

高齢者

高齢者のための「脳と体イキイキ」教室

頭と体の体操を同時に行い、頭の回転力や運動能力の向上を目指します。

- 対象は65歳以上の健康で軽い運動のできる方で、これまで「脳と体イキイキ教室」に参加したことのない方25人(先着制)
- 9月6日～11月22日の毎週木曜日午前10時～11時10分(全12回)
- 所産業プラザ7階会議室
- ¥1,200円
- 8月20日(月)から総合保健センター☎46-3254

高齢者作品展に出品しませんか

高齢者の方の趣味活動から作り出された作品を展示する「高齢者作品展」を開催します。絵画、手工芸品、彫刻、陶器、写真などの力作(1人1点)を、ぜひ出品ください。

- 対象は市内在住の65歳以上の方
- 9月10日(月)～16日(日)
- 所市役所1階市民ホールで展示
- 8月20日(月)～31日(金)に高齢者支援室☎内線2627へ申し込む。作品の搬入は9月7日(金)午前中、市役所1階市民ホールへ(返却は9月18日(火)午前中)

こもれびほっとサークル「粘土で作る秋の木の実」

- 対象はおおむね60歳以上の方、15人
- 9月14日(金)午前10時～正午
- 所スペース・S(下連雀1丁目)
- ¥1,200円(材料費・茶菓代)
- 8月20日(月)午前9時から、こもれび事務局☎42-4471

障がいのある方

障がい者等歯科相談窓口

病気や障がいのために、かかりつけ歯科医を探すことが困難な方を対象に歯科相談などを行っています。

- 総合保健センター
- 歯科衛生士・保健師・管理栄養士による歯科相談。
- ☎46-3254・☎46-4827・✉kenkou@city.mitaka.tokyo.jp
- 北野ハピネスセンター
- 三鷹市歯科医師会の協力による、心身障がい児・者の歯科健診や相談(予約制)
- ☎48-6331・☎43-0304・✉hapinesu@city.mitaka.tokyo.jp
- 市内歯科医療機関
- 36歯科医療機関が診療(予約制)および相談。くわしくは三鷹市歯科医師会HP <http://www.mitaka-da.jp/>
- ☎総合保健センター☎46-3254

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

平成19年4～7月分の心身障がい者福祉手当(一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当)を、8月24日(金)に指定預金口座に振り込みます。金融機関によっては、2～5日程度入金が遅れる場合があります。

新しい障受給者証を郵送します

現在お持ちの心身障害者医療費助成制度(障受給者証)の有効期限は8月31日(金)までです。所得審査を行い、引き続き対象となる方には、8月中旬に新しい受給者証を郵送します。なお、所得が減って平成18年中の所得が基準内となった場合は、新規に申請ができます。くわしくは、地域福祉課(市役所1階14番窓口)へお問い合わせください。

あたたかい善意
(敬称略)

市への寄付
三鷹市の社会福祉のために
東京むさし農業協同組合三鷹チャリティゴルフ会 79,000円

健康

多摩府中保健所から

専門医と保健師による個別相談
9月7日(金)午前9時30分～正午、アルコール相談=9月10日(月)午後2時～4時、精神保健医療相談=9月18日(火)・25日(火)午後2時～4時
所武蔵野三鷹地域センター(旧三鷹武蔵野保健所)または三鷹市総合保健センター
講演会「ごはんを中心に和食を」～季節の食材で旬を伝える～
講師は二葉栄養専門学校日本料理専門調理師の山田庄一郎さん。

- 飲食店などの調理関係者50人(先着制)
- 9月18日(火)午後2時～4時
- 所二葉栄養専門学校(武蔵野市吉祥寺本町2-11-2)
- ¥500円
- 8月20日(月)から総合保健センター☎042-362-2334

「健康元気」体操講座

65歳以上の介護認定を受けていない市民23人(5月からの本講座参加者を除く)
9月8日・22日、10月6日・20日、11月24日、12月8日のいずれも土曜日午後2時～3時30分(全6回)
所三鷹市公会堂別館
¥600円
8月20日(月)から総合保健センター☎46-3254

特定保健用食品「トクホ」学習会

テーマは「特定保健用食品の上手な取

り入れ方。

- 30人(先着制)
- 9月12日(水)午後1時30分～3時
- 所市民協働センター2階
- 8月20日(月)午前9時から三鷹市消費者活動センター運営協議会☎41-0510
- 母と子の健康づくり講習会「1・2・3でいただきます!」
- 幼児期の食事やお口のケア、ママの健康について考えてみましょう(希望者に超音波骨密度測定あり)
- 3歳～就学前のお子さんの保護者20人(先着制) 保育14人(要予約)
- 9月13日(木)、10月25日(木)、11月30日(金)のいずれも午前10時～正午
- 所総合保健センター
- 物母子手帳、筆記用具
- 講習日の2カ月前から総合保健センター☎46-3254

健診、検診の情報を3面にも掲載しています。そちらもご覧ください。

催し

神沢利子展巡回展イベント「くまの子ウーフの日」

- 8月22日(水)午前10時～午後5時=ウーフのおうちや台所などの楽しい展示と読み聞かせ、午後3時～4時=人形アニメーション映画『くまの子ウーフ』上映ほか、午後6時～8時=「夜のおとなひろば」神沢作品の朗読とおしゃべりの会。
- 所三鷹図書館本館
- いずれも当日会場へ。
- ☎コミュニティ文化室☎内線2511

