

物 バスタオル、おむつ、着替え
申 5月14日(月)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎0422-45-7710へ

◆育児講座「親子体操」

人 ①1歳6カ月～2歳6カ月のお子さん、②2歳6カ月～3歳のお子さん
日 5月30日(木)①午前10時15分～11時5分、②午前11時15分～午後0時15分

物 タオル

申 5月16日(水)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎0422-45-7710へ

◆フリーマーケット(出店者募集)

出店物は就学前の子育てに関する物(食品、生き物やゲームは不可)。

人 就学前のお子さんを持つ3人以上の市民グループ8店舗(1店舗1.2×1.8m)

日 6月24日(日)午前10時～正午

申 5月14日(月)(必着)までに往復はがきに全員の必要事項(7面参照)・お子さんの年齢・販売予定品を記入し「〒181-0013下連雀4-19-6すくすくひろば」へ(申込多数の場合は抽選、最少催行店舗5店舗。1グループで複数の申込不可)

※5月21日(月)午前10時30分～正午のミーティングに、グループから1人出席。

問 いずれも同ひろば ☎0422-45-7710

「一日プレイパーク」を開催します!

日 5月13日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)
所 北野遊び場広場(北野4-10)

申 当日会場へ

問 緑と公園課 ☎内線2833

※運営ボランティアを募集中です。くわしくは同課へお問い合わせください。

おやこでよってチョコっとあつぷるーむ(5月後半)

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

人 ①9カ月前のお子さんと親6組、②ハイハイ以降～3歳のお子さんと母親7組、③おおむね0～3歳のお子さんと親または妊婦8組

日 ①親子で楽しむ「ベビーマッサージ」=19日(土)、②ヨガママ=28日(月)、③「bloom 生まれたのは私」ふれあい上映会=31日(木)、いずれも午前10時30分～正午

所 市民協働センター

料 ①1,800円(オイル・シート代を含む)、②1,500円、③800円(①は両親とも参加の場合も同額)

物 ①バスタオル、授乳ケープ

申 問 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 ☎0422-46-0048・ ☎0422-46-0148・ ✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

双子をもつ親の交流会

人 市内在住で就学前の双子・三つ子のお子さんの保護者または妊婦16人、保育18人

日 5月29日(火)午前10時～11時30分(9時45分受付)

所 総合保健センター

申 問 直接または電話で同センター ☎0422-46-3254へ(先着制)

チャレンジ!陶芸講座

人 市内在住で全日参加できる小・中学生24人

日 6月9日・16日・30日・7月7日の土曜日、

7月8日(日)のいずれも午前10時～正午(全5回)

所 社会教育会館

料 ¥300円(材料代)

申 問 5月7日(月)～11日(金)午前9時30分～午後5時に直接または電話・インターネットで同館 ☎0422-49-2521・ HP http://www.pf489.com/mitaka/webkm/(生涯学習システム)へ(申込多数の場合は抽選)

高齢者

認知症の方を支える家族の会

主 連雀地域包括支援センター

日 5月9日(水)午後1時30分～3時30分

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 ☎0422-40-2635

5月の高齢者生活相談会

主 連雀地域包括支援センター

日 5月18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 ☎0422-40-2635

障がいのある方

4月から三鷹市心身障がい者福祉手当条例の一部が改正されました

該当者には5月上旬にお知らせを送付しています(8月の定例支給月から改定となった手当の金額で支給します)。

◆心身障がい者福祉手当は2つ以上受給できません

一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当のうち2つ以上が該当する場合でも、支給はいずれか1つです。

◆児童育成手当(障害手当)は一般障がい手当と一緒に受給できません

問 地域福祉課 ☎内線2618

北野ハビネスセンターの歯科相談

日 平成25年3月までの毎月第4木曜日(7・12・3月を除く)、7月19日、12月20日、3月21日の木曜日午前10時15分～11時15分、6月23日、10月27日、2月16日の土曜日午後1時30分～2時30分

申 問 事前に同センター ☎0422-48-6331へ

特別障害者手当などを振り込みます

平成24年2月～4月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を5月10日(木)に指定預金口座に振り込みます。

人 特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)の受給資格認定済みの方

問 地域福祉課 ☎内線2619

健康

骨粗しょう症健康診査(Aコース)

人 今年度中に、満40・45・50・55・60・65・70歳の誕生日を迎える女性で、2日とも参加できる市民90人(骨粗しょう症で通院中、妊娠中の方を除く)。

日 ①6月19日(火)午後1時～3時の間で指定する時間＝骨密度測定(DXA(デキサ)法＝腕のX線検査)、②6月29日(金)午後1時30分～3時＝測定結果の通知と医師・看護師・管理栄養士による事後指導

所 総合保健センター

申 5月18日(金)(消印有効)までに、はがきに「Aコース希望」・必要事項(7面参照)・生年月日を記入し「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ。窓口・電子申請サービス HP https://www.e-tesuzuki99.com/tokyo/での申し込みも可(申込多数の場合は抽選)

問 同センター ☎0422-46-3254

催し

市内の生産農家でイチゴとトマトの収穫体験

◆イチゴの収穫体験

日 5月7日(月)～20日(日)(予定)

所 中山良子(北野4-1-27 ☎03-3300-8036)

料 ¥1区画(24株)5,000円

◆トマトの収穫体験

日 6月16日(土)～8月18日(土)(予定)

