

三鷹ネットワーク大学夏学期受講者募集

三鷹ネットワーク大学



NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構
〒181-0013 下連雀3-24-3 三鷹駅前協同ビル
3階 ☎40-0313・FAX40-0314
http://www.mitaka-univ.org/
開館時間：火～日曜日、午前9時30分～午後9時
30分(日曜日は5時まで) 休館日：月曜日・祝日

基礎講座

応用講座

専門講座

国立天文台寄付サロン アストロノミー・パブ
17世紀パリの女性が科学を作った
～ブラックホールの知性～

科学の専門家と市民が、飲食をともにしながら対話するためのサロンです。7月は、国立天文台教授の井上允さんと、杏林大学講師の横尾廣光さんが登場します。

● 20人
● 7月19日(土)午後6時30分～8時30分
● ¥3,000円(飲食代を含む)
● 6月17日(火)午前9時30分～29日(日)に三鷹ネットワーク大学へ(申込多数の場合は抽選)

三鷹ネットワーク大学企画サロン
星のソムリエみたか・星空準案内人発表会
みたか星空散歩～七夕に星空を見上げてみよう～

星空準案内人が、七夕の星空や物語について語る「星空散歩」の特別編。今回は、日曜日昼間の開催です。

● 各回20人
● 7月6日(日) 午後2時から、 午後2時30分から、 午後3時から(入替制、テーマは同一)
● 6月17日(火)午前9時30分から三鷹ネットワーク大学へ(先着制)
七夕にちなんだ子ども向けお話し会や望遠鏡体験コーナーなどを同時開催。

三鷹ネットワーク大学企画講座
キャリア・カウンセラーが語る「あなたにとって仕事とは」
～幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか～7月

キャリア・カウンセリングの第一人者、岩尾啓一さん(NPO法人日本キャリア・マネージメント・カウンセラー協会理事長)の講義と個別カウンセリングです。

● 10人
● 7月13日(日)午後1時～4時
● ¥1,000円
● 6月17日(火)午前9時30分から三鷹ネットワーク大学へ(先着制)

(社)ビューティフルエイジング協会寄附講座
NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹共同企画
これからの生き方を考える 3

仕事のリタイア、加齢などによる生活の変化、家族構成の変化…。これからの生活のあり方、生き方の参考に。

● 20人
● 7月16・23・30日、8月6・20・27日、9月3・10・17・24日の水曜日 午後7時～8時30分(全10回、各回受講可)
● 通し受講 一般14,000円、市民10,000円
各回 一般1,600円、市民1,200円
● 6月17日(火)午前9時30分から三鷹ネットワーク大学へ(先着制)

問 いずれも三鷹ネットワーク大学

受講の申し込みには受講者登録が必要です。講座の詳細や受講者登録については、ホームページをご覧になるか、事務局までお問い合わせください。

市民協働センター開館5周年記念イベント

「5周年だよ！NPO全員集合」参加者募集

市民協働センターは、つなぐ(協働推進) ささえる(活動支援) つむぎだす(まちづくり)に関する市民参加という3つの機能を持ち、市民、NPO・市民活動団体、町会・住民協議会などの活動や交流を支援するとともに、異なる立場の連携を進め、協働によるまちづくりを推進しています。

イベント内容は各団体の活動発表、子どもも大人も楽しめる演芸・ゲーム・出店・パフォーマンスなど。お子さん連れでも参加できます(保育なし)。

第1回実行委員会
主 同実行委員会、市
日 11月15日(土)、16日(日)のイベントに参加できる
NPO・市民活動団体(個人参加も可)および市民協働センターに関心のある個人
第1回実行委員会に参加できない場合でも、参加申し込みは6月末まで随時受け付けます。
日 6月30日(月)午後7時～9時
所 市民協働センター
申 問 同センター ☎46-0048・FAX46-0148・✉kyoukou@collabo-mitaka.jpへ



