

馬場忠仙さん「切手の貼絵展」
12月1日(土)～平成20年2月29日(金)午前9時～午後9時(火曜日・年末年始を除く)
市民協働センター
期間中会場へ
同センター☎46-0048

「地球と私のためのエコスタイルフェア～エコプロダクツ2007 見学会」

三鷹駅周辺住民協議会
在勤・在学を含む市民40人(申込多数の場合は抽選)
12月15日(土)午前8時30分三鷹駅南口出発(バス利用)
東京ビックサイト
11月27日(火)までに往復はがきで〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅周辺住民協議会へ(1枚で2人まで申込可、中学生以下は保護者同伴)
三鷹駅前コミュニティセンター☎71-0025

健康

多摩府中保健所
専門医と保健師による個別精神保健相談(要予約)
アルコール相談=12月10日(月)午後2時～4時、思春期相談=12月14日(金)午前9時30分～正午、精神保健医療相談=12月21日(金)・25日(火)午後2時～4時
武蔵野三鷹地域センターまたは三鷹市総合保健センター
精神保健講演会「うつ病の治療と対応について」
多摩府中保健所管内にお住まいの方80人(先着制)
11月30日(金)午後2時～4時
多摩府中保健所
母子保健講演会「ことばを育てる～ちょっと気になる子・発達障がいの可能性のある子について～」
おおむね小学生くらいまでの発達障がいやその可能性のあるお子さんの家族、または関係者80人(先着制)
12月10日(月)午後2時～4時
多摩府中保健所
同保健所☎042-362-2334

スポーツ

三鷹ウエスト祭り
午前中はグラウンドゴルフなどのニュースポーツ体験や工作、午後はミニサッカーやソフトバレーボール大会。
11月25日(日)午前9時45分～午後4時
大沢台小学校校庭・体育館
当日会場へ

三鷹ウエスト(西野入)☎31-4072
剣道初心者教室
三鷹市体育協会
在勤・在学を含む小学生以上の市民
12月2日(日)・9日(日)・23日(祝)の午前9時30分～11時
第二体育館
当日会場へ
体育協会☎43-2500

講座

植木のせん定講習会
11月24日(土)午後1時30分から(雨天の場合は25日(日)に順延)
三鷹市農業公園
当日会場へ
JA東京むさし三鷹緑化センター☎48-7482
講演会「油脂類の上手な使い方と保管の仕方」

講師は財団法人日本食品油脂検査協会理事長・工学博士の丸山武紀さん。
30人(先着制)
11月28日(水)午後1時30分～3時
三鷹市消費者活動センター
同センター☎41-0510

タイトルのデコパージュ教室
連雀地区住民協議会
在勤・在学を含む市民20人(先着制)
11月28日(水)午後1時30分～3時30分
連雀コミュニティセンター
¥600円(材料費)
黒ボールペン、はさみ
材料費を添えて連雀コミュニティセンターへ
同センター☎45-5100

求職活動支援セミナー「積極的な就職活動を!」
講師はキャリアカウンセラーの神戸弘志さん。雇用保険受給対象講座です。
11月30日(金)午後1時30分～4時
市民協働センター
同センター☎45-8645・☎45-8646

松竹梅の寄せ植え講習会
25人(先着制)
12月1日(土)午後1時30分から
三鷹市農業公園
¥2,000円
11月19日(月)午前9時から直接または電話で三鷹緑化センター☎48-7482へ
第39回 社会教育会館のつどい講演会「わざわいも さいわいも」
講師は絵本作家・詩人・エッセイストのアーサー・ピナードさん。
100人、保育(満1歳～就学前)0人(いずれも先着制)
12月1日(土)午後2時30分～4時30分

社会教育会館
当日会場へ。保育は11月19日(月)～27日(火)に直接または電話で社会教育会館☎49-2521へ
生涯学習講座・事業(録画)を放映します

10月13日に四中で行われた継続家庭教育学級「大人が子どもに聞きたいこと・伝えたいこと(第3回)」を、武蔵野三鷹ケーブルテレビ、パークシティ9チャンネルで放映します。
12月1日(土)～3日(月)午後7時から
生涯学習課☎内線3316

パソコンスクール
パソコンでかんたん年賀状
キーボードで文字入力ができる方
12月3日(月)・5日(水)午後1時30分～4時30分、12月20日(木)・21日(金)午前9時30分～午後0時30分
¥いずれも8,000円
マウス・キーボード操作に慣れよう
これからパソコンをはじめる方
12月3日(月)・5日(水)午前9時30分～午後0時30分
¥5,300円(教材費込み)
いずれも三鷹産業プラザ
同プラザ☎40-9669・☎40-9750

覚えて得する!!パソコン教室
ワードのいろいろ解決
ワード初級程度でできる方10人(申込多数の場合は抽選)
12月3日～24日の毎週月曜日午後3時30分～5時30分(全4回)
¥9,000円(教材費を含む)
ワード入門 マウス操作から写真入り文書作成まで
10人(申込多数の場合は抽選)
12月7日～平成20年1月18日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全6回)
¥10,000円(教材費を含む)
いずれもシルバー人材センター
いずれも11月22日(木)(必着)までに往復はがきで〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センターへ
同センター☎48-6721

