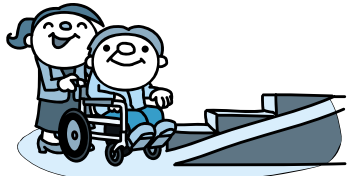


### 障がいのある方

#### 北野ハピネスセンターの講座

地域交流講座  
 市内在住・在勤・在学の障がい者で講師の指示が理解でき作業ができる方、障がい者(児)のいる家族または近隣の方15~20人  
 自分のカラーを見つけませんか=11月6日(火)、メイクアップ講座=11月16日(金)、ピースストラップ=11月20日(火)、クリスマスリース=11月27日(火)、いずれも午前10時~正午  
 所 北野ハピネスセンター  
 ￥ 500円、2,000円  
 申 10月31日(水)まで、11月9日(金)まで、11月16日(金)までに同センター ☎48-6331へ  
 個別の介助はありません  
 公開講座「障がい者と共に生きるために」障がい者のおかれている現状と障がい者への具体的な接し方。  
 80人(先着制)  
 11月20日(火)午後6時30分~8時  
 所 教育センター  
 申 11月9日(金)までに電話またはファクスで北野ハピネスセンター ☎48-6331・☎43-0304へ



視覚障がい者IT講習会・視覚障がい者パソコンボランティア講習会  
 視覚障がい者と視覚障がい者へのパソコン指導に関心のある方、6人(視覚障がい者優先)  
 11月13日~12月18日の毎週火曜日、午後1時30分~4時30分  
 所 「スラッシュ」(JR荻窪駅徒歩5分)  
 申 11月2日(金)までに直接または電話で地域福祉課 ☎内線2618へ

### あたたかい善意

三鷹市の福祉のために  
 伸伸グループ・サンサングループ  
 94,332円

### 第20回「みたか市民愛の献血デー」

三鷹市献血推進協議会・社会福祉協議会  
 11月2日(金)午前10時~午後3時30分(午前11時20分~午後0時30分を除く)  
 所 三鷹駅南口ジブリ美術館行きバス停横「緑の小ひろば」  
 申 当日会場へ  
 問 社会福祉協議会 ☎46-1108

### 健康

#### 多摩府中保健所

専門医と保健師による個別相談  
 思春期相談=11月2日(金)午前9時30分~正午、精神保健医療相談=11月9日(金)、27日(火)午後2時~4時、アルコール相談=11月12日(月)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  
 申 同保健所 ☎042-362-2334へ  
 「アレルギー講演会」  
 講師は国立成育医療センターアレルギー科医長の大矢幸弘さん。  
 管内の関係者、就学前のお子さん、家族80人、保育(2歳以上)0人(いずれも先着制)  
 11月7日(水)午後2時~4時  
 所 多摩府中保健所  
 申 10月31日(水)までに同保健所 ☎042-362-2334へ

#### 薬のなんでも相談

薬への疑問や相談、アルコールパッチテスト、骨密度測定など。  
 三鷹市薬剤師会、三鷹市学校薬剤師会  
 11月11日(日)午前9時~午後3時  
 所 市役所中庭  
 申 当日会場へ  
 問 野崎調剤薬局 ☎33-0030



#### 「みたか散歩会」

市内在勤を含む55歳以上の市民  
 11月13日(火)午前10時30分~正午  
 所 国立天文台三鷹キャンパス  
 物 歩数計(貸し出しあり)  
 申 10月22日(月)~11月2日(金)に歩数計貸し出しの有無を記入し、はかきで〒181-8555三鷹市社会福祉協議会散歩会担当へ  
 問 同協議会 ☎46-1108

#### 市民健康講座「専門医に学ぶ認知症の予防と治療」~若々しい脳を保つヒント

講師は吉岡リハビリテーションクリニックの宇野正威さん。  
 50人(先着制)  
 11月15日(木)午後2時~3時30分  
 所 総合保健センター  
 申 10月22日(月)から同センター ☎46-3254へ

#### 健康づくり体験学習会「紙すき体験とウォーキング」

市民40人(申込多数の場合は抽選)  
 11月28日(水)午前8時30分、三鷹駅南口出発(雨天決行)  
 所 埼玉伝統工芸会館、嵐山渓谷  
 ￥3,500円(昼食代を含む)  
 申 10月30日(火)までに往復はかきで〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅前コミュニティセンターへ  
 問 同センター ☎71-0025

### 催し

#### 三鷹市内ウォーキング撮影会

ガイドは写真家の茶谷茂さん。  
 11月3日(祝)午前10時30分大沢ふるさとセンター集合~午後3時30分散(小雨決行)  
 所 市内西部大沢の里周辺  
 ￥500円  
 物 カメラ、三脚など  
 申 10月30日(火)までに(株)まちづくり三鷹フォトコンテスト事務局 ☎40-9669へ  
 地域感謝フェスタ2007 with いちよう苑!