市民協働センター

第39回

市長と語り合う会

参加者募集

テーマ「女性の経営者と三鷹市を語る」
問 秘書係 ☎内線2010

● 女性の経営者の方10人(個人・法人、業種は問いません)
● 7月23日(水)午後7時～9時
● 市役所3階市長公室
● 7月10日(木)までに「市長と語り合う会参加希望」・必要事項(11面参照)・語り合いたい内容を記入し、はがきまたはEメールで「秘書広報課秘書係」・✉hisho@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)

傍聴者も募集します
● 5人
● 「市長と語り合う会傍聴希望」・必要事項(11面参照)を記入し、はがきまたはEメールで「秘書広報課秘書係」・✉hisho@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)

休日・小児初期救急平日準夜診療のご案内

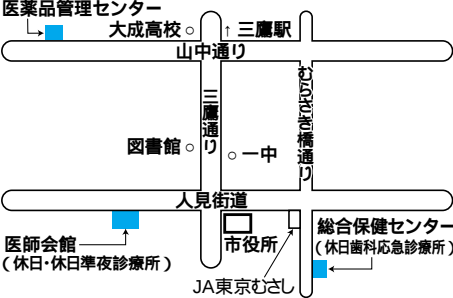
休日診療所(内科・小児科)
(日曜日・祝日・年末年始)
三鷹市医師会館 野崎1-7-23 ☎47-2155
午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

休日準夜診療所(内科・小児科)
(日曜日・祝日・年末年始)
三鷹市医師会館 野崎1-7-23 ☎47-2155
午後6時～9時30分

小児初期救急平日準夜診療所
(月～金曜日)
三鷹市医師会館 野崎1-7-23 ☎47-2155
午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)

休日歯科応急診療所
(日曜日・祝日・年末年始)
三鷹市総合保健センター
(新川6-35-28) ☎46-3234
午前10時～11時45分、午後1時～4時

休日調剤薬局
(日曜日・祝日・年末年始)
医薬品管理センター
(上連雀7-4-8) ☎49-7766
午前10時～午後4時30分、午後6時～9時30分



問 総合保健センター ☎46-3254

健康コラム

「骨粗しょう症 健診の勧め」

骨粗しょう症とは、「骨強度の低下を特徴とし骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患」と定義されています。

昨年度の骨粗しょう症健診は、定員360人のところ520人の応募があり抽選を行いました。

40歳代では73人受診し、経過観察者が1人、要精密者は0人で、ほとんどの方が異常なしでした。50歳代では114人受診し、経過観察者が28人、要精密者が20人で、約42%が経過観察を含む要精密者です。60歳代以上では164人受診して、経過観察者と要精密者の合計が142人となり、ほとんどの方が予備軍を含む骨粗しょう症と判定されました。

60歳代以上の方は骨粗しょう症になっている可能性が高いため、健診を待つより先にかかりつけ医に相談して、必要な検査や治療を受けることをお勧めします。なお、続発性の骨粗しょう症やすでに加療している方は、担当医から適切な注意や指導を受けているはずですので、再度健診を受ける必要性は少ないと考えられます。

昨年度は160人の方が抽選に漏れて、健診を受けられませんでした。もし、この中に骨粗しょう症の方や予備軍の方がいて、指導や治療を受けられたとしたら、将来の骨折や寝たきりを予防でき、将来の医療費や保険料の軽減につながったかもしれません。

日本人女性の平均的な閉経年齢はだいたい50歳前後で、検診結果から50歳前後から急に骨強度(密度)が低下し、骨粗しょう症と診断されてしまつことが分かります。

骨粗しょう症の予防は難しいのですが、若い時期から十分な栄養を取り、運動をして骨強度密度を増加させ、その後の減少をなるべく抑えることは可能です。

健康だと思いの方でも、早めに自分の骨強度(密度)を測定して、必要があれば骨粗しょう症の予防法や治療法の指導を受けるようにしましょう。

まずは骨粗しょう症健診を受けて調べてください。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155