

西児童館 乳幼児のあそびひろば

◆ちびっこの日
開館日の午前9時～午後1時
◆サークルタイム
月～土曜日の午前11時30分から
※プールのある日は午前11時45分から。
◆8月生まれのお誕生日会
8月25日(木)午前11時30分から
◆さよならプールくん
9月2日(金)午前10時から
所 いずれも当日会場へ
同館 ☎31-6039

むらさき子どもひろばの催し(8月後半)

◆乳幼児対象の定例行事
0歳～就学前のお子さん、①ヒノキアレルギーの方を除く
①積み木パラダイス=月曜日午前9時～正午、②げんきっ子ランド=火～金曜日午前9時～10時50分、③みんなであそぼ!=火～金曜日午前11時～11時30分(②③は23・30日の火曜日を除く)
◆乳幼児対象のスペシャルイベント
0歳～就学前のお子さん
①わくわくプール=23・30日の火曜日午前10時～11時、②変身!スペシャルバースデー=25日(木)・26日(金)午前11時20分～11時30分(10時30分までに受付へ)
物 ①水着または水遊び専用おむつ、タオル、帽子、飲み物、着替え

◆小学生対象のスペシャルイベント「夏の体験教室」
26日(金)午後2時～4時
所 いずれも当日会場へ
同ひろば ☎49-5500

東児童館 子ども夏まつり

子ども実行委員のお店(あんずあめ、ソースせんべい、スーパーボールすくい、射的)や手作りコーナー、ステージも。
8月25日(木)午後4時～7時30分(子どものお店は6時まで)
¥200～300円程度
物 使い捨てでない箸、皿、コップ
所 当日会場へ
同館 ☎44-2150

星と森と絵本の家の催し

①星のおはなし「星のソムリエによるおはなし」=8月27日(土)午後2時30分から・3時30分から(2回開催)、②昔あそびの日「わらべうた」=9月3日(土)午後2時から
所 当日会場へ
同施設 ☎39-3401

「一日プレイパーク」を開催します!

穴掘り、木工、たき火、水遊びなど。
8月28日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)
所 北野遊び場広場(北野4-10)
所 当日会場へ
同緑と公園課 ☎内線2833
※運営ボランティアを募集中です。①運営委員=月1回程度会議を行い、一日プレイパーク、外遊びのイベント、上映会などを企画・運営、②サポーター=当日の

手伝いなど、気軽にサポートできる範囲での参加。

妊婦さんと先輩ママの交流会

8月29日(月)午後1時～3時
所 福祉会館
物 母子健康手帳、バスタオル、おむつ
同 三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108、三鷹市助産師会 ☎http://mitaka-jyosanshi.net/へ

すすくひろば 年齢別あそびましょ(9月)

①ひよこぐみ
0歳～平成22年4月2日以降生まれのお子さんと保護者各回15組
7～10カ月=1日(木)午前10時30分～11時30分または午後1時30分～2時30分、11カ月以上=27日(火)午前10時30分～11時30分、6カ月まで=27日(火)午後1時30分～2時30分
②うさぎぐみ「ふれあいあそび」
0歳～平成21年8月1日～平成21年11月30日生まれのお子さんと保護者各回15組
8日(木)午前10時15分～11時15分または午前11時30分～午後0時30分
③ぞうぐみ「小麦粉粘土」
0歳～平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれのお子さんと保護者各回15組
15日(木)午前10時15分～11時15分または午前11時30分～午後0時30分
同 いずれも午前10時から(②8月25日(木)、③9月2日(金)から)直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

おやこでよってチョコっとあつぷるーむ(9月前半)

NPO法人みたか市民協働ネットワーク
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、①6組、⑤ハイハイ前のお子さんと母親
①スクラップブック=1日(木)、②幼稚園情報=5日(月)、③自分が好きな子に育てるコーチング=8日(木)、④スリングの選び方・使い方=12日(月)、⑤ベビーマッサージで赤ちゃんニコニコ=15日(木)、いずれも午前10時30分～正午
所 市民協働センター
¥①④1,500円、②700円、③1,000円、⑤1,800円(オイル・防水シート代を含む)
物 ①写真4～5枚、⑤バスタオル
同 必要事項(11面参照)・お子さんの年齢・名前(ふりがな)を同センター ☎46-0048・☎46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

家庭教育学級「良質な睡眠とは」

講師はスリープクリニック調布院長の遠藤拓郎さん。
市教育委員会、七中、同校PTA
9月3日(土)午後3時～5時
所 七中図書室
物 室内履き、靴袋
同 生涯学習課 ☎内線3316へ

ベビーマッサージ

市内在住の8カ月までのお子さんと保護者で、初めて受講する方各回25組

9月12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
同 8月29日(月)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

親子リトミック教室

講師はサラ・ムジカリトミックの永井悦子さん。

①0歳(平成22年4月2日～12月31日生まれ)、②1歳(21年4月2日～22年4月1日生まれ)、③2歳以上(21年4月1日以前生まれ)のお子さんと保護者各回30組(③は3回とも出席できる方)

9月14日、10月12日の水曜日①午前11時～11時30分、②午前10時～10時40分、③9月20日(火)、10月28日(金)、11月22日(火)午前10時30分～11時15分(全3回)

