

日、②小学生＝6月25日、7月2日、いずれも土曜日午前10時15分～午後0時15分(①②どちらか1コースのみ)

**所**井の頭コミュニティセンター本館

**料**200円(2回分)

**申**5月17日(火)～26日(木)に同センター☎44-7321へ(申込多数の場合は抽選)

**親子ふれあい、ちびっ子農業体験「田植え」に挑戦してみませんか?**

**所**ほたるの里・三鷹村

**人**小学生以上のお子さんと保護者100組

**日**6月5日(日)午前10時から(前日と当日が雨天の場合は中止)

**所**野川・相曽浦橋付近の三角公園(大沢2-17)

**物**汚れても良い服装、脱げない履物(古い足袋など)

**申**当日会場へ

**問**同事務局☎090-4171-3070

**おやこでよってチョコっとなあぷるーむ(6月)**

**所**NPO法人みたか市民協働ネットワーク

**人**特に記載のないものはおむね0～3歳のお子さんと親または妊婦10組、①ハイハイ以降のお子さんと母親7組、③6組、⑦ハイハイ前のお子さんと母親、⑧妊娠15週以降の健康な妊婦、⑨4カ月～1歳6カ月のお子さんと親または妊婦6組

**日**①ヨガママ(ハイハイ以降)＝6日(月)、②もっと知りたいみたかの幼稚園＝9日(木)、③ファーストサインで赤ちゃんとコミュニケーション＝11日(土)、④スリングの選び方・使い方＝13日(月)、⑤三鷹で子育てを楽しもう＝16日(木)、⑥ママの「はたらく」を考えよう＝18日(土)、⑦簡単ベビーマッサージ＝20日(月)、⑧マタニティヨガ＝23日(木)、⑨ベビーサイン＝25日(土)、⑩産前・産後の骨盤ケア＝27日(月)、⑪自分の怒りの気持ちの受け取り方＝30日(木)、いずれも午前10時30分～正午

**所**市民協働センター

**料**①③④⑥⑧⑨1,500円(⑨父親も参加の場合は2,000円)、②800円、⑤300円、⑦1,800円(オイル代を含む)、⑩2,000円(さらし代を含む)、⑪1,000円

※②⑤の参加費は東日本大震災義援金として寄付します。

**物**①フェイスタオル、⑦バスタオル、防水シートまたは45リットルポリ袋、小皿、おむつなど必要なもの

**申**5月16日(月)から必要事項(7面参照)・お子さんの年齢・名前(ふりがな)を同センター☎46-0048・FAX46-0148・Ekyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

**育児講座「生きいき子育てenjoy法」**

講師は人材育成コンサルタントの三好良子さん。

**人**市内在住の1～3歳のお子さんの父親および両親で、初めて受講する方(母親のみの場合は平日の日程に参加してください)

**日**6月11日(土)午前10時30分～正午

**所**すくすくひろば

**問**5月27日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ

**ベビーマッサージ**

**人**市内在住の8カ月までのお子さんと保護者で、初めて受講する方

**日**6月13日(月)①午前10時30分～正午(5～8カ月のお子さん)、②午後1時30分～3時(4カ月までのお子さん)

**所**すくすくひろば

**問**5月30日(月)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ

**親子体操教室**

**人**在園を含む市民で4・5歳のお子さんと保護者、各班25組

**日**6月25日(土)1班＝午前9時45分～10時45分、2班＝午前11時～正午

**所**第二体育館

**料**200円(1組)

**物**運動着、室内履き、タオル、着替え、飲み物

**日**6月3日(金)(必着)までに往復はがきにお子さんと保護者の必要事項(7面参照)・希望する班・健康上気になるところ・お子さんの生年月日・性別を記入し「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は抽選)

**問**同課☎内線3325

**小さく生まれたお子さんと親の交流会**

参加者同士の情報交換など。

**人**市内在住で出生時の体重が2,000g以下のお子さん(就学前)と保護者10組、対象のお子さん以外の保育あり(要予約)

**日**6月27日(月)午前10時～11時45分(9時45分受付)

**所**総合保健センター

**物**おむつなど必要なもの

**問**直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)

## 高齢者

**介護予防事業 出前講座「お口と栄養のお話」**

口の渇きを防ぐ方法や栄養についての講座を、ご希望の場所で開催します。

**人**65歳以上の市民で構成される団体

**日**平日午前10時～午後3時の間で1時間～1時間30分

**問**希望日時(第3希望まで)・希望会場・団体名・代表者名と連絡先・参加予定人数を、電話またはファクスで総合保健センター☎46-3254・FAX46-4827へ

※会場は申し込み団体で確保してください。

**5月の高齢者生活相談会**

**所**三鷹市連雀地域包括支援センター

**日**5月20日(金)午後1時～3時

**所**連雀コミュニティセンター

**申**当日会場へ

**問**同地域包括支援センター☎40-2635

## 障がいのある方

**障害基礎年金加算の対象拡大による児童扶養手当の受給**

今年4月から障害基礎年金加算の対象範囲が拡大されたことに伴い、児童扶養手当額が障害年金加算額を上回る場合には、児童扶養手当を受給できるようになりました。受給には申請が必要ですので、子育て支援課へご相談ください。

**人**両親の一方が児童扶養手当法施行令で定める障がい(国民年金または厚生年金保険法1級相当)状態にある方(母子世帯、父子世帯の方は対象外)

**問**同課☎内線2752、武蔵野年金事務所☎56-1411(障害基礎年金について)

**通所助成金(交通費の一部)を助成**

**人**次の要件をすべて満たす方①16歳以上の市民、②身体障害者手帳、愛の手帳または療育手帳の交付を受けている、③公立または社会福祉法人の経営する授産施設・無認可の小規模作業所に通所している、④市から交通費助成を受けていない、⑤生活保護を受給していない

