

おやこひろば事業「おやこでよってチョコッとあっぷるーむ」

■NPO法人みたか市民協働ネットワーク
 ①③④おむね0～3歳のお子さんを持つ親子とプレママ(妊娠中のお母さん)親子10組、②妊娠15週以降の健康な妊婦さん
 ①プレママの骨盤ケア＝5月21日(木)午前10時30分～正午、②マタニティヨガ＝5月25日(月)午前10時30分～正午、③ハワイアンキルトでコースターづくり＝5月28日(木)午前10時30分～正午、④スリングの選び方使い方＝5月30日(土)午後1時30分～3時30分
 ③はさみ(糸や布を切るのに使用します)、④お持ちの方はスリング
 ①2,000円(サラン付)、②③④1,500円、いずれも茶菓子付き
 所 市民協働センター
 申 必要事項(7面参照)・お子さんの年齢と名前を記入し同センター ☎46-0048・FAX 46-0148・E kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

むらさき子どもひろば 5月の行事

◆げんきっ子ランド
 ①0歳～就学前
 ②月～金曜日の午前9時～10時50分
 ◆みんなであそぼ
 ①0歳～就学前
 ②月～金曜日の午前11時～11時30分
 ◆かきかきお絵かきタイム
 ①2歳～小学生
 ②月～金曜日の午後3時～4時15分
 ◆変身!スペシャルバースデー
 ①月～金曜日の午前11時20分～11時30分
 ※5月11日(月)・13日(水)・18日(月)・20日(木)・21日(木)・22日(金)・27日(水)・29日(金)は除く。
 ※お誕生会希望の方は、午前10時45分までに受付へ。

◆今月のスペシャルイベント
 ①③⑥0～1歳6カ月、②④⑤0歳～就学前
 ①赤ちゃんわらべ＝5月11日(月)午前11時～11時30分、②おそとでお絵かきランド＝5月18日(月)午前11時～11時30分、③なかよしカエルのブランコ作り&赤ちゃんバースデー＝5月20日(水)午前11時～11時30分、④手型スタンプ＝5月21日(木)・22日(金)午前11時～11時30分、⑤にこにこキッズ＝5月27日(水)午前10時45分～11時30分、⑥春のうんどうかい&2歳からのバースデー＝5月29日(金)午前11時～11時45分
 所 ⑤のみ牟礼コミュニティセンター
 物 ①③バスタオルまたはタオルケット、②タオル、⑥汗ふきタオル、飲料水、帽子
 申 同ひろば ☎49-5500へ(④⑤のみ予約不要)

むらさき子どもひろば 一輪車教室

①小学生
 ②5月11日(月)午後3時30分～4時30分(受付は3時15分～3時30分、雨天中止)
 所 四小校庭
 物 持っている方は自分の一輪車
 申 当日、同ひろばに登録カードを出して

から会場へ
 ①同ひろば ☎49-5500
 西児童館 おはなしおはなし
 ②5月12日(火)午後4時～4時30分
 ③当日会場へ
 ④同館 ☎31-6039
 あそびとおしゃべりの会
 ①0～3歳のお子さんと保護者
 ②①大沢コミュニティセンター＝5月13・20日、6月3・17日、7月1・15日、②井口コミュニティセンター＝5月13・27日、6月10・24日、7月8・22日、③牟礼コミュニティセンター＝5月13日、6月10日、7月8日、④井の頭コミュニティセンター＝5月13・27日、6月10・24日、7月8・22日、⑤新川中原コミュニティセンター＝5月20・27日、6月17・24日、7月15・22日、いずれも水曜日午前10時30分～正午
 ⑥いずれも当日会場へ
 ⑦すくすくひろば ☎45-7710

