

ふゆのこどもアートクラブ 「冬の空にえがこう！」

透明のパラソルに絵を描いて、空にかざそう！

三鷹市美術ギャラリー
小学生20人
2月20日(土)午後1時～3時
所 芸術文化センター、連雀中央公園
¥1,000円(材料代を含む)
2月10日(水)(必着)までに往復はがきまたはファクスに必要事項(11面参照)・性別・学校名を記入し「〒181-0013下連雀3-35-1三鷹市美術ギャラリー『ふゆのこどもアートクラブ』係」・FAX79-0030へ(申込多数の場合は抽選)
同ギャラリー☎79-0033



子育て応援講座「ママこそ大切、こころの健康」

講師は精神保健福祉士の田村操さん。

子育て中のお母さん30人、保育25人
2月26日(金)午前10時～正午
所 東児童館
2月8日(月)から直接または電話で同館☎44-2150へ(先着制)

すくすくひろば 年齢別あそびましょ「りすぐみ」

平成20年4月2日以降生まれのお子さん
と保護者
3月4日(木)・23日(火)①8カ月以上のお子さん＝午前10時30分～11時30分、②8カ月未満のお子さん＝午後1時30分～2時30分
2月18日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ

春休み親子見学会参加者募集！

牛乳パックをトイレトペーパーに再生する工場と、最先端技術を展示する科学館を見学します。

市内在住・在学の小学3～6年生(3月31日現在)と保護者40人
※小学生2人までと保護者1人で1組。小学生のみの参加は不可。
3月30日(火)午前8時30分市役所出発～午後5時解散予定(雨天決行)
所 三栄レギュレーター(株)東京工場、東芝科学館(いずれも神奈川県川崎市)
3月1日(月)(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)と学校名・学年を記入

「〒181-8555ごみ対策課親子見学会担当」へ(申込多数の場合は抽選)
※結果は3月15日(月)までに連絡します。
同課☎内線2534

高齢者

出張！高齢者の生活相談会

野村病院地域包括支援センター
2月19日(金)午後0時30分～2時30分
所 連雀コミュニティセンター
当日会場へ
同地域包括支援センター☎40-2635

お口と栄養の講座

「お達者生活大作戦！」
65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない市民で2日間参加できる方20人
3月5・12日の金曜日午後1時30分～3時
所 総合保健センター
2月8日(月)午前9時から同センター☎46-3254へ(申込多数の場合は抽選)

障がいのある方

小学校就学に向けた特別支援学級などの説明会

就学に向けての流れや小学校の仕組みなど(特別支援学級・特別支援学校・通級など)を説明します。
平成23年度に就学するお子さんの保護者
2月16日(火)午前10時～11時
所 教育センター
北野ハピネスセンター☎48-6331へ

健康

認知症サポーター養成講座

講師はどんぐり山地域包括支援センターの香川卓見さん。
25人
2月12日(金)午後1時30分～4時
所 みたかボランティアセンター
同センター☎76-1271へ(先着制)

男性のためのメンタルヘルズ講座

講師は遠藤嗜癖(しへき)問題相談室室長の檜原広大さん。
2月20日(土)午後1時～3時(0時40分開場)
所 三鷹駅前コミュニティセンター

2月19日(金)までに企画経営室☎内線2115・FAX45-1271・Eメールkikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ(当日参加も可)。保育(2歳以上の未就学児6人)は2月15日(月)までに同室へ(申込多数の場合は抽選)

女性の健康運動講座「アラフォー世代の体美人に」

講師は早稲田大学体育局講師の古田裕子さん。
2月22日(月)午前10時～正午
30～50歳代の市内在住の女性30人、保育15人
所 総合保健センター
物 健康手帳、筆記用具など
2月8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)

市民健康講座「元気になるカラーコーディネート」

講師はカラーコーディネーターの齋藤紀子さん。栄養士による食事のアドバイスも。
65歳以上の市民30人
3月1日(月)午後1時30分～3時30分
所 総合保健センター
2月8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)

三鷹市医師会の膠原(こうげん)病系難病検診・療育相談

内容は①診断・治療に対する助言、専門医への紹介など、②かかりつけ医の紹介、③療育生活の指導と相談、④リハビリの指導。
膠原病や原因不明の発熱、全身ののだるさ、関節の痛みや腫れなどでお悩みの方
3月6日(土)午後1時30分～4時
所 総合保健センター
2月24日(水)までに武蔵野三鷹地域センター☎54-2209へ
健康推進課☎46-3254

催し

ひな飾りの展示

市民の方から寄贈されたひな飾りを多数展示します。
展示＝2月14日(日)～3月6日(土)、ひな祭りの折り紙作りと甘酒サービス＝2月27日(土)午後1時30分～3時
所 三鷹駅前コミュニティセンター
当日会場へ
同センター☎71-0025