**申**申請用紙の請求は、5月31日(火)までにはがきまたは電話で「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会地域福祉係通所助成担当河井」・☎46-1108へ

## 健康

**子宮頸がん予防ワクチンの供給が不足しています**

子宮頸がん予防ワクチン(サーバリックス)は、現在供給が不足しています。今後、新たな情報が入り次第、市のホームページや「広報みたか」でお知らせします。

◆子宮頸がん予防ワクチンのお問い合わせ グラクソ・スミスクライン(株)のカスタマー・ケア・センター☎0120-567-406(午前9時～午後6時、土・日曜日、祝日を除く)

**問**健康推進課☎46-3254

**4～7月生まれの方に特定健診・後期高齢者健診の受診票を送付**

5月下旬に4～7月生まれの以下の方に受診票を発送します。期限間際は混雑しますので、早めに受診してください(予約が必要な場合があります)。

**人**特定健診＝4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～74歳の方、後期高齢者健診＝後期高齢者医療制度に加入している方

◆受診期間 6月1日(水)～9月30日(金)

※受診票と保険証を必ずお持ちください。

※4月2日以降に転入などで三鷹市国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入し、健診の機会がなく受診を希望する方は、お問い合わせください。

※社会保険など(国保組合を含む)に加入している方やその扶養家族の特定健診

は、保険証を発行している保険者にお問い合わせください。

**問**保険課特定健診係☎46-3271

**深緑の玉川上水健康ウォーキング**

観光ガイド、医師、健康体操インストラクターが同行します。

**所**健康クラブみたか

**人**20人

**日**5月21日(土)午後2時～4時(小雨中止)

**所**三鷹駅南口「三鷹の森ジブリ美術館行き」バス停付近集合～玉川上水～山本有三記念館～井の頭公園

**料**300円(同クラブ会員と家族は無料)

**物**飲み物、タオル

**申**5月18日(木)までに(株)まちづくり三鷹☎40-9669へ

**アラフォー世代の女性の健康運動講座**

講師は早稲田大学体育局講師で薬剤師、健康運動指導士の古田裕子さん。

**人**30～50歳代前半の女性市民25人、保育20人

**日**5月31日(火)午前10時～正午

**所**総合保健センター

**物**運動できる服装と靴、健康手帳、筆記用具、飲み物。保育申込者はおむつ、ミルクなど

**申**5月16日(月)の午前9時から電話または直接同センター☎46-3254へ(先着制)

**多摩府中保健所 精神保健相談**

**日**①思春期相談＝6月3日(金)午前9時30分～11時30分、②アルコール相談＝6月13日(月)午後2時～4時、③精神保健医療相談＝6月21日(火)・28日(火)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(予約時に確認)

**申**事前に同保健所☎042-362-1936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)。

**人**健康が気になる方(お子さんの同伴可)

**日**6月7日(火)・17日(金)①午後1時30分～2時30分、②午後2時～3時、③午後2時30分～3時30分

**所**総合保健センター

**物**健康手帳、健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書など

**申**事前に同センター☎46-3254へ(先着制)

**神経系難病検診・療養相談**

**所**三鷹市医師会

**人**手足の震えや歩行困難、筋力の低下などの症状で診断がつかずにお困りの方。パーキンソン病や脊髄小脳変性症、筋萎縮性側索硬化症、進行性筋ジストロフィーなどの診断を受け、療養上の困りごとがある方

**日**6月18日(土)午後1時30分から

**所**三鷹市総合保健センター

**申**6月8日(木)までに、多摩府中保健所☎042-362-1936へ

## 健康コラム

### 口からはじめるアンチエイジング

アンチエイジングという言葉がちまたにあふれています。アンチエイジングとは老化(エイジング)にあらがうことです。超高齢社会が広がる中、誰もがいつまでも若く見られたい、元気に過ごしたい、と思うはず。最近ではアンチエイジングに関する研究も多く進められています。例えば、アカゲザルを使ったカロリー制限に関する研究では、低カロリーの食事が霊長類の新陳代謝に変化を及ぼして延命効果を高めているという報告があります。さらにこれらのカロリー制限の効果を再現する薬を開発しようと、赤ワインに含まれているレスベラトロールという抗酸化物質が長寿の薬として研究されているようです。

おいしく食べられる、ということもアンチエイジングには有効です。そのためには健康な口でないといけません。長寿の人ほど多く歯が残っているともいわれています。多く歯が残っている人ほど、その人の医療費(全身に関する)が少ないという報告も多々あります。よく噛めるといことが健康、ひいては長寿につながっていくと考えられているのです。

また、よく噛むという行為が脳の活性化にも影響を与えることが分かっています。認知症とその人の残存歯数(残っている歯の本数)には深い関係があるといわれ、歯の数が少ない人ほど認知症の発症率が高いようです。よく噛むということは、すなわち脳を活性化し、ぼけを予防する効果があると言えるのではないのでしょうか。

今年6月に開催予定の市・三鷹市歯科医師会共催の市民向けイベント、第45回愛歯のつどいでは、テレビ番組「ビートたけしのTVタックル」や映画「あげまん」などでおなじみの女優で、ヘルスケアカウンセラーの石井苗子さんがいらっしやいます。ぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか。

**問**三鷹市歯科医師会☎47-2715