

元気な今から介護予防

介護予防のポイントを凝縮した講話や簡単な体操などの体験型教室。
65歳以上の介護認定を受けていない市民50人
10月19日(火)午前10時～正午
福祉会館
総合保健センター ☎46-3254へ(先着制)

三鷹市シルバー人材センター展

同センターの活動紹介や会員作品の展示など。
10月25日(月)～29日(金)午前9時～午後4時30分
市役所1階市民ホール
当日会場へ
同センター ☎48-6721



聴覚障がい者のためのパソコン講習会

在勤・在学を含む市民で聴覚に障がいがあるパソコン初心者10人
10月29日～11月19日の毎週金曜日午後1時30分～4時(全4回)
三鷹産業プラザ
10月20日(水)までに直接またはファクスで住所・氏名(ふりがな)・ファクス番号を地域福祉課 ☎47-9577へ(申込者多数の場合は抽選)
同課 ☎内線2618

都立府中朝日特別支援学校の学校公開

11月4日(木)午前9時10分～正午
同校(府中市朝日町3-14-4)
当日会場へ
同校(入江) ☎042-335-6111

視覚障がい者のためのパソコン講習会

在勤・在学を含む市民で視覚に障がいがあるパソコン初心者5人
11月8日(月)・10日(水)・12日(金)・15日(月)・17日(水)・19日(金)午後1時30分～4時30分(全6回)
北野ハピネスセンター
11月1日(月)までにNPO法人障がい者生活支援センターインみたか ☎71-0901へ(申込多数の場合は抽選)



第32回福祉バザー

ふろしき市も同時開催します。
三鷹市社会福祉協議会
10月3日(日)午前10時～午後2時(雨天決行)

三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)
当日会場へ(整理券を午前9時から配布)
同協議会 ☎46-1108

ガーデニングフェスタ2010 応募作品の展示会

10月4日(月)～15日(金)午前9時～午後5時(土・日曜日を除く、4日は午後1時から、15日は午前中のみ)
市役所2階市民サロン
期間中会場へ
緑と公園課 ☎内線2833
生活用品活用品
三鷹市消費者活動センター運営協議会
10月5日～26日の毎週火曜日午前10時～午後2時
消費者活動センター
当日会場へ
同センター ☎43-7874

キャンドルナイトと歌声喫茶

地域ケアネットワーク・井の頭
10月9日(土)①歌声喫茶=午後5時10分～6時40分、②キャンドルナイト=午後6時30分～7時(②は雨天・風の強い場合は中止)
井の頭コミュニティセンター
当日会場へ
高齢者支援課 ☎内線2632

第17回駅前コミュニティまつり

三鷹駅周辺住民協議会
10月16日(土)・17日(日)午前10時～午後4時(17日は3時まで)
三鷹駅前コミュニティセンター
当日会場へ
同協議会 ☎71-0025

第621回三鷹市文化財めぐり「水戸黄門の史跡めぐり」

三鷹市文化財めぐりの会
45人
10月17日(日)午前7時市役所発～瑞竜山(黄門一族の墓。工事中で入山不可)～西山荘(黄門の庵)～佐竹寺～水戸借楽園～弘道館～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。別途、拝観入園料500円程度がかかる場合あり)
10月4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

ふれあいの里秋まつり

いずれも小雨決行。
第16回牟礼の里公園秋まつり
同実行委員会
10月17日(日)午前10時～午後1時
牟礼の里公園
第15回丸池わくわくまつり

丸池の里わくわく村
10月24日(日)午前10時～午後2時
丸池公園
第15回大沢の里秋まつり
同実行委員会
10月31日(日)午前11時～午後2時
七中
いずれも当日会場へ
NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎45-8351

2010調布飛行場まつり—多摩と鳥しよを翼でつなく調布飛行場—

小型飛行機の展示、体験搭乗、管制塔見学、郷土芸能の披露など。
10月17日(日)午前10時30分～午後4時(少雨決行)
調布飛行場
当日会場へ
体験搭乗(小学3年生以上、1枚で1人)と管制塔見学(1枚で5人まで)は、10月9日(土)(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)と希望の催しを記入し、「〒182-0032調布市西町290-3調布飛行場管理事務所内調布飛行場まつり実行委員会体験搭乗係」または「管制塔見学係」へ
同委員会事務局 ☎03-3856-4410

秋の植物観察会

秋を探して散策します。講師は西田尚道さん。
30人
10月19日(火)午前10時西武多摩湖線西武遊園地駅改札前集合～狭山公園周辺～午後3時解散
弁当、飲み物、ルーペ、筆記用具、雨具、歩きやすい服装
10月12日(火)までの平日午前8時30分～午後5時に花と緑のまち三鷹創造協会 ☎45-8351へ(先着制)