星と風のカフェ 施設フェア

食茶房むうぶ、むうぶ舎中原、むうぶ舎新川の自主製品を展示販売。
2月16日(火)～3月6日(土)
所 同店
期間中会場へ
同店☎44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後7時)

おおむね55歳以上の方の就職面接会

10社程度の求人企業の採用担当者と

その場で面接。なんでも相談コーナーやハローワーク三鷹コーナーもあります。
わくわくサポート三鷹
2月19日(金)午後1時30分～4時(受付は1時～3時30分)
所 三鷹産業プラザ
物 複数の写真付き履歴書(何社でも応募可)、雇用保険受給中の方は雇用保険受給資格者証、面接にふさわしい服装で
当日会場へ
わくわくサポート三鷹☎45-8645・HP http://www.wakuwakumitaka.com/
※参加企業の求人内容はわくわくサポート三鷹へ。

第614回三鷹市文化財めぐり「藤枝市清水寺のだるま市と玉露の里」

三鷹市文化財めぐりの会
45人
2月21日(日)午前7時市役所発～常昌院兵隊寺～大旅籠柏屋(歴史資料館)～玉露の里(昼食)～清水寺(だるま市)～市役所(雨天決行、一部変更の場合あり)
¥7,200円(昼食代、保険料などを含む)
2月8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)
高橋☎45-1374

スポーツ

小学生キッズダンス講座

講師はプロダンサーでみたかダンスインストラクター協会のHIROSHIさん、codoro!!のNATSUEさん。
東児童館母親クラブわっしょい
2回とも出席できる小学生の男女、各12人
3月6・13日の土曜日、女子＝午前10時～11時、男子＝午前11時30分～午後0時30分
所 三鷹アニメーションミュージアムスタジオ
¥200円(1回。母親クラブ会員は無料)
物 室内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装(ジーンズ不可)

第19回ドッジボール大会

予選リーグ、決勝トーナメント方式。高学年の部優勝チームと中高生世代選抜チームで特別試合を行います。
市内在住・在学の小・中学生、1チーム7～10人(小学1～4年生、小学5～6年生、中学生は特別試合希望者)
3月6日(土)午後0時45分から
所 二中
2月28日(日)までに所定の申込用紙を持参またはファクスで西児童館FAX31-6261へ
※申込用紙は児童館、コミュニティセンターで配布。
同館☎31-6039

認可保育園 平成22年度入園の2次募集を受付

入園希望の方は、2月26日(金)午後5時までに直接子育て支援室(市役所4階44番窓口)へ。
※各保育園の募集状況は同室に掲示しています(電話での問い合わせも可)。

子育て支援室 ☎内線2662

禁煙のすすめ

健康コラム

タバコの煙の中には、発がん物質を含む多数の有害物質が含まれており、喫煙習慣を継続していると、いろいろな病気のリスクが高くなります。タバコを若いころから毎日吸い続けていると、肺がん、食道がん、喉頭がんなど様々な悪性腫瘍(がん)にかかりやすくなります。また、タバコは動脈硬化を早め、心筋梗塞、脳梗塞などのリスクが高くなりますので、とくに、高血圧、高脂血症、糖尿病などで治療中の方は、一日でも早く禁煙することが必要です。

タバコは本人だけでなくタバコを吸わない周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。両親が喫煙者の場合は、子どものぜんそくの発症リスクが高くなりますので、お子さんの近くでは決して喫煙しないようにしてください。

さて、本人だけでなく、周りの人の健康に悪影響を及ぼす喫煙習慣をどうして断ち切ることができないのでしょうか？その理由は、喫煙者がタバコに含まれているニコチンという薬物に対して依存状態に陥ってしまっているからです。ニコチンが脳内に達すると、ドーパミンという物質が脳内で産生され、この物質のために、ほっとした、少し気持ちがよいような感じになるといわれています。しかし、こうした感じが持続するのは一時的なもので、タバコが切れてくると、いらいらした感じになり、再び喫煙することにより、ドーパミンのおかげでほっとすることになるわけです。禁煙を達成するためには、この悪循環から離脱する必要があります。

禁煙するためにはタバコの健康障害について十分理解した上で、強い意志を持つことが必要ですが、自分の力だけでは禁煙できない人はカウンセリングや薬物療法が勧められます。従来からニコチンが含まれている貼り薬が使用されてきましたが、最近ではタバコを吸っても満足感が得られにくくなるバレニクリンという飲み薬が使用可能になりました。

ご自身だけでなく家族の健康のためにも禁煙に挑戦してみませんか？

三鷹市医師会 ☎47-2155