

みたかおもちゃの病院

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会
 日 4月1・15日の水曜日午後1時～3時
 所 消費者活動センター
 申 期間中会場へ
 問 同センター ☎43-7874

すくすくひろば 年齢別あそびまじよ (4月)

日 ①うさぎぐみ=10日(金)、②ひよこぐみ=14日(火)、③ぞうぐみ=17日(金)、④いちごぐみ=24日(金)、⑤バナナぐみ=28日(火)、いずれも午前10時15分～11時15分
 人 ①令和6年4月2日～9月30日生まれのお子さんと保護者8組、②6年12月～7年3月生まれのお子さんと保護者8組、③5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、④7年

11月～12月生まれのお子さんと母親4組、⑤7年6～7月生まれのお子さんと保護者6組(いずれも市民優先) ②④⑤は初めて受講する方のみ
 申 同ひろば ☎45-7710へ

障がいのある方

令和8年度福祉タクシー券を窓口で交付します

日 4月1日(水)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

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 4月2日(木)午前10時～正午(1人40分)
 所 福祉センター
 申 障がい者支援課 ☎29-9233へ

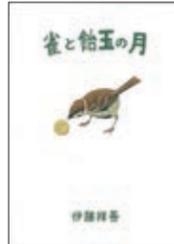
催し

認知症介護者談話室 「チームひなたぼっこによる春の催し」

日 3月24日(火)午後1時～3時
 人 市内の家族介護者、介護経験者
 所 みたかボランティアセンター
 申 当日会場へ
 問 (社福) 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

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『雀と拾玉の月』(作:伊藤祥吾)の原画です。
 日 4月1日(水)～5月11日(月)
 申 期間中会場へ
 問 同施設 ☎39-3401



新緑謡曲・仕舞大会 (解説付き)



日 三鷹市能楽会
 日 4月11日(土)午後0時30分～5時
 所 生涯学習センター
 申 当日会場へ
 問 同会 ☎47-6137

おとな絵本ラウンジ 「ウマ」



日 4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 同ラウンジHPへ(先着制)
 問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

介護者日帰りリフレッシュ旅行 「河口湖フラワーパークバイキングと桔梗信玄餅工場テーマパーク・信玄餅詰め放題」



日 5月26日(火)午前9時市役所発～午後4時30分市役所解散
 人 在宅などで高齢の家族を介護している市民30人(要介護者が施設・病院に入所・入院している方を含む)
 料 ¥4,000円(同世帯2人目から8,000円)
 申 3月16日(月)～4月3日(金)の平日午前9時～午後5時に(社福) 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

京王電鉄 presents Wリーグプレーオフ 2025-26 ファイナル



バスケットボール女子日本リーグ(W)

三鷹市周辺の研究施設を一般公開します



☎海上技術安全研究所、電子航法研究所、交通安全環境研究所HP

研究施設公開・研究紹介や3研究所スタンプラリーなどを行います。

日 4月18日(土)午前10時～午後4時(入場は3時30分まで)
 ※自家用車、バイクでの来場はご遠慮ください。
 申 当日会場へ

第19回三鷹台神田川こいのぼり祭り

☎三鷹台神田川こいのぼり祭り2026年実行委員会
 問 三鷹台駅周辺のまちづくりを考える会事務局(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669

4月19日(日)～5月16日(土)に開催する同イベントを盛り上げるため、こいのぼりの作成や設営などにご協力いただける方を募集します。

●こいのぼりを作ろう!

こいのぼりに自由に色塗りができます。

日 3月15・29日、4月12日の日曜日午前10時～正午(雨天中止)
 所 三鷹台駅前広場(井の頭1-30) 料 ¥1匹500円 申 期間中会場へ

●ボランティアを募集中!

お祭りの準備や設営、片付けを行うボランティアスタッフを募集します。

申 必要事項(7面参照)を同会事務局 ☎0422-40-9669・✉ mitakadai.machi@gmail.comへ



第192回 太宰治作品朗読会

『駈込み訴へ』



所 同太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は、俳優の女鹿伸樹さん(写真)。

日 4月17日(金)午後6時～6時50分

人 25人

申 3月30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)



撮影:荒井純一

健康コラム

入園・入学を迎えるみなさんへ

☎三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

春は子どもたちが新しい環境へ踏み出す季節です。わくわくした気持ちと同時に、保護者の方は「ちゃんとできるかな」「体調を崩さないかな」という心配もあるかもしれません。

まずお伝えしたいのは、できないことがあって当たり前ということです。入園・入学は、生活リズム、環境、人間関係など、多くの変化が一度に訪れる大きなステップです。慣れるまでに時間がかかる子、帰宅後にぐずったり疲れが出たりする子もいます。これは成長の過程で自然な姿です。

生活リズムは、入園・入学の2～3週間前から、少しずつ整えていきましょう。起床・食事・就寝の時間が安定すると、心と体の準備が進みます。朝食

をしっかり食べることは、集中力や体力の維持に役立ちます。また、この時期は風邪や胃腸炎、アレルギー症状が増える時期でもあります。「ちょっと変だな」と思ったら、無理をさせず休ませてください。特に発熱やせきが強いとき、食欲が落ちているときは、早めの受診が安心です。

園や学校とのコミュニケーションも大切です。アレルギー、持病、服薬、気になる行動や発達の特徴があれば、できるだけ早く相談し、共有しましょう。子どもを支えるチームづくりが、保護者も子ども自身も安心できるスタートにつながります。

子どもたちが小さな一歩を大きな勇気で踏み出す4月。どうか「できたこと」に目を向け、ゆっくり見守ってください。大丈夫、子どもたちは自分のペースで、ちゃんと成長していきます。