所 東児童館
物 飲み物、動きやすい服装
同 9月2日(金)～9日(金)に直接または電話で同館 ☎44-2150へ(先着制、①②は申込時に希望日も。両日の申込不可)

あそびとおしゃべりの会(9月)

0～3歳のお子さんと保護者
所 牟礼コミュニティセンター=14日、井の頭コミュニティセンター=14・28日、新川中原コミュニティセンター、大沢原地区公会堂=21・28日、いずれも水曜日午前10時30分～正午
所 当日会場へ
同 すくすくひろば ☎45-7710

親子料理教室「1・2・3でいただきます!」

市内在住の年少～年長児と保護者12組(2人1組)、保育8人
①保護者講習会=9月16日(金)、②親子料理教室=9月17日(土)、いずれも午前10時30分～午後1時30分(全2回)
所 牟礼コミュニティセンター
¥1組500円(材料代)
物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾、台布巾
同 8月22日(月)～9月12日(月)に総合保健センター ☎46-3254へ(申込多数の場合は年長児優先)

高齢者

介護予防講座(後期)「さわやか・ゆめ体操」

講師はさわやか・ゆめ体操元気会代表の金子恵美子さん。
60歳以上の市民
毎週水曜日午後1時30分～2時30分(祝日と第5週を除く)
所 福祉会館
物 身分証明書、タオル、飲み物
所 期間中会場へ
同 三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108

もの忘れ相談室(9月)

市民
9月8日(木)①午後2時から、②午後3時から
所 介護老人保健施設太郎(下連雀4-2-8)
同 三鷹駅周辺地域包括支援センター
☎76-4500へ

シニアのための介護予防講座「ヨガ教室」

三鷹市社会福祉協議会
在勤を含む55歳以上の市民で全回参加できる方20人
9月13日～11月22日の毎月第2・4火曜日午前9時30分～11時30分(全6回)
所 福祉会館
¥600円(社協会員は500円)
物 バスタオル、フェイスタオル、飲み物
※軽装でお越しください。
同 8月22日(月)～9月5日(月)の平日午前9時～午後5時に本人が身分証明書を持参して同協議会(福祉会館内)へ(先着制)
同 同協議会 ☎46-1108

障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

4～7月分の三鷹市心身障がい者福祉手当(一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当)を、8月25日(木)に指定預金口座に振り込みます。
身体障害者手帳1～4級または愛の手帳1～4度をお持ちで、平成22年度市民税所得割額が135,000円以下の方(20歳未満は所得制限なし)
同 地域福祉課 ☎内線2618

健康

出前講座「簡単筋力トレーニング」

健康運動指導士がご希望の場所で簡単な筋力トレーニングなどをご紹介します。
65歳以上・10名以上の市民団体
平日90分程度
出張を希望する2カ月前までに、日時(第3希望まで)、市内の希望場所(椅子の有無)、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・☎46-4827へ
※会場は申し込み団体で確保してください。

多摩府中保健所 精神保健相談

①思春期相談=9月2日(金)午前9時30分～11時30分、②アルコール相談=9月12日(月)午後2時～4時、③精神保健医療相談=9月16日(金)午後2時30分～4時30分、27日(火)午後2時～4時
所 同保健所武蔵野三鷹地域センター
同 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)。

子宮内膜症 健康コラム

子宮内膜症は、強い月経痛や月経時以外の下腹痛、腰痛、性交痛などさまざまな痛みや不妊症の原因となり、女性のQOL(生活の質)に著しい影響を及ぼします。この病気は子宮内膜あるいはそれによく似た組織が子宮以外の部位で増殖し、そこから痛みを引き起こすプロスタグランジンなどの物質が分泌され、それが子宮筋層や血管を強く収縮させるため子宮が虚血状態(血液の欠乏)になり、痛みが起ります。また、病巣部では毎月、月経の時期に出血を繰り返すので卵巣に血液がたまって腫れたり、子宮や卵巣、卵管周囲に癒着も起り、その癒着のために性交痛を感じたり、腸の動きも悪くなり、排便時に腹膜が引っ張られ、痛みを生じることがあります。

よく発生する部位は卵巣、子宮、ダグラス窩(子宮と直腸の間)、仙骨子宮靱帯(子宮を支えている子宮の後ろの靱帯)、腹膜など骨盤内が主ですが、へそや肺など遠隔に認めることもあります。発症の仕組みは明確ではありませんが、一般的には月経血が腹腔内に逆流し、子宮内膜組織が腹腔内の臓器に生着して子宮内膜症になると考えられています。

エストロゲン依存性のこの病気は最近、増加傾向にあります。初経年齢の低齢化、晩婚、少産、生活習慣の変化などによってエストロゲンにさらされる期間が長くなっていることが、その原因のようです。月経困難症を訴える約25%に子宮内膜症があるといわれ、現在、12万人以上の女性が治療を受けていると推定されます。治療法は卵巣腫瘍の大きさや年齢、症状の程度、妊娠の希望の有無などによって薬物療法と手術療法に大別されますが、各個人のライフスタイルに合ったものを選んでもらうことも可能です。

つらい月経痛のある人は、ぜひ婦人科を受診し、子宮内膜症などの病気が無いかどうかをチェックしてもらうことをお勧めします。

同 三鷹市医師会 ☎47-2155