デジ亀くらぶ作品展

- デジ亀くらぶ
- 9月2日(日)～29日(土)の火曜日を除く午前9時～午後9時。
- 所市民協働センター
- 期間中会場へ
- デジ亀くらぶ(星野)☎44-0227・市民協働センター☎46-0048

三鷹市民交通安全コンサート

- 南浦小鼓笛隊、二中吹奏楽部、マーマーコール草笛研究グループ、三鷹市管弦楽団の演奏と交通安全アクションほか。
- 約750人
- 9月2日(日)午後2時から(開場1時30分)
- 所三鷹市公会堂
- 当日会場へ
- 道路交通課☎内線2883
- 第39回三鷹市社会教育会館のつどい参加グループ募集
- 日ごろの学習成果を発表しませんか。

自主グループ

- 12月1日(土)・2日(日)
- 9月10日(月)午後2時～4時に、第1回企画実行委員会と部門ごとの話し合いを開催
- 所社会教育会館
- 8月20日(月)～31日(金)に直接、社会教育会館☎49-2521
- 環境演劇「くず～い屑屋でござい」観劇会
- 250人(先着制)
- 10月6日(土)午後1時40分から(開場は1時30分。開演前に環境ポスター表彰式)
- 所連雀コミュニティセンター体育館
- 当日会場へ
- 環境対策課☎内線2523

スポーツ

10月の小学校校庭開放

- いずれも団体貸切での開放。
- 市のホームページで確認を。
- 9月2日(日)～8日(土)に各コミュニティセンター
- スポーツ振興課☎内線3327
- 市民体育祭サッカー大会
- 三鷹市サッカー協会
- 一般の部=在勤・在学を含む15歳以上の市民で構成されたチーム
- 未成年者のみの場合は成人の代表者を有すること
- 壮年の部=在勤を含む35歳以上の市民で構成されたチーム
- 15歳未満の部=在学を含む市民で編成する中学生チーム、小学生チーム(小学生3～6年生および女子チーム)
- 女子は3チーム以上で開催。小学生の部は学年別でのエントリーとなります。
- 9月1日(土)から毎週土・日曜日、祝日
- 所大沢総合グラウンドほか
- 8月24日(金)までに三鷹市体育協会。詳細は三鷹市体育協会配布。

- 中高齢者水泳講習会
- 三鷹市水泳連盟
- 50歳以上の全く泳げない在勤を含む市民で、水泳連盟未加入の方20人
- 9月5日～26日の毎週水曜日午前9時～11時(全4回)
- 所第二体育館屋内プール
- ¥3,500円(傷害保険料含む)
- 8月25日(土)(必着)までに往復はがきで「〒181-8790三鷹郵便局留・三鷹市水泳連盟講習会係」
- ☎☎37-0937(夜間のみ)



「不正子宮出血」

健康コラム

月経以外の性器出血は不正子宮出血(不正出血)といわれます。不正出血を来す病気はホルモン異常による機能性出血からがんのような悪性疾患、全身疾患の症状までさまざま。年齢により関係する病気が大きく違つのが特徴です。不正出血のほとんどが機能性出血で、子宮内膜からの出血のうち、月経と妊娠に関係するもの、腫瘍、外傷、炎症による出血を除外したものを言い、不正出血の30%を占めています。原因とされるのは卵巣から分泌されているエストロゲンとプロゲステロンという2種類の女性ホルモンの変動です。年齢別にみると、性周期の不安定な時期である思春期と更年期に頻度が高く、機能性出血の約半分は45歳以上、約20%が20歳未満の女性にみられます。

思春期ではその90%が卵巣機能の発達過程で起こる無排卵周期に由来します。脳と卵巣の連絡機能(視床下部・下垂体・卵巣系)が未熟で排卵が生じず、プロゲステロンがうまく分泌されないため、エストロゲンのみが増え、増殖した内膜が支えきれずはがれて不正出血が起こりやすくなります。また、エストロゲン分泌が不安定になると、月経の周期に影響する上、ダイエットや摂食障害、過度の運動などの負荷が加わると排卵周期の成立はさらに遅れるので注意が必要です。

更年期では卵巣機能は40歳以降、閉経までに徐々に衰え、黄体機能不全、無排卵へ進行します。初期では女性ホルモンが一過性に低下して出血が起きますが、次第に無排卵になり、エストロゲンの持続的な刺激による内膜増殖で破綻出血も増えてきます。

一方、性成熟期の機能性出血は少なく、大部分は排卵性出血です。この場合、排卵の有無を知るために基礎体温表の記録が役立ちます。

老年期ではその頻度はまれですが、閉経後でも卵巣分泌が完全に停止しない時や脂肪組織内のエストロゲンによる子宮内膜の反応で少量出血が起ることもあります。

いずれにせよ、子宮内からの出血なのか、他に何か異常があり起きているのかの鑑別が重要です。特に更年期や老年期は性腺がんの頻度が高いので診断にあたりがん検査は欠かせません。不正出血があればためらわず、すぐに産婦人科を受診するよう心がけましょう。

三鷹市医師会 ☎47-21155