東児童館 新1年生歓迎ウィーク
 ①①観劇会「渋谷慶太&マジックファンタジアによるイリュージョンマジックショー」＝5月13日(水)午後3時～4時、②水曜文庫＝5月13日(水)・20日(水)午後2時30分～4時50分、③おもちゃの病院＝5月13日(水)午後2時～4時、④あそぼうの日＝5月13日(水)・16日(土)・17日(日)・20日(水)午後1時～4時50分、⑤パソコンの日＝5月14日(木)午後3時30分～4時30分、⑥カズマスペシャル＝5月15日(金)午後1時～4時50分、⑦トランポリンの日＝5月16日(土)午後2時～3時、⑧囲碁の日＝5月18日(月)午後3時～4時50分、⑨作って遊ぼう「スライム」＝5月19日(火)午後2時30分～4時30分、⑩料理の日「おめでとうパンケーキ」＝5月20日(水)午後2時30分～4時30分、⑪折り紙の日「あおむしとびよんぴよんがえる」＝5月20日(水)午後2時～4時30分、⑫お話し会「絵本おくりようとうさん」＝5月20日(水)午後3時30分～4時
 ⑬いずれも当日会場へ
 ⑭同館 ☎44-2150

西児童館 子どもクラブ
 ◆音楽クラブ
 ①小学1年生以上25人
 ②5月16日から毎週土曜日午前10時30分～11時30分
 ◆ダンスクラブ
 ①小学3年生以上35人
 ②5月14日から毎週木曜日午後4時～5時
 ◆コカリナクラブ
 ①小学1年生以上(親子参加可)20人
 ②5月30日(土)から毎月第3土曜日午後2時～3時
 ※コカリナは貸し出します。
 申 同館 ☎31-6039へ(先着制)

西児童館 囲碁・将棋の日
 ①5月16日(土)午後2時から
 ②当日会場へ
 ③同館 ☎31-6039
 わらべうたであそぼう
 ①市内在住の4歳未満のお子さんと保護者
 ②5月18日(月)午前11時～11時30分
 ③すくすくひろば

④当日会場へ
 ⑤同ひろば ☎45-7710
 西児童館 乳幼児のおそびひろば
 ◆ちびっこの日
 ①開館日の午前9時～午後1時
 ◆サークルタイム
 ②月～土曜日の午前11時30分から
 ◆ちびっこの日スペシャル
 ③①春を祝ってアスレチック＝5月20日(水)午前10時から、②5月生まれのお誕生日会＝5月26日(火)午前11時30分から
 ④いずれも当日会場へ
 ⑤同館 ☎31-6039



高齢者 介護予防事業 「目と脳イキイキ体操」講座
 ①65歳以上の健康な方25人
 ②5月14日～7月30日の毎週木曜日午前10時～11時30分(全12回)
 ③三鷹産業プラザ
 ④同館 ☎46-3254へ



催し おもちゃの病院
 ①三鷹市消費者活動センター運営協議会
 ②所 リサイクル市民工房＝5月9・23日の土曜日、消費者活動センター＝5月20日(水)、いずれも午後1時～3時
 ③特殊部品などの交換は有料
 ④当日会場へ
 ⑤同センター ☎43-7874、同協議会 ☎41-0510

リサイクル市民工房 「粗大ごみからの掘り出し物」
 ①展示・受付＝5月9日(土)～16日(土)、抽選会＝5月17日(日)午前11時から
 ②申込時に結果通知用の官製はがきを持参。当選者は抽選日の翌日曜日までに手続きし、当選品を持ち帰ってください
 ③同工房 ☎34-3196(水・木・土・日曜日午前10時～午後4時開館)

市内でイチゴ・トマトの収穫体験
 ◆イチゴのもぎ取り
 ①5月9日(土)～6月13日(土)(予定)
 ②所 川瀬昭夫(北野1-1-55 ☎45-0827)、中山良子(北野4-1-27 ☎03-3300-8036)、川瀬進(北野2-2-2 ☎46-2736)
 ③¥1区画(24株)5,000円
 ◆露地トマトのもぎ取り
 ①6月13日(土)～8月8日(土)(予定)
 ②所 上野勝弘(牟礼5-8-53 ☎43-9379)、吉岡栄次(大沢1-6-15 ☎32-5334)
 ③¥1区画(5本)5,000円
 ④いずれも5月7日(木)から直接生産農家へ(先着制)
 ※料金は5月31日(日)までに生産農家へ。

