

子育て・教育

催しなどの費用や申込方法は、各記事のQRコードからHPをご覧ください。

児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給額が変わります



消費者物価指数の変動に伴い、児童扶養手当は5月支給分から、特別児童扶養手当は8月支給分から支給額が変わります。

☎子育て支援課 ☎29-9675

あかちゃんであえとしゃかん にこにこ

☎4月22日(水)午前10時～11時20分

①3歳以下のお子さんと保護者

☎すくすくひろば

☎当日会場へ

☎三鷹図書館(本館) ☎43-9151

春のみたか子ども 読書フェア



4月23日の「子ども読書の日」にちなんで開催します。

◆企画「図書館クエスト」

各館で配布しているクエスト用紙に記載されたテーマの本を探します。レベルが上がるごとに、お宝がもらえます。

☎☎4月21日(火)～5月6日(水・休)＝三鷹市立図書館各館、4月21日～5月1日(金)＝井の頭コミュニティセンター図書室

◆展示「こいのぼりをつくろう！」

各館で配布しているうろこ型の用紙に、絵を描いたり、シールを貼ったりして、オリジナルのうろこを作ります。

☎4月21日～5月1日

☎三鷹市立図書館

☎いずれも三鷹市立図書館各館へ

星と森と絵本の家の催し (4月)



◆星のおはなし「星空ビンゴ」

☎25日(土)午後2時から

◆おやじの絵本よみかせ

☎26日(日)午前10時30分から

☎当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

西多世代交流センターの 催し 保育



◆ママと赤ちゃんの会

☎5月12日(火)・20日(水)・26日(火)、いずれも午前10時～11時30分

①全回参加できるおおむね3～6カ月のお子さんと母親8組

◆パパママ講座 子育て+αで楽しもう!

☎6月11日～7月2日の毎週木曜日午前10時～正午(全4回)

①在勤を含む市民25人、保育(1歳～未就学児)15人

※保育希望者は、5月14日(木)の保育オリエンテーションに必ず参加してください。

☎同センター ☎31-6039

園庭がミニ動物園に 大変身!



「いちにちどうぶつむら」

☎5月12日(火)午前10時～10時40分、10時50分～11時30分、午後0時30分～1時30分

☎中央保育園

☎山中山保育園 ☎40-7542

すくすくひろばの催し (5月)



◆年齢別あそびましょ

☎①ひよこぐみ＝12日(火)、②うさぎぐみ＝15日(金)、③バナナぐみ＝19日(火)、④ぞうぐみ＝22日(金)、⑤いちごぐみ＝29日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

①令和7年1～4月生まれのお子さん
と保護者8組、②6年4月2日～9月30日
生まれのお子さん
と保護者8組、③7年
7～8月生まれのお
子さんと保護者6組、
④5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、
⑤7年12月～8年
1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)

◆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

☎☎①13・20日＝牟礼、13・27日＝井の頭、井口、20・27日＝新川中原、大沢の各コミュニティセンター、いずれも水曜日、②21日(木)＝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

①4年4月2日以降に生まれたお子さんと保護者

◆助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ

☎14日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時

①初めて受講する市内在住の①7年8～11月生まれのお子さんと母親、②7年12月以降生まれのお子さんと母親、各8組

☎同ひろば ☎45-7710

東多世代交流センターの 催し 保育



◆出前講座「ベビーマッサージ」

☎5月13日(水)午前10時30分～正午

①2～6カ月くらいのお子さんと母親12組

☎牟礼コミュニティセンター

◆知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」

☎5月14日～6月11日の毎週木曜日午前9時30分～11時30分(5月14・21日は11時まで)

①在学・在勤を含む1歳～1歳6カ月くらいのお子さんを持つ市民15人、保育(1歳～1歳6カ月くらい)12人

☎東多世代交流センター ☎44-2150

ペアレント・メンター 相談会



お子さんの発達が気になる保護者の方を対象に、発達障がい児(者)を育ててきた方(ペアレント・メンター)がお話を伺います。

☎①個別相談会＝5月14日(木)・27日(水)、6月11日(木)、7月15日(水)、8月20日(木)、9月10日(木)、10月8日(木)、10月28日(水)午前10時～10時50分、11時～11時50分、②グループ相談会(交流会)＝6月24日、9月30日の水曜日午前10時～正午

☎三鷹市公会堂さんさん館

☎障がい者支援課 ☎29-8267

ふたごの親の交流会 保育



☎5月26日(火)午前10時～11時30分

①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

☎総合保健センター

☎同センター ☎46-3254

長崎「親子記者」の参加者募集



親子で8月9日(日)の長崎市の平和祈念式典への参加や長崎で平和活動に取り組む方への取材を行い、新聞を発行します。

☎日本非核宣言自治体協議会

☎8月8日(土)～11日(火・祝)(3泊4日)

①市内在住の小学4～6年生と保護者、全国から9組18人

※三鷹駅から長崎市までの往復交通費、宿泊代(朝食付き)、旅行保険代は主催者が負担。

☎同協議会 ☎095-844-9923

健康

風しん抗体検査と 予防接種を受けましょう



◆風しん抗体検査(無料)

☎令和9年3月20日(土)まで

①19歳以上の市民で、①妊娠を予定または希望する女性、②妊婦の同居者、③①の同居者

※風しん予防接種を2回以上受けた方や過去に市の抗体検査を受けた方、抗体価が不十分と確認済みの方は対象外です。

◆風しん予防接種(一部費用助成)

☎9年3月31日(水)まで

①風しん抗体検査または妊婦健診などで抗体価が不十分と診断された方 ※過去に本事業で麻しん・風しん予防接種を受けた方は対象外です。

☎麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)＝5,000円、風しん単抗原ワクチン＝1,745円、いずれも自己負担額 ※ワクチンの取り扱いは、医療機関に直接お問い合わせください。

☎市内協力医療機関へ

☎健康推進課 ☎24-8050

こころの健康相談

☎5月7日(木)午前10時～正午(1人40分)

☎福祉センター

☎☎障がい者支援課 ☎29-9233へ

健康コラム

寿命を決める!? 腎臓に目を向けてみよう!

☎三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

皆さん、腎臓って知っていますか? 「心臓や脳なら知っているけど、腎臓はちょっと…」、という方も多いかもしれませんね。腎臓は、有名ではないかもしれませんが、とても大事な臓器です。NHKで『腎臓が寿命を決める』という番組が放送されたこともあるんですよ。

腎臓は、血液をろ過して体に不要な水分・老廃物などを尿にします。その尿を体の外に捨てることで、初めて体のバランスが整えられるのです。腎臓が病気になって、ろ過する働きが少なくなってしまうと、余計なものが体にたまってしまうせいか、寿命が短くなってしまいます。

では、腎臓が病気にならないためにはどうすれば良いのでしょうか。腎臓の病気の原因の半分以上は、糖尿病や高血圧などの、いわゆる生活習慣病です。ですから、健康的な食事、適度な運動、禁煙などが大切です(予防できない、運が悪くてかかってしまう病気ももちろんあります)。

さて、腎臓が病気かはどうすれば分かるでしょう。腎臓の病気の初期は、あまり痛みなどはないので、自分では気付かないことが多いです。自分が元気だと思っていても年に1回くらいは健康診断を受けてください。

腎臓の病気では、血液検査のクレアチニンという数値が高くなったり、尿検査でタンパクが陽性(+)になったりします。そんなときは必ずお医者さんとよく相談してください。腎臓の病気は小難しいので、できれば腎臓内科医や腎臓専門医の診察を受けると良いですよ。