

生涯学習課内線3315

高齢者

三鷹いきいきプラス講演会「すぐできる！身近な安全安心対策」

おおよね55歳以上の方100人
11月18日(火)午後1時30分～4時
三鷹駅前コミュニティセンター
当日会場へ(先着制)
三鷹いきいきプラス事務局 70-5753 (月・水・金曜日の午前10時～午後4時)

障がいのある方

心のバリアフリーを考えるついで

第1部基調講演「スポーツは、バリアを超えて～パラリンピックアスリートと伴走者をつなぐ夢～(午後1時10分～2時10分) マラソンアスリートの福原良英さん。
第2部対談「心が、バリアを超えるとき」 企業の思いを福祉作業所が実現～東京セブレができるまで～(午後2時30分～2時50分)=三鷹ひまわり第三共同作業所所長の小池進一さん、(有)そーほっと取締役の永澤のり子さん。ともに育ち、ともに生きる～保育園と街かど自立センターの交流実践～(午後2時50分～3時15分)=みたか街かど自立センター施設長の瀧澤勲さん、あかね保育園園長の平木綱枝さん。
第3部リレートーク「私のみたか自慢」(午後3時25分～3時50分) 私のふるさとを探して、仲間と暮らして、はや1年、楽しく働き、楽しく暮らす、みんなに支えられて、私の1人暮らし。
三鷹市、三鷹市障がい者福祉懇談会
12月6日(土)午後1時～4時
市民協働センター
当日会場へ
地域福祉課内線2618

健康

精神保健福祉相談

12月4日、平成21年1月8日の木曜日
午前10時30分～正午
総合保健センター
同センター 46-3254へ(要予約)
多摩府中保健所からのお知らせ

11月の食品衛生出張窓口

食品関係営業許可の更新申請受付と食品衛生の相談受付。
11月27日(木)午後1時30分～3時
総合保健センター
当日会場へ
多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター 54-2209

エイズ予防街頭キャンペーン

11月27日(木)午後2時～5時
府中フォーリス前
HIV即日検査・性感染症検査
50人
11月27日(木)午後1時30分～5時30分
多摩府中保健所
当日会場へ(先着制)
同保健所 042-362-2334
専門医と保健師による個別精神保健相談
思春期相談 = 12月5日(金)午前9時30分～正午、アルコール相談 = 12月8日(月)午後2時～4時、精神保健医療相談 = 12月16日(火)・19日(金)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
多摩府中保健所 042-362-2334へ(要予約)

小さく生まれたお子さんとその親の交流会

出生時体重2,000g以下のお子さんとその親10組
12月8日(月)午前10時～11時45分(9時45分受付)
総合保健センター
同センター 46-3254へ(先着制)、対象となるお子さん以外の保育あり(要予約)

健康栄養歯科相談

測定(身長・体重・体脂肪率・血圧など)健康・栄養・歯科相談を行います。65歳以上の方は「かむ事」や「飲みこみ」「むせ」など、口の機能に関する相談も受け付けます。
健康診査などの結果が基準値より高めの方。歯科相談は市の成人歯科健診または歯周疾患検診を受診した方
11月21日(金)、12月2日(火)・19日(金)、平成21年1月16日(金)、2月3日(火)・20日(金)、3月3日(火)の午後1時～2時、午後1時30分～2時30分、午後2時～3時
総合保健センター
健康手帳、健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書
同センター 46-3254へ(先着制、要予約)

市民健康講座「いつまでもキレイでいたい」

専門家によるメーキャップとスキンケアの紹介。
65歳以上の女性市民20人
12月15日(月)午後2時～4時
総合保健センター
11月17日(月)午前8時30分から直接または電話で同センター 46-3254へ(先着制)

催し

ふれあいディスコパーティー

バンド演奏に合わせて、障がいのある

方々やボランティアの方と踊りませんか。

連雀地区住民協議会、三鷹市中心身障がい者親の会
在勤・在学を含む市民
11月16日(日)午前11時～午後2時30分
連雀コミュニティセンター
体育館履き
当日会場へ
同センター 45-5100

北野ハビネスセンターの施設見学会

施設見学、ボランティアの内容紹介。
同センターでのボランティア活動に心のある方
11月20日(木)午前10時から
同センター 48-6331・FAX 43-0304へ
「わいわい広場」親子で遊ぼう！
連雀地区住民協議会、三鷹市レクリエーション研究会
幼児・小学校低学年と保護者
11月22日(土)午後1時30分～3時30分
連雀コミュニティセンター
当日会場へ
同センター 45-5100

家庭教育学級

ひとりで悩まないで 講師は市教育支援コーディネーターの田中容子さん。
市教育委員会、北野小、同小PTA
11月28日(金)午前10時～正午
北野小オープンランチルーム
親業に学ぶ子どもとの接し方 講師は親業訓練協会認定シニアインストラクターの中川享子さん。
市教育委員会、井口小、同小PTA

子育てを楽しもう！

講師は三小校長の白井千晴さん。
市教育委員会、三小、同小PTA
11月28日(金)午前10時30分～正午
三小視聴覚室
学校・家庭・地域の子育てコラボレーション パネルディスカッション(市教育委員の秋山千枝子さんほか)と、東台小栄養士による「三鷹産野菜を使った食のデモンストレーション」
市教育委員会、東台小、同小PTA

