

日、②牟礼コミュニティセンター＝14日、③井口コミュニティセンター＝14・28日、④新川中原コミュニティセンター＝21・28日、⑤井の頭コミュニティセンター＝28日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

◆4カ月未満児を持つ親子のつどい  
7月12日(月)午後1時30分～3時  
所 同ひろば  
物 パスタオル、おむつ、着替え  
申 6月28日(月)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ

すくすくひろば 年齢別あそびまじよ

◆うさぎぐみ「新聞紙であそぼう！」  
平成20年4月2日～21年4月1日生まれのお子さん  
7月8日(木)①午前10時15分～11時15分、②午前11時30分～午後0時30分  
申 6月24日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ

◆ぞうぐみ「魚つりあそび」  
平成19年4月2日～20年4月1日生まれのお子さん  
7月15日(木)①午前10時15分～11時15分、②11時30分～午後0時30分  
申 7月1日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ

ベビーヨガ講座

講師は日本マタニティヨガ協会、ヨガインストラクターで花莉屋のKAORIさん。  
5～10カ月のお子さんと保護者  
7月14日(水)午前10時30分～11時30分  
所 井の頭コミュニティセンター本館  
物 パスタオル  
申 6月30日(水)午前10時から直接または電話ですくすくひろば ☎45-7710へ

親子料理教室

「1・2・3でいただきます！」  
食べることの大切さ、料理を作ってみんなで食べる楽しさを親子で体験しよう！  
市内在住の4歳～就学前のお子さんと保護者12組(2人1組)、保育(乳幼児)6人  
①保護者講習会＝7月16日(金)、②親子料理教室＝17日(土)、いずれも午前10時～午後1時30分(全2回)  
所 牟礼コミュニティセンター

¥1組700円(教材・材料代)  
物 エプロン、三角布、手ふきタオル、ふきん2枚、室内履き  
申 6月21日(月)午前9時から総合保健センター ☎46-3254へ(申込多数の場合は年長児を優先)

健康

多摩府中保健所 HIV即日検査(無料)

匿名で検査が受けられます。  
感染の機会から90日以上経過している方50人  
6月23日(水)午後1時30分～4時30分  
所 同保健所武蔵野三鷹地域センター  
申 当日会場へ(先着制)  
同保健所 ☎042-362-2334  
※HIV即日検査の結果は当日1～2時間後にします。  
※まれに判定保留がでます。その場合は1週間後の水曜日午後1時30分～2時30分に同センターで、都合の悪い方は1週間後以降の毎週木曜日午後1時30分～4時30分に同保健所で結果をお知らせします。

多摩府中保健所 精神保健相談

①思春期相談＝7月2日(金)午前9時30分～正午、②アルコール相談＝7月12日(月)午後2時～4時、③精神保健医療相談＝7月20・27日の火曜日午後2時～4時  
所 同保健所武蔵野三鷹地域センター、三鷹市総合保健センター  
申 事前に同保健所 ☎042-362-2334へ  
※相談日以外でも保健師が相談に応じています(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)と相談(65歳以上の方は口の機能に関する相談も)。  
健康診断などの結果が基準値より高めの方、健康について気になる方(お子さん連れでの来所も可)  
7月16日(金)①午後1時30分～2時30分、

②2時～3時、③2時30分～3時30分  
所 総合保健センター  
物 健康手帳、健康診査の結果、医師の指示書など  
申 事前に同センター ☎46-3254へ(先着制)

中高年の運動相談「メディカルチェックと運動処方」

問診、体脂肪率測定、抹しょう循環機能の評価、血液・尿・心電図・運動負荷検査など。  
三鷹市医師会、杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室  
50歳以上の市民、1回5人程度  
7月26日～8月30日の毎週月曜日(8月16日を除く)  
7月2日(金)までにはがきに必要事項(11面参照)と生年月日・職業・運動処方希望を記入し「〒181-0014野崎1-7-23三鷹市医師会運動相談係」へ(申込多数の場合は抽選)  
公衆衛生学教室 ☎47-5511内線3454

催し

フリーマーケット

6月27日(日)午前9時30分～午後0時30分(雨天決行)  
所 すくすくひろば  
申 当日会場へ  
同ひろば ☎45-7710  
※出店者の募集は終了しています。

平成22年度自衛消防訓練審査会

自衛消防隊(35隊)が、日ごろの訓練の成果を披露します。  
7月2日(金)午前9時30分～午後0時45分(荒天の場合は7月6日(火)に延期)  
所 三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)  
申 当日会場へ  
同三鷹消防署 ☎47-0119