ミニバザー、健康・体力チェック、初心者絵手紙教室、模擬店、ゲームコーナー、演芸大会など。  
 11月3日(祝)午前10時~午後2時30分  
 所 高齢者センターいちよう苑  
 申 当日会場へ  
 問 同苑 ☎44-1626

#### 消費者月間・活動センター25年講演「安全な食品食べてますか？」

テーマは食品の裏側の恐ろしさ。講師は食品ジャーナリストの安部司さん。  
 第37回みんなの生活展実行委員会  
 50人(先着制)  
 11月5日(月)午後1時~3時  
 所 三鷹市消費者活動センター  
 申 10月22日(月)午前9時から同センター ☎43-7874へ

#### 三鷹消防署開署40周年記念「防火のつどい」

火災予防功労者・団体の表彰式、毒蝮三太夫の防火講演、あさみちゆき・原莊介ライブなど。  
 11月6日(火)午後1時~4時  
 所 三鷹市公会堂  
 申 三鷹消防署防災係 ☎47-0119へ  
 東京三弁護士会多摩支部特別事業「悪質商法撃退キャラバン」

寸劇、講話、落語などによる撃退方法。  
 東京・第1東京・第2東京弁護士会多摩支部  
 100人(先着制)  
 11月10日(土)午後2時~4時  
 所 三鷹産業プラザ  
 申 東京三弁護士会多摩支部事務局 ☎042-642-5000へ

#### NGO交流会「国際協力やってみる~?!」PART

ルーテル学院大学教授・MISHOP副理事長のジャン・E・ブレゲンズさんのスマトラ島沖地震による津波被害の支援についての事例報告や市内大学生のフィリピンのストリートチルドレンへの支援の体験談、地域のNGOなどの紹介など。  
 11月10日(土)午後2時~4時30分  
 所 三鷹駅前コミュニティセンター  
 申 11月9日(金)までに(財)三鷹国際交流協会 ☎43-7812へ

#### 三鷹史跡めぐり ~未知なる宇宙に思いを馳せて~

連雀地区住民協議会  
 市民20人(先着制)  
 11月10日(土)午前10時~正午  
 所 国立天文台三鷹キャンパス  
 申 10月23日(火)から連雀コミュニティセンター ☎45-5100へ

#### 伝統文化体験「能にチャレンジ！」

小・中学生15人(申込多数の場合は抽選)  
 11月10日・17日の土曜日午前10時~正午(全2回)  
 所 西社会教育会館  
 申 10月22日(月)~31日(水)に西社会教育会館 ☎32-8765・生涯学習システムHP  
<http://www.pf489.com/mitaka/webkm> (パソコン)・<http://www.pf489.com/mitaka/mobilekm> (携帯)へ

#### 東京都清掃工場施設見学会

在勤・在学を含む市民40人(先着制)  
 11月20日(火)午前8時、連雀コミュニティセンター出発~午後5時帰着  
 所 (財)東京都環境整備公社、浜離宮恩賜公園  
 ￥2,100円(昼食代)  
 申 10月23日(火)から費用を添えて連雀コミュニティセンターへ  
 問 同センター ☎45-5100

#### 介護者のつどい ~白亜の灯台と海鮮料理~

高齢の家族を在宅で介護している市民40人(申込多数の場合は抽選)  
 11月28日(水)午前8時30分、市役所出発~29日(木)午後6時45分市役所着  
 所 塩屋崎灯台、袋田の滝、大洗漁港など。宿泊はゆき湯温泉浜とく  
 ￥5,000円  
 申 10月22日(月)~31日(水)に三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ  
 旅行中の代替介護サービス費用を補助(上限20,000円)します。

### スポーツ

#### 12月の小学校校庭開放

学校休業日に小学校の校庭を開放しています。いずれも団体貸切での開放です。登録は各コミュニティセンターへ。  
 市のホームページで確認を  
 11月4日(日)~10日(土)に各コミュニティセンターへ  
 問 スポーツ振興課 ☎内線3323

#### 試してみよう歩行力! 第72回歩行力測定会

三鷹市体育協会  
 10月28日(日)午前9時30分~午後3時(雨天の場合は4日(日)に延期)  
 所 井の頭公園遊歩道  
 申 当日、同公園内の弁財天東またはひょうたん橋付近へ  
 問 同協会 ☎43-2500

## 中学生からの禁煙教育

### 健康コラム

たばこを吸うのが習慣になると、やめるのはとても難しいことです。なぜなら、体がニコチン依存症になってしまふからです。血液の中のニコチンが減ると、どついてもたばこがほしくなるのです。そして、習慣とは恐ろしいもので、たばこがなければガマンできないと思わせてしまふのです。

たばこを吸うと健康を害し、命を縮めます。たばこが健康に及ぼす影響はたくさんあります。主な影響は

#### 1. ニコチンは血流を低下させます。

一服すると脳の血流が低下して、注意力や記憶力の低下の要因となります。また、毛細血管が縮み、血流が極端に少なくなり、皮膚の温度が下がります。また、長い喫煙習慣の結果、足への血流が慢性的に低下して、歩くことができなくなる場合があります。何より、ニコチンは心臓へ流れる血流を少なくさせてしまい、心臓の力が低下します。長く吸い続けると狭心症、血流の低下により心臓の筋肉が動かないの原因となります。

#### 2. 肺に空気が入りにくくなります。

肺に空気を送る気管支が、たばこの刺激を受けて縮み、有害な煙を早く外に出そうと、咳き込みます。吸い続けると慢性の気管支炎となり、気管支が収縮して、息切れを来すようになります。空気を十分吸うことができなくなると、持続力が無くなるので、特にスポーツ選手にはたばこは禁物です。

#### 3. たばこはがんの原因

たばこは肺がんをはじめとして、いろいろながんの原因であり、自分ばかりでなく周りにいる人の発がんにも関係しています。またいろいろながんや呼吸器の病気に悪影響があります。

#### 4. 他人に迷惑をかけます。

あなたのたばこの煙は、周りの人々に有害物質を振り掛けてしまいます。特に、幼い子どもや妊娠中の女性には有害で、流産や死産が心配されます。

たばこを吸い始める年齢が若いほど先に述べた健康被害が大きくなります。中学生からの禁煙教育が必要です。若いときから自分の健康に気をつけて、生活習慣を改善しましょう。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155