

多摩府中保健所講演会 「ダウン症児の療育について」

講師は①愛児クリニック院長の飯沼和三さんと、②子どもの発達支援を考えるSTの会代表で言語聴覚士の中川信子さん。

日①「輝く命と個性を伸ばす子育て」=11月24日(火)午前10時～正午、②「ことばを育てるために大人ができること」=12月1日(火)午前10時～正午

所多摩府中保健所 申①は11月17日(火)、②は11月24日(火)までに同保健所☎042-362-2334へ

健康

薬のなんでも相談

薬の疑問や相談など。 三鷹市薬剤師会、三鷹市学校薬剤師会 日11月8日(日)午前9時～午後3時 所三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地) 申当日会場へ 問野崎調剤薬局☎33-0030

市民健康講座 「手先を使ってクラフトづくり」

講師は造形作家の吉原順一さん。指先を使い、空間的に組み立てをすることで、脳への刺激や頭の体操にもつながります。

人市民20人 日11月19日(木)午後2時～3時30分 所総合保健センター 申11月2日(月)午前9時から直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)

多摩府中保健所 食品衛生出張窓口

営業許可の更新申請と食品衛生の相談受付。 日11月26日(木)午後1時30分～3時 所総合保健センター 申当日会場へ 問同保健所武蔵野三鷹地域センター☎54-2209へ

運動機能向上プログラム

専門職の指導による転倒予防の体操教室です。 人要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民20人 日12月2日～平成22年3月24日の毎週水曜日午前9時30分～11時30分(12月23・30日を除く全15回) 所市民協働センター 料1500円 申①11月2日(月)～11日(水)に総合保健センター☎46-3254へ(申込多数の場合は、健康診断で運動の介護予防事業が必要と言われた方、未受講者を優先し抽選)

催し

おもちゃの病院

三鷹市消費者活動センター運営協議会 日11月4・18日の水曜日午後1時～3時 所消費者活動センター 料特殊部品などの交換は有料 申期間中会場へ ※リサイクル市民工房「秋のフリーマーケット」(右記参照)でも開催します。 問同センター☎43-7874

星と風のカフェ 11月の催し

人自然、科学、芸術、文化に興味がある方 日①楽しい実験と楽しい会社へのチャレンジ=5日(木)午後6時30分～8時30分、②素粒子カフェ・人類は暗黒物質を作る事が出来るのか?=12日(木)午後6時30分～8時30分、③土と炎の芸術・秋の夜長の焼き物談義パート2唐津と伊万里=14日(土)午後5時～7時、④天文学者はロマンチストか?=19日(木)午後6時30分～8時30分、⑤宇宙を学ぶオトナのためのテレビ講座活用法～放送大学と高校講座=26日(木)午後6時30分～8時30分 所星と風のカフェ(下連雀3-8-13) 料①1,000円、②③④⑤1,500円(飲食別) 申いずれも当日会場へ 問同カフェ☎44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後7時)

第22回みたか市民愛の献血デー

三鷹市献血推進協議会・三鷹市社会福祉協議会 日11月6日(金)午前10時～午後4時(11時30分～1時を除く) 所三鷹駅南口ジブリ美術館行きバス停横「緑の小ひろば」 申当日会場へ 問三鷹市社会福祉協議会☎46-1108

ふれあい秋まつり2009「第26回福祉の街づくり市民のつどい」

ボランティアグループ活動紹介、介護予防体操、ヨガなどのデモンストレーション、吹奏楽、クイズ大会、模擬店、ふろしき市など。 三鷹市社会福祉協議会 日11月8日(日)午前10時～午後3時 所井の頭コミュニティセンター 申当日会場へ ◆ふろしき市出店者募集 料1スペース500円 申①11月8日(日)午前10時から直接または電話で同センター☎76-1271へ

太宰治の足跡を訪ねて

連雀地区住民協議会 人在勤・在学を含む市民20人 日11月11日(木)午前10時～正午(小雨決

行) 所三鷹駅南口ジブリ美術館行きバス停横「緑の小ひろば」集合 申①11月10日(火)までに直接または電話で連雀コミュニティセンター☎45-5100へ(先着制)

第39回みんなの生活展記念講演会「くらしに生かそう身近な省エネできることから始めよう」

講師は環境カウンセラーの喜納愛子さん。家庭での省エネについて伺います。 人50人 日11月14日(土)午後1時30分～3時30分 所消費者活動センター 申①同センター☎43-7874へ(先着制)

リサイクル市民工房 「秋のフリーマーケット」

木工教室、石けん作りなどの講習会、リサイクル自転車の抽選販売、おもちゃの病院も開催します。 東京都自転車商協同組合三鷹支部 日11月14日(土)午前10時～午後2時(雨天の場合は15日(日)に延期) 所リサイクル市民工房 申当日会場へ ※車での来場はご遠慮ください。 問ごみ対策課☎内線2533

ハンドベルコンサート

荘厳なチャペルに響く美しい音色をお楽しみください。 日11月14日(土)午前10時30分開演 所ルーテル学院大学内チャペル 申当日会場へ 問井口コミュニティセンター☎32-7141