テーマカフェ「新しいものさし みつけよう! 地域を変える働き方」

ゲストはNPO法人文化学習協同ネットワークの藤井智さん、NPO法人グレースケア機構の柳本文貴さん、NPO法人NEWVERYの小林明日香さん、TOWN KITCHENの北池智一郎さん。  
NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
30人、保育(1歳～未就学児)6人  
7月11日(日)午後2時～4時  
所 市民協働センター  
申 当日会場または同センター ☎46-0048・☎46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ。保育は7月1日(木)まで(先着制)

スポーツ

みたかわんぱくサッカーフェスティバル

サッカーファンあこがれの「味の素スタジアム」でプレーしよう! サッカークリニックやミニゲーム大会、味スタ探検隊(人数制限あり)を開催します。  
6月27日(日)午前10時～午後4時30分(小雨決行)  
所 味の素スタジアム  
◆アトラクション、スタンプラリー、お楽しみ抽選会  
申 当日会場へ  
同 スポーツ振興課 ☎内線3326、同フェスティバル2010実行委員会 HP http://jcimitaka.jp/jyouhou/2010soccer  
※事前募集のサッカークリニック、ミニゲーム大会の申し込みは終了しました。  
※内容は天候などにより変更する場合があります。  
※芝生保護のためスパイクは使用不可。  
※開催の問い合わせは、当日午前8時以降に市役所 ☎45-1151へ。  
※駐車場(1時間300円、以降30分ごとに150円)は数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

星と森と絵本の家が テーマ展示をリニューアル  
新しいテーマは「見る・知る・感じる絵本展～大きなちきゅう 小さなちきゅう～」。「地球」を知り、「地球」を感じる絵本の企画展示です。  
地球は私たちみんなが住む大きな星ですが、宇宙の中ではほんの小さな星です。私たちはいくつもの偶然によって生まれた奇跡のような星に、たくさんの生き物と一緒に暮らしています。地球を見て、知って、感じてみませんか?  
7月7日(水)～平成23年6月30日(木)  
◆星と森と絵本の家催し  
①星のおはなし会「月食のおはなし」＝6月26日(土)午後2時から(7時30分から国立天文台で天体観望会を開催)、②絵本のおはなし(天文台長の「星のおはなし」と、三鷹市長が絵本の読み聞かせを行います)＝7月7日(水)午後3時30分～4時30分  
申 いずれも当日会場へ  
◆臨時休館のお知らせ  
展示替えのため7月1日(木)～6日(火)は休館します。  
同施設 ☎39-3401

今年の「2010みたかスポーツフェスティバル」と「第19回三鷹市民駅伝大会」は 10月11日(祝)に同日開催!  
同 スポーツ振興課 ☎内線3324  
◆「2010みたかスポーツフェスティバル」は大沢総合グラウンドで開催  
子どもから高齢者まで誰でも気軽にいろいろなスポーツが体験できます。今年は、4月にリニューアルオープンした「大沢総合グラウンド」に会場を移し、市制施行60周年記念事業として開催します。スポーツを思いっきり楽しみましょう!  
市、市教育委員会、三鷹市体育協会、みたかスポーツフェスティバル実行委員会  
10月11日(祝)午前10時～午後3時30分(予定)  
所 大沢総合グラウンド、大沢野川グラウンド

健康コラム 脊柱側湾症  
背骨は医学的には脊柱と呼び、正常な脊柱は前後からは真っすぐです。これに対して、側湾症は脊柱が左右に湾曲し始めて、場合によってはねじれを伴い、多くは学童期から発生します。側湾症は進行してしまつと矯正が行えませんが、早い時期に見つければ治療を行えば、進行を抑えることができます。水泳の時に後ろから肩甲骨の高さをチェックしたり、健康診断の時に側湾症が疑われれば積極的に検査を行い、早期発見・治療を行うことが、本人はもちろん家族にとっても重要です。  
側湾症には、何らかの原因で生じた機能性側湾と、もとの正常な状態に戻らなくなった構造的側湾の二つに分けられます。機能性は、立位時のバランスが悪い姿勢性、痛みなどによる疼痛性、下肢長さなどによる静力学的原因が不明ですが発現頻度の高い特発性のもので、原因が分かっている脊椎性、神経筋原性、生まれつき血管や結合組織に原因がある間葉系疾患によるもの、そのほか病変や外傷による側湾症に分けられます。  
側湾症における身体への影響は、外見上肩やウエストラインの非対称を起し、プールなどの授業不参加や不登校など重大な結果を招くこともあります。初期から保存療法を行つていけば保たれたのに、放置して側湾の角度が増強すると腰痛が長引いたり、神経症状や呼吸器症状などが起こり始め、手術が必要になる場合もあります。術式にもよりますが、背中に大きな縦の手術創が残ると、海やプールで背の中の出る水着を着るのは、本人にとって大変勇気が必要なことになつてしまいます。  
最低でも年に1回は学校で健康診断が行われています。お子さんの側湾症が心配な方は、養護教諭に相談してください。  
同 三鷹市医師会 ☎47-2155