45分
人 小学生の保護者
所 同校
問 地域学校協働課☎29-8349

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 2月25日(水)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
申 当日会場へ
問 三鷹図書館(本館)☎43-9151

すくすくひろばの催し (3月)



◆助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ
日 5日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時
人 初めて受講する市内在住の①令和7年6～9月生まれのお子さんと母親8組、②7年10月以降生まれのお子さんと母親8組
◆年齢別あそびましょ
日 ①ひよこぐみ=10日(火)、②うさぎぐみ=13日(金)、③バナナぐみ=17日(火)、④ぞうぐみ=26日(木)、⑤いちごぐみ=

27日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

人 ①6年11月～7年2月生まれのお子さんと保護者8組、②5年4月2日～6年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、③7年5～6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、⑤7年10～11月生まれのお子さんと母親4組(いずれも市民優先)。①③⑤は初めて受講する方のみ)

◆ベビーヨガ

日 11日(水)午前10時30分～11時30分
人 初めて受講する市内在住の7年6～11月生まれのお子さんと母親15組
所 連雀コミュニティセンター
◆はじめてのすくすくひろば見学会
日 14日(土)午前10時30分から(30分程度)
人 初めて同ひろばを利用する3年4月2日以降生まれのお子さんと保護者(出産前の方、第2子以上の方も参加可)
問 同ひろば☎45-7710

女子中高生向け 女子大学生との座談会

日 3月7日(土)午後1時30分～4時30分
人 在学を含む都内の女子中高生200人と保護者
所 東京ウィメンズプラザ(渋谷区)
問 同座談会運営事務局☎050-4560-4703(平日午前9時～午後5時30分)

父親講座「パパといっしょに運動あそび」

日 3月8日(日)午後1時30分～2時30分
人 年中児～小学2年生と父親10組

三鷹市民大学ジュニアキャンパス2026



K-POPから

韓国社会を見てみよう

所 同生涯学習センター☎0422-49-2521

なぜK-POPは世界の音楽シーンを席巻したのか、韓国の社会背景を学び、韓国カルチャーへの理解を深めます。

日 3月15日(日)午前10時～正午
人 市内の中学生～大学生30人
講 一橋大学大学院法学研究科准教授のクォン・ヨンソクさん(写真)
申 元気創造プラザ講座申込システムへ(先着制)



健康コラム

尿閉

問 三鷹市医師会☎0422-47-2155

尿閉とは、尿が膀胱にたまっているが自分で出せない状態をいいます。最も多いのは中高年の男性で、前立腺肥大症のために起きます。前立腺は膀胱の下に、尿道を取り巻くようにあります。普通はクルミほどの大きさですが、年齢とともに大きくなると、尿道を圧迫して尿が出にくくなり、残尿が膀胱に残ります。

残尿が多くなると膀胱のスペースが狭くなり、何度もトイレに行きたくなります。特に寝てからの夜間頻尿で困ることが多くなります。

所 西多世代交流センター
問 同センター☎31-6039

東多世代交流センター
出前講座
「ベビーマッサージ」

日 3月10日(火)午前10時30分～正午
人 2～6ヶ月くらいのお子さんと母親12組
所 北野地区公会堂
問 同センター☎44-2150

ふたご・みつごの親の
交流会 保育

日 3月16日(月)午前10時～11時30分
人 市内在住の双子・三つ子の保護者と妊婦16人、保育(未就学児)18人
所 総合保健センター
問 同センター☎46-3254

障がいのある方

調布市知的障害者
援護施設そよかぜの
利用者募集

人 愛の手帳を所持し、障害者総合支援法に基づく障害福祉サービスを受けられる市民1人(障害支援区分3～6(50歳以上は区分2～6))
日 2月16日(月)～27日(金)(必着)に申込書(市HPから入手)を直接または郵送で「〒181-8555障がい者支援課」(市役所1階15番窓口)へ
※本人状況(介護、行動障害、医療等)、家族状況、サービス利用状況などを調査し利用者を決定します。
問 同課☎29-9233

健 康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ→



三鷹市休日・夜間 診療所・薬局では、急病患者の初期治療や応急処置などを行っています。開設日時や注意事項など、詳しくは市HPや『健康ガイドみたか』(4月に全戸配布)をご覧ください。

こころの健康相談



日 3月5日(木)午前10時～正午(1人40分)
所 福祉センター
問 障がい者支援課☎29-9233へ

催 し

星と森と絵本の家
回廊ギャラリーの展示作品が入れ替わります



新しい展示作品は『つきのねーねとちきゅうのぼく』(作:かくさん)の原画です。
日 2月18日(水)～3月30日(月)
所 期間中会場へ
問 同施設☎39-3401

中近東文化センター附属アナトリア考古学研究所 トルコ発掘報告会・調査研究会



問 同研究所☎0422-32-7665(休館日を除く午前11時～午後5時)

ビュクリュカレ、カマン・カレホユック、ヤッスホユックの3遺跡の発掘調査の報告と最新の研究成果を発表します。

●トルコ発掘報告会

日 3月7日(土)午後1時～4時45分

●トルコ調査研究会

日 3月8日(日)午前10時～午後4時45分

人 各350人 所 東京国立博物館平成館(台東区) ￥2,000円(全2回。資料代)

申 3月2日(月)までに同研究所HPへ(先着制。いずれかのみの参加も可)



カマン・カレホユック遺跡での発掘作業

そんな前立腺肥大症の男性がお酒をたくさん飲んだり、せき止めの薬を飲んだり、疲れたり、冷えたりすることで尿閉になってしまることがあります。ひどい時にはたまつた尿でお腹が腫れてくるほどになり、痛みで救急車を呼ぶことになります。病院に行くと、細い管を膀胱に入れて尿をとります。また、採った尿が700cc以上になると細い管を1週間入れっぱなしにして膀胱を休ませます。1週間後に管を抜いて自分で出せるかどうかを確認します。自分で出せない時には薬を飲んだり、手術をすることもあります。

夜間頻尿、尿が出にくい、漏れるなどの症状があるときには早めに病院に行って治療を受けると尿閉の可能性が低くなります。