

国民健康保険高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証をお送りします……	2面
市民税・都民税の公的年金からの引き落とし(特別徴収)が始まります……	2面
義務教育就学児医療費助成制度(特)の助成内容を拡充します……	2面
夏休み催し特集……	3面
市からのお知らせ……	7面から

食事と適度な運動で夏を乗り切ろう!

暑さが本格化するこの時期、市には「夏バテで体がだるい」という相談が寄せられます。夏バテは暑さによる寝不足や食欲不振、外の暑さと冷房の効いた部屋の温度差などが体に負担をかけ、交感(自律)神経のリズムが崩れることで起こると考えられています。栄養バランスのとれた食事と、涼しい時間の適度な運動を組み合わせることで交感(自律)神経のリズムを取り戻して、上手に夏を乗り切りましょう。

☎健康推進課 ☎46-3254



朝に動いて

体スッキリ!

ワンポイント
アドバイス
保健師から

「夏バテ」は、体のオン(活動)とオフ(休養)の調整がうまくいっていない状態です。朝しっかり体をオンにして本来の体のリズムを取り戻しましょう。そこでおすすめなのが、軽い運動です。朝に軽い運動をして代謝が上がると、1日効果が持続し脂肪の燃焼効果も高まります。

夏バテ解消におすすめ(運動前には水分補給)

- ウォーキング
 - サイクリング
 - ラジオ体操など
- 実践前にこれだけは注意!
- ①気温が高く日差しが強い時は運動を控える
 - ②運動前・運動中はこまめに水分補給
 - ③帽子などで直射日光を避ける
 - ④熱中症(唇のしびれ、めまい、気分不快、汗が止まるなど)の症状など異常を感じたら涼しい所で休憩し、スポーツドリンクなどで水分・塩分を補給

美味しく食べて

目覚めパッチリ

ワンポイント
アドバイス

管理栄養士から

夏は冷たい麺類などさっぱりとしたものばかりを食べてしまいがちですが、それでは体は栄養不足で疲れがたまります。まずは、朝食を見直してみましょう。一日の活動を支える朝食は少量でもバランスよく食べたいですね。

こんなところに気をつけて

- 旬の夏野菜を取り入れる
- 主食・副食(おかず)を必ず食べましょう



ぐっすり 眠るひと工夫

夏の疲れを癒やすのは質の良い睡眠です。寝苦しさを解消するひと工夫を紹介します。

- ぬるめのお風呂や香りでリラックス
- 寝る直前の食事は控える
- 熱・湿気をためにくい寝具や冷却枕
- エアコンの電源切りタイマーを活用



ご利用ください 健康・栄養・歯科相談

保健師または看護師、管理栄養士、歯科衛生士が健康に関する相談をお受けします。

- ☑ 健診結果が基準値より高いなど健康が気になる方
- ☑ 毎月第1火曜日・第3金曜日①午後1時～2時、②午後1時30分～2時30分、③午後2時～3時
- ☑ 総合保健センター
- ☑ 事前にも同センター ☎46-3254へ(先着制)
- ※電話での相談も受け付けています。

東京ガスクリエイティブ(株)が安全安心パトロールに協力

7月2日、市は東京ガスクリエイティブ(株)東京ガスライフ武蔵野と「安全安心・市民協働パトロール」の協力についての覚書を取り交わしました。子どもたちを見守り、地域の安全を確保するため、同社の業務中に「安全安心パトロール」

のパネルをつけた車両で市内を巡回し、防犯活動に取り組みます。

「犯罪のないまち三鷹」を目指して平成16年から始まったパトロールは、市民・事業者のみなさんと同社の協力によって20団体、216事業所、約640台の

車両による活動に広がりました。今後もパトロールに協力して下さる事業所の参加をお待ちしています。くわしくは安全安心課へお問い合わせください。

☎同課 ☎内線2551



本展では、この映画をつくった宮崎駿監督が本人が「エンピツで映画をつくる」というテーマに沿って、作品づくりの過程や各シーンに込められた思いについて、手書きで説明文を書かれています。ジブリ美術館の三鷹市民優先入館券は、JR三鷹駅南口の「みたか都市観光協会」の観光案内所で購入できます。コンピュータグラフィックス主流の時代に、「紙とエンピツの力」をぜひ感じてください。

特別展には、「崖上のポニョ」に要した原画の15万84枚、動画の17万653枚の紙の全量が展示されています。三鷹市の人口は約17万人9千人です。三鷹市民全員が原画と動画を1枚ずつ描いていく約101分の映画が完成する勘定です。絵を動かす人々の描くエネルギーがその圧倒的な紙の量に表れています。

私が訪れた日の午後は、市立小学校の児童や市内の保育園の園児たちと一緒に、高齢の人も原画の紙を動かせる「パラパラ・ボックス」をはじめ、自分で動かして、さわれる展示を楽しんでいました。アニメーション映画には、作品の動きの元を描く原画と、動きそのものを描いた動画が必要で、

市長コラム

「崖上のポニョ展」が伝える紙とエンピツの力

三鷹市長 清原慶子