⑤JA東京むさし三鷹支店指導課 ☎46-2152
 第605回三鷹市文化財めぐり 「富士芝桜祭り」と富士川仏めぐり
 ①三鷹市文化財めぐりの会
 ②45人
 ③5月17日(日)午前7時(雨天決行)市役所出発。西湖～精進湖～本栖湖(芝桜祭り会場)～下部～富士川ふる里工芸館～南松院～円実寺～本遠寺～久遠寺(一部変更の場合あり)
 ④¥7,200円(昼食代、保険料などを含む)
 ⑤5月7日(木)午前9時30分から会費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)
 ⑥高橋 ☎45-1374

国際交流ウォークラリー2009
 ①日本人と外国人がチームを組み、クイズを解きながら歩きます。
 ②三鷹国際交流協会(MISHOP)
 ③100人
 ④5月17日(日)正午、井の頭公園駅集合。三鷹駅前コミュニティセンター解散
 ※雨天の場合は、午前9時30分に開催の可否を決定します。
 ⑤¥100円
 ⑥5月11日(月)までに直接または電話・ホームページで同協会 ☎43-7812・HP http://mishop.jpへ(先着制)

不要になった布から マイはし入れ作り
 ①8人
 ②5月20日(水)午後1時30分～3時30分
 ③リサイクル市民工房
 ④物 布1枚(着物可サイズ30×30cm)、ひも(幅3mm×50cm)、裁縫道具
 ⑤5月14日(木)(必着)までに往復はがきに必要事項(7面参照)を記入し「ごみ対策課はし袋作り担当」へ(申込多数の場合抽選)
 ⑥同課 ☎内線2535

料理教室 おいしい中華料理にトライ!
 ①講師は富士食品工業(株)の料理長、本橋住夫さん。
 ②三鷹市消費者活動センター運営協議会
 ③18人
 ④5月20日(水)午前11時～午後1時30分
 ⑤消費者活動センター
 ⑥物 三角巾、エプロン、筆記用具
 ⑦5月7日(木)午前9時から同協議会 ☎41-0510へ(先着制)

100回記念 三鷹市邦楽連盟新緑公演
 ①5月23日(土)午後1時～6時
 ②三鷹市公会堂
 ③当日会場へ
 ④大浦 ☎45-3377
 第49回春季民謡舞踊大会
 ①三鷹市民謡連盟
 ②5月26日(火)午前10時30分～午後3時30分
 ③芸術文化センター星のホール
 ④当日会場へ
 ⑤三上 ☎43-5985

「結核」

健康コラム

結核という病気はみなさんご存じと思いますが、すでに過去の病気と勘違いされているようです。実は、結核はいまだに患者さんの多い病気の一つです。

結核は感染症予防法によりすべて届けることが義務づけられています。都内では毎月約300人の患者さんが発生しています。ちなみに、日本で一番多いのは大阪府で、東京都は2番です。このように、私たちは結核の多い地域に暮らしています。

結核の症状は微熱や咳が長く続いたり、寝汗をかいたり、疲れやすくやせてきたりします。体調が悪い時はお医者さんに行くので分かります。問題は症状がない場合があることです。先ほど、毎月約300人の患者さんが都内で発生しています、とお話ししましたが、このうち、4人に1人は健康診断で発見されています。つまり症状のない結核です。健康診断の結果、痛くもかゆくもないのに、胸のレントゲンに異常所見があります。医療機関を受診してください、と書かれている場合です。このような時はすぐに受診しましょう。

困るのは、健康診断の胸のレントゲンで異常を指摘されているのに、お医者さんに行かず、かなり時間がたつてから受診し、結核だと診断されるケースが時々見られることです。結核の恐ろしい点の一つは感染することです。一人の患者さんから会社全体に広がる危険性を常に抱えています。つまり、集団感染の危険が常にあります。

みなさんも異常を指摘されたら、すぐにかかりつけ医に受診するようにしましょう。かかりつけ医がない時や、どこに受診したら良いか、お医者さんに行くのをとやめるのか不安だ、本当に医療機関に行った方が良いのか、などと思われる方には「働く人のための無料健康相談」をお勧めします。毎週木曜日午後1時30分～3時に三鷹産業プラザ2階で、毎月第1火曜日午後8時～9時30分に三鷹市医師会館で「働く人のための夜間の無料健康相談」を実施しています。お気軽にご利用ください。

三鷹市医師会 ☎47-2155