第23回コミュニティまつり

東部地区住民協議会 日11月14日(土)・15日(日)午前10時～午後4時(15日は3時30分まで) 所牟礼コミュニティセンター 申期間中会場へ 問同センター☎49-3441

リサイクル市民工房 「粗大ごみからの掘り出し物」

展示・受付=11月14日(土)～21日(土)、抽選会=22日(日)午前11時から 申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週日曜日まで手続きし、当選品をお持ち帰りください。 問ごみ対策課☎内線2533

第611回三鷹市文化財めぐり 「錦秋の秩父路と神話の三峯神社」

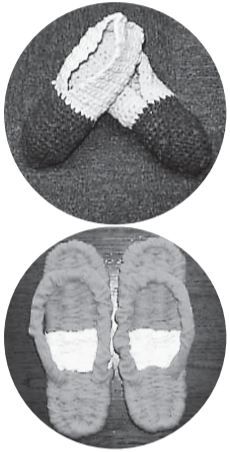
三鷹市文化財めぐりの会 人45人 日①11月15日(日)午前7時市役所発～秩父街道～長瀬・宝登山神社～秩父神社(左甚五郎の彫刻)～三峯神社(秩父三社で有名)～ワイン工場～市役所(雨天決行、一部変更の場合あり) 料7,200円(昼食代、保険料などを含む) 申11月2日(月)午前9時30分から参加費を

添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制) 問高橋☎45-1374 第6回身の丈起業塾ティータイムサロン

テーマは「ねっとわーく」。講師は株式会社MENU代表取締役の道田昌幸さん、同社プロデューサーの川又美保さん。 三鷹まちづくり三鷹 人10人 日11月17日(火)午後4時～5時30分 所コミュニティビジネスサロン(三鷹産業プラザ地下1階) 料500円 申①同サロン☎・FAX40-0320・✉cbs@mitaka.ne.jpへ

リサイクル市民工房の催し

①Tシャツからルームシューズ作り、②不要になったTシャツからエコ布ぞうり作り。 人各8人 日①11月18日(水)午後0時30分～3時30分、②11月19日(木)午後1時～3時45分 所同工房 物①大人用Tシャツ2枚(切っていないもの)、かぎ針7号、はさみ、②大人用Tシャツ2枚、筆記用具、はさみ 申いずれも11月12日(木)(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)を記入し「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選) 問同課☎内線2533



防災視察研修

井の頭地区住民協議会 人市民40人 所11月20日(金)午前8時、吉祥寺駅北口ヨドバシカメラ付近集合～厚木市ぼうさいの丘公園ほか～午後6時帰着(予定) 料2,000円 申11月17日(火)までに参加費を添えて井の頭コミュニティセンター本館へ(先着制) 問同センター☎44-7321

第12回SOHOフェスタin MITAKA

テーマは「The Path」。SOHO・企業による展示、ビジネス講演会、SOHOプレゼンテーションなど。 三鷹まちづくり三鷹、市、三鷹商工会 日11月21日(土)午前10時～午後5時 所三鷹産業プラザ 申当日会場へ 問三鷹まちづくり三鷹☎40-9669・✉festa@mitaka.ne.jp・HPhttp://www.mitaka.ne.jp/tmo/sohofesta/

元気に生きるために

健康コラム

最近アンチエイジングという言葉が聞かれます。アンチは「反」「非」「抗」。エイジングは「老化」。アンチエイジングは老化のプロセスを遅くするというような意味で使われています。長く、元気に生きたいということを願っている人は多いですが、老化の進行をゆっくりにすることが大切です。

私たち医師の役割は、病気を持っている人の治療と、新たな病気の予防を通して、みなさんが元気に生きていくお手伝いをする事です。病院が嫌いだと言う患者さんもいます。病気がなりたくないという願いと、病院が嫌いだという気持ちの重なるという方もおられますが、かかりつけの医師を見つけて、病院とうまく付き合うことが賢い方法です。

動脈硬化やがんの予防と早期発見などのために、市ではさまざまな健診を実施しています。健診を利用して、生活を変えるきっかけにしましょう。肥満があると動脈硬化が進みやすいため、がんにもなりやすいため、心臓に負担がかかって、体重が多すぎると、心臓に負担がかかって、心臓の働きが悪くなります。これを心不全と言います。心不全は死につながる重大な病気です。また膝の関節が変形して痛みが出る変形性膝関節症のために歩くことができなくなることもあります。まさに肥満は万病のもとですね。

食事を少なめに、運動習慣をつけることが大切です。私自身も運動する時間がとれないので、できるだけ時間を見つけて歩くようにしています。夜間に歩くこともあります。エスカレーターはできるだけ使いたしません。テレビや新聞などでサプリメントの宣伝を見かけることが多いですが、サプリメントが有効という証明はほとんど無く、副作用が出る場合もあります。無駄なお金をかけてサプリメントに頼るのではなく、腹八分目にして運動習慣をつける。メタボになって寝たきりになったら、若い人たちの税金を使ってしまうという言葉を、ある講演会の参加者から聞いて身につまされました。過食が社会を疲弊させるのかもしれない。

問三鷹市医師会☎47-2155