介護者談話室

①地域開催(ミニ勉強会「介護用品の体験から学ぶ在宅介護のノウハウ」、懇談や介護や介護用品の相談など)=10月19日(火)午後1時30分～4時、②勉強会「知っていますか?成年後見制度」=10月26日(火)午後1時～3時
①パナソニックエイジフリー介護チェン武蔵野(野崎4-7-8)、②福祉会館
いずれも当日会場へ(①は車での来場を希望する方は事前に電話で三鷹市社会福祉協議会へ)
同協議会 ☎79-3505

今年「国民読書年」いしかわこうじさんとペーパーわんこ(紙細工)をつくろう

絵本の読み聞かせもあります。
3歳～小学生のお子さん30人(保護者の同伴可)
10月29日(金)午後3時～5時(2時45分開場)

三鷹駅前コミュニティセンター
物はさみ、鉛筆、消しゴム、のり、色を付ける道具(クレヨン、油性フェルトペンなど)
10月5日(火)から三鷹駅前図書館 ☎71-0035へ(先着制)

トークサロン「みたかに吹く新しい風—今まちで始まったあんなことこんなこと」

ゲストは日本シニアジョブクラブの成清一夫さん、あなたはみたかミタカッチTV局の須藤恵美さん、みたか・認知症家族支援の会の石村巽さん。
NPO法人みたか市民協働ネットワーク
30人
10月29日(金)午後7時～9時
市民協働センター
同センター ☎46-0048・FAX46-0148
kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(当日参加も可)

山口ともさんによる廃品打楽器パフォーマンスコンサート

環境ポスターの表彰式や、みなさんが作ってきた楽器を使って一緒に演奏する時間もあります。
150人(未就学児は保護者同伴)
10月30日(土)午後1時30分から(1時開場)
連雀コミュニティセンター
当日会場へ(午後0時30分から入場整理券を1人1枚配布)
環境対策課 ☎内線2525
※楽器の作り方は同課へお問い合わせください。

富士重工業(株)施設見学会

連雀地区住民協議会
在勤・在学を含む市民25人
11月5日(金)午後1時30分富士重工業(株)東京事業所(東京スバル)駐車場(大沢3-9-6)集合～4時
10月4日(月)～17日(日)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)
※自動車製造および販売関係に勤務している方は申込不可。
※氏名・住所・勤務先を記載した名簿を見学先に提出します。

健康づくり体験学習会「そば打ち体験」

三鷹駅周辺住民協議会
市民40人
11月10日(水)午前8時三鷹駅南口発～群馬県みなかみ町たくみの里(そば打ち体験)～りんご農園～吹割の滝(雨天決行)
2,000円(昼食代を含む)
10月17日(日)(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)を記入し「〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅周辺住民協議会」へ(1枚で2人まで応募可。申込多数の場合は抽選)
同協議会 ☎71-0025



糖尿病治療の新時代

健康コラム

糖尿病の治療が、全く新しい時代を迎えています。血糖値を下げる働きをするインスリンというホルモンの作用が低下すると、糖尿病になります。インスリンがすい臓で作られ、血液中に出されることを分泌といいます。インスリン分泌を促進する薬をよく使って糖尿病の治療をしていました。しかし、この方法では低血糖が起きることがあり、太りやすく、また長期的にはすい臓の働きがだんだん悪くなり、血糖値が上がるが多かったのです。

最近、この治療の弱点を補うインクレチン関連薬という新しい薬が登場しました。飲み薬のDPP-4阻害薬と、注射薬のリラグルチドの2種類があり、インクレチン関連薬単独では低血糖が生じにくいことが分かっています。また、これまでの治療では長期的にすい臓の働きを良くすることが難しかったのですが、インクレチン関連薬はすい臓の機能を高めることが期待されています。DPP-4阻害薬では体重が増えないようです。さらに、注射薬のリラグルチドには体重を減らす効果もありそうです。糖尿病で肥満のコントロールが難しい場合には有望な治療法になりそうです。

血糖値がすぐに分かれれば、糖尿病の治療が非常にやりやすくなります。最近、血糖値が常時分かるような装置がアメリカで実用化されています。おなかにセンサーを埋め込んで、そこから電波を出して、手のひらサイズのモニターで血糖値の変化を見ることができるようになりました。血糖値がどのくらいの速度で変化しているのかも分かります。また、アラーム機能が付いていて低血糖になったら知らせてくれますので、低血糖の心配が減ります。この方法だと1型糖尿病の患者さんも血糖値コントロールが良くなること分かってきました。新しい治療法を駆使して、低血糖を起こさないうえ、正常な血糖値を実現することが可能な時代になりつつあります。

三鷹市医師会 ☎47-2155