

のうえ、大切に保管してください。
☎ねんきん加入者ダイヤル☎0570-003-004、武蔵野年金事務所☎56-1411

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。

就学援助費(新入学準備金)を支給します



令和9年2月1日現在、市内在住で9年4月に国公立の小・中学校(特別支援学校を除く)に入学するお子さんがいて、経済的に困りの世帯へ支給します。

- ◆支給日 9年2月26日(金)(予定)
 - ◆支給金額 新小学生1人につき91,600円、新中学生1人につき101,000円(所得制限などの支給要件あり)
- ☎学務課☎29-9814

星と森と絵本の家の催し



- ◆①絵本リレー
☎10月21日(水)午後3時30分から
 - ◆②星のおはなし「もしも地球がりんごだったら。一大きさ・きより・じかん」
☎10月24日(土)午後2時から
 - ◆③ICU留学生のおはなし会
☎11月1日(日)午前10時30分から
- ☎いずれも当日会場へ

※②裏門と駐車場は利用できません。
☎同施設☎39-3401

あかちゃんであえとしゃかんにこここ

- ☎10月28日(水)午前10時～11時20分
- ☎3歳以下のお子さんと保護者
- ☎所 すすくひろば
- ☎申 当日会場へ
- ☎同 三鷹図書館(本館)☎43-9151

すすくひろばの催し(11月)



- ◆ベビーヨガ
☎4日(水)午前10時30分～11時30分
- ☎初めて受講する市内在住の令和8年3～7月生まれのお子さんと母親15組
- ☎所 井口コミュニティセンター
- ◆音を感じながら親子でリラックス
☎5日(木)午前10時15分～11時
- ☎市内在住の5年12月～7年10月生まれのお子さんと保護者10組(初めて受講するかた優先)
- ◆お父さんのためのわくわく子育て
☎8日(日)午前10時15分～11時15分
- ☎おおむね1歳までのお子さんと父親8組(市民優先)
- ◆年齢別あそびましょ
☎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いちごぐみ=26日(木)、いずれも午前10時15分～11時15分、⑤ぞうぐみ=20日(金)午後1時～2時
- ☎①初めて参加する7年7～10月生ま

れのお子さんと保護者8組、②6年10月1日～7年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、③初めて参加する8年1～2月生まれのお子さんと保護者6組、④初めて参加する8年6～7月生まれのお子さんと母親4組、⑤5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(市民優先)

◆助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ

- ☎12日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時
- ☎初めて受講する市内在住の①8年2～5月生まれのお子さんと母親8組、②8年6月以降生まれのお子さんと母親8組
- ☎同ひろば☎45-7710

ふたごの親の交流会

保育



- ☎11月10日(火)午前10時～11時30分
- ☎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
- ☎同センター☎46-3254

東多世代交流センター 出前講座 「ベビーマッサージ」



- ☎11月11日(水)午前10時30分～正午
- ☎2～6カ月くらいのお子さんと母親12組
- ☎所 新川中原コミュニティセンター
- ☎同 東多世代交流センター☎44-2150

誕生記念樹のプレゼント



- パキラ、サルスベリ、カンツバキ、キンモクセイ、ゲッケイジュ、ウメ、ハナカイドウから選べます。
- ☎11月20日(金)午前9時30分～午後3時30分
- ☎市内在住の乳児
- ☎所 市役所1階市民ホール
- ☎同 NPO 法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081

JRE MALLふるさと納税オリジナル返礼品



三鷹車両ベース

車両メンテナンス体験

親子向け

☎企画経営課☎0422-29-9031

普段は立ち入れない「三鷹車両ベース」(旧：三鷹車両センター)での乗車・業務体験や、ガイドの案内による太宰治ゆかりの「三鷹跨線人道橋跡ポケットスペース」の見学ができます。

※返礼品のため、三鷹市民は申し込みができません。

※申し込むタイミングにより、募集を締め切っている場合があります。

- ☎12月5日(土)午前8時30分～午後1時
- ☎小学生～高校生のお子さんと保護者6組12人



寄付

- 申込期間 11月13日(金)正午まで
- 寄付額 100,000円
- 申込方法 同返礼品HP

体験

内容

- 回送列車乗車体験
- 運転台検査体験
- 床下検査体験とパンタグラフ動作見学
- 構内シミュレータ体験
- トレーニングルーム体験(ドア・パンタグラフ点検)
- 記念撮影・構内見学
- 三鷹跨線人道橋跡ポケットスペースの見学

令和9年4月発行予定

みとか子育てガイド2027 広告主を募集します！



☎子育てガイドの内容について=子ども家庭課☎0422-24-7120、
☎広告申し込みについて=(一社)withbaby ☎0422-88-7077

同ガイドは、妊娠・出産から子育てまでの情報を掲載した冊子で、妊娠中の方への配布のほか、市役所、総合保健センター、保育園や幼稚園、親子ひろばなどの子育て関連施設で配布します(デジタル版も配信予定)。広告掲載について、詳しくは市HPでご確認ください。※掲載にあたり、法令等の順守および市の広告掲載基準などに基づく審査を行います。※内容によっては、掲載をお断りする場合があります。



健康コラム

飛蚊症

☎三鷹市医師会☎0422-47-2155

青空を見上げたり、明るい所で白い壁を見た際に、目の前に糸くずのような浮遊物が飛んでいるように見えることがあります。このような症状は飛蚊症と呼ばれています。

飛蚊症は、目の内部にある硝子体(しょうたい)と呼ばれるゼリー状の透明な物質に何らかの原因で濁りが生じることにより、その影が目の奥の網膜に投影されて自覚されるようになります。濁りには生理的なものと病的なものがあり、多くは加齢に伴う生理的な変化です。年齢を重ねると硝子体はゼリー状から液状に変化して、次第に収縮して網膜から剥がれてきます。このよう

な変化が飛蚊症の症状をもたらしますが、病的なものではありません。一方で、何らかの原因で網膜に穴が開いて、浮遊物の数が急に増えて網膜剥離を起こすことがあります。網膜に穴が開いてから網膜剥離に至りますが、穴が開いても剥離が起こっていない状態ではレーザー光線で穴の周りを焼き固める治療が有効な場合もあります。網膜剥離を生じた際は手術が必要になります。ほかには糖尿病や高血圧などの全身疾患を原因とした眼底出血や、目の内部で炎症を生じるぶどう膜炎などが原因となります。

飛蚊症の原因の多くは病気ではないものですが、ときに思いがけない病気が隠れていることがあり早期発見が重要です。浮遊物の数が急に増えたり見え方が悪くなった際は早期に眼科を受診すべきですが、ささいなことでも放置しないようにして、健康に気を配ることが大切です。