山浦校長先生と話そう！

講師は一中校長の山浦勝雄さん。
市教育委員会、一中、同中PTA
11月29日(土)午後2時～4時
一中図書室
宇宙開発と私たちの暮らし 講師はJAXA産学官連携部知的財産グループ主任の関忠生さん。
市教育委員会、二中、同中PTA

乳がん～早期発見と対処～

講師は三鷹第一クリニック院長の宇井義典さん。
市教育委員会、四小、同小PTA
11月29日(土)午後2時～3時30分
四中視聴覚室

乳がん～早期発見と対処～

講師は三鷹第一クリニック院長の宇井義典さん。
市教育委員会、四小、同小PTA
11月29日(土)午後2時～3時30分
四中ランチルーム

身につけようAEDと応急救護 講師

は三鷹消防署職員。
市教育委員会、一小、同小PTA
12月6日(土)午前10時～正午
一小体育館
物いづれも上履き
生涯学習課内線3316へ

みたかフリ-マ-ケット

11月29日(土)午前10時～午後2時30分(雨天決行)
三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)
当日会場へ
生活経済課内線2545
出店者はすでに決定済みです。

ふれあい秋まつり2008

「はじめよう！できることからボランティア!!」
市内のボランティアグループ、NPOなどが参加し、日頃の活動のPRやデモンストレーションを行います。模擬店、ふるしき市、年金相談、市内小中学生の吹奏楽、ダンスなど。
三鷹市社会福祉協議会、連雀地区住民協議会共催
11月30日(日)午前10時～午後3時
連雀コミュニティセンター
当日会場へ
みたかボランティアセンター 76-1271

ふるしき市出店者募集

三鷹市ボランティア連絡協議会
11月30日(日)午前10時30分～午後2時30分
連雀コミュニティセンター
みたかボランティアセンター 76-1271へ(先着制)

一日プレイパークを開催！

泥んこ遊び、かくれ家づくり、たき火など。たき火で焼き芋もできます。芋は各自持参してください。
11月30日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)
北野遊び場広場(北野4-10)
着替え(または汚れてもよい服装で)
当日会場へ
緑と公園課内線2836
車での来場はご遠慮ください。現地にはトイレ、水道があります。

身の丈起業塾ティータイムサロン

「身の丈起業塾」の著者、前田隆正さんをコーディネーターに、コンサートタイム代表の池田奈保子さんと「教員からの転身！音楽で起業しています」をテーマに、自分の特技・人脈を生かしての起業について楽しく語り合いませんか。
(株)まちづくり三鷹
10人
12月3日(木)午後3時～4時
コミュニティビジネスサロン(三鷹産業プラザ地下1階)
300円
同サロン 40-0320・FAX cbs@mitaka.ne.jpへ(先着制)

夜磨く習慣はだいぶ薄れたようですが、最近の傾向として忙しいという理由で朝磨かないお子さんが多いようです。ご家庭でも生活習慣に気をつけてください。
三鷹市医師会 47 2155

乳歯が生えそろった後、デンタルフロスを使うのも良いでしょう。歯の見えている面はピカピカでも、歯と歯の間はときどき虫歯ができていたりします。歯と歯の間の虫歯は、表面の虫歯より穴が大きくならないと見つけにくいので注意が必要です。
大人の歯が生えた後も仕上げ磨きは重要です。そろそろ親の手もかからず、お子さん任せの時期ですから、乳歯の虫歯が永久歯に直接影響を及ぼします。初めて生える大人の歯は第一大臼歯といって前から数えて6番目です。5番目に生えていた第一大臼歯が抜けたり、隣の第一大臼歯の側面が見えやすからチェックしてみてください。茶色い虫歯が見えたら歯医者に連れて行ってください。学校健診の時期にちょうど当たる方がほとんどで、ご家庭でもできる良いチェック時期です。

健康コラム
「お子さんの歯の健康は生活習慣から」
歯科相談でも子どもが嫌がって、かわいそうで磨けません。子どもが欲しがるので卒業乳ができませんという方がいます。もちろん無理にしてくださいという事ではありませんが、保護者のブラッシングは歯を磨く習慣づけにもなりますから歯が生える時期から、卒業乳は1歳前後を目安にすると良いですよ。怖い顔で無理やり押さえつけられれば大人がされても嫌ですから、こしこし磨く必要はありません。小さめの歯ブラシで毛先を歯の面にやさしくシヤカシヤカ当ててください。
子どもはだれが多いですかね。これを味方につけるのは食生活です。食べてそのままで、唾液が虫歯にならない口の環境を1時間くらいで作ってきましょう。それでも、だんだら食べていると虫歯になりやすい環境のままです。決まった時間に与えれば心配のないお菓子も、与える頻度を間違えると、お子さんの敵になってしまいます。それは糖分が入ったスポーツドリンクなどの飲み物でも同じです。卒乳の意味もこのような理由があります。歯があるのですから、内容がよいお乳でも必要ありません。