国際基督教大学の市民聴講生募集
市内在住の18歳以上の市民(学生を除く)いずれも若干名
12月5日(水)～平成20年2月22日(金) 政治社会学(開講語:英語)=毎週火・木曜日午後1時15分～3時、文化人類学とジェンダー研究(開講語:日本語・英語)=毎週月・水・金曜日午前11時30分～午後0時40分、リテラシー、社会、発展(開講語:英語)=毎週火曜日午前8時50分～11時20分、幾何学3=毎週月・水曜日午後1時50分～3時、数学持論2=毎週火・木曜日午後1時50分～3時
¥1科目15,000円(1学期1科目を限度として2,500円を市が助成)教材費実費
12月3日(月)までに受講料を添えて(郵便振替も可)国際基督教大学総務部社会サービス担当窓口☎33-3013へ
生涯学習課☎内線3316
講演会「重曹・クエン酸を使ったエコ掃除」

講師は翻訳家・家事研究家の佐光紀子さん。
30人(先着制)
12月6日(木)午前10時～正午
三鷹市消費者活動センター
同センター☎43-7874
第3回市民憲法講座 講演会「議院内閣制の運用方法」
講師は明治大学法科大学院教授の高橋和之さん。手話通訳つき。
市、憲法を記念する三鷹市民の会
12月6日(木)午後7時(6時30分開場)～9時
三鷹産業プラザ
当日会場へ
企画経営室☎内線2115
園芸講習会「松竹梅の寄せ植え」
講師は野草盆栽研究家の山根景子さん。
40人(申込多数の場合は抽選)
12月12日(水)午後1時30分～3時30分
三鷹市公会堂別館
¥2,000円(当日集金)
11月30日(金)(消印有効)までに往復はがきで緑と公園課へ
同課☎内線2833

FC東京創設10年記念 街路灯バナーフラッグデザイン募集
来年のクラブ創設10年を期に、FC東京では商店会などの街路灯バナーフラッグのデザイン案を公募します。斬新なアイデア、ユニークなデザインをお待ちしています。大人・子ども、プロ・アマ問いませんので、奮ってご応募ください(12月14日(金)必着)。採用作品・入賞作品に選ばれた方には、来年のJリーグFC東京ホーム開幕戦に特別ご招待します。募集内容など詳しくは、FC東京公式サイトhttp://www.fctokyo.co.jp/でご確認を。
FC東京味の素スタジアム内事務所☎042-488-6255・☎042-488-6253

健康コラム
噛むことの大切さ
噛むこととは、全身のいろいろな機能に貢献しています。
現代の日本人が一度の食事で噛む回数は、平均して600回と言われています。弥生時代では、4千回は噛んでいたそうです。「卑弥呼の歯がいーせ」これはその効用をわかりやすく表現したものです。
ひ...肥満防止 よく噛むほど満腹感が得られ食べ過ぎ防止
み...味覚の発達 味覚が鋭くなる
こ...言葉はつきり 発音が良くなる
の...脳の発達 脳が刺激され記憶力がアップ、活性化
は...歯の病気の予防 唾液が多く出て虫歯、歯周病を防ぐ
が...がんの予防 唾液にはがんの予防の成分が含まれる
い...胃腸が快調 唾液は消化吸収を良くする
せ...全身の体力向上
よく噛むことにより、このような効果があるといわれています。また、成長期に噛み応えのあるものをよく噛むことにより、あごの発達を促進し、きれいな歯並びを作るのに役立ちます。
先日、よく噛むことを実践している長野県小学校の研究発表を聞く機会がありました。その中で、しゃく力向上に向けた取り組みで、煎り大豆で咬合力アップというのがありました。一カ月間、おやつで煎り大豆を食べ続けたり、食べ始める前と比べると平均10kgも咬合力が大きくなったといっています。
苦手だった固いものが噛みやすくなり、おせんべいや豆などの噛み応えのあるおやつを好んで食べるようになった。また、給食も以前よりよく噛めるようになったというのでした。他には噛む回数測る装置を自作して作り、給食時に付けて回数を測ると25分くらいで1千500回以上噛むようになったというのでした。高度肥満の子が当初8分間、360回で食べ終えていたのが5カ月間装置を付けることで16分間、700回台になり、おかわりをしなくてもよい日が増えているというのでした。給食も噛み応えのあるメニューに変えて、そしゃく回数増加を考えているそうです。
ただ単に硬いものを噛めばよいということではなく、よく噛まない飲み込みにくい物がよく、柔らかい物でもよく噛む回数が増えるということです。目安は一口30回、一回の食事で1千500回噛むことです。よく噛んで健康な生活を!
三鷹市歯科医師会☎45-2715