所 上野勝弘(牟礼5-8-53 ☎0422-43-9379)、吉岡栄次(大沢1-6-15 ☎0422-32-5334)

料 ¥1区画(5本)5,000円

申 いずれも5月6日(日)から料金を添えて直接生産農家へ(先着制。電話申込は午後0時30分～1時30分)

問 JA東京むさし三鷹支店指導経済課 ☎0422-46-2152

※持ち物や内容に関する問い合わせは生産農家へご確認ください。

生活用品活用品とおもちゃの病院

◆生活用品活用品

日 5月8・15・22日の火曜日午前10時～午後2時

所 消費者活動センター

※受付可能な物品や受け渡し方法などは、開催時間中に同協議会 ☎0422-41-0510へお問い合わせください。

◆おもちゃの病院

日 所 ①リサイクル市民工房=5月12・26日の土曜日、②消費者活動センター=5月16日(水)、いずれも午後1時～3時

料 特殊部品などの交換は実費

申 いずれも当日会場へ

問 同センター ☎0422-43-7874

介護フェスタ2012

「安心、安全に移動するために」

車いすやベッドなどの介護用具の展示会。試乗、体験や相談コーナーもあります。

主 三鷹市介護保険事業者連絡協議会、市

日 5月15日(火)午前9時30分～午後3時30分(プロに学ぶ安楽な移動方法=午前10時30分から、高齢者疑似体験=午後1時30分から、プロに学ぶベッド上のケア=午後2時30分から)

所 市役所1階市民ホール

申 当日会場へ

問 高齢者支援課 ☎内線2684

初夏の植物観察会

講師は植物研究家の西田尚道さん。

人 30人

日 5月15日(火)午前10時～午後3時

所 京王井の頭線井の頭公園駅前集合

物 弁当、飲み物、ルーペ、筆記用具、両具

申 問 5月7日(月)～11日(金)の平日午前9時～午後5時にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-45-8351へ(先着制)

第5回菓子フェス+(プラス)はあと

市内の福祉施設で作っているクッキーや手作り品の販売。売り上げの一部を東日本大震災で被災した障がい者を支援する団体に寄付します。

日 5月19日(土)午前11時～午後2時(雨天中止)

所 JCBカードセンターエントランス前広場(下連雀7-5-14)

申 当日会場へ

問 びゅあ・ネット事業運営委員会(星と風のカフェ内) ☎0422-44-2255

音楽サロン「いやしときめき音楽会」

講師はソプラノ歌手の新南田ゆりさん。

主 新川中原住民協議会、社会教育会館

人 100人

日 5月19日(土)午後7時～8時30分

所 新川中原コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 同センター ☎0422-49-6568

第640回三鷹市文化財めぐり

「新緑の伊那路、重文財めぐり」

主 三鷹市文化財めぐりの会

人 45人

日 5月20日(日)午前7時市役所発～無量寺(阿弥陀如来像)～南箕輪村～恩徳寺(不動明王)～南アルプスむら長谷～熱田神社～新四国霊場88体石仏群～市役所(雨天決行、一部変更の場合あり)

料 ¥7,200円(昼食代、保険料などを含む)

申 5月7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)

問 高橋 ☎0422-45-1374

親子さくらんぼ狩り

主 三鷹駅周辺住民協議会

人 市内在住の親子40人15組程度

日 6月9日(土)午前8時三鷹駅南口発～山梨(さくらんぼ狩り)～ホテルふじ(昼食)～笛吹川フルーツ公園(観光バス利用、雨天決行)

料 中学生以上5,000円、小学生4,000円、3歳～未就学児2,000円、2歳以下500円

申 5月15日(火)(必着)までに、往復はがきに参加者全員の必要事項(7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世帯につき1通。申込多数の場合は初めての方を優先後、抽選)

問 三鷹駅前コミュニティセンター ☎0422-71-0025

健康コラム 高血圧症

高血圧症とは、医療機関の診察室で測った血圧が収縮期血圧140mmHg以上か、拡張期血圧90mmHg以上、あるいは家庭で測った血圧が収縮期血圧135mmHg以上か、拡張期血圧85mmHg以上、これらが続いた場合をいいます(家庭血圧は、診察室血圧よりも通常低い)。放置すると動脈硬化が進み、脳梗塞、心筋梗塞などにかかりやすくなり、高血圧性心疾患(心肥大、心不全)になることもあります。腎臓の機能が低下し、腎硬化症となつて血液透析が必要となる場合もあります。また、糖尿病、脂質異常症、肥満症、メタボリックシンドロームなどがあると、血圧が基準以下であっても、このような疾患になる危険性はさらに上がります。

テレビモニターなどで行われているように、収縮期血圧が130mmHgを超えたら注意したほうがよいと思います。特定のお茶が血圧低下に効果があるという医学的根拠はないのですが、体重を落とす、一日20分から始めて歩く量を増やしていくといった軽い運動、塩分の摂取を減らすことは血圧の上昇を抑え、血圧低下につながります。

治療については、きちんと薬を飲むことが大切です。よく高血圧症の薬は一度飲み始めたら一生飲み続けなければいけないと思いが、それは間違いです。命を長らえるために薬を飲み、命を長らえるからまた薬を飲む。この繰り返しにより、我々の寿命は延びたのです。高血圧症には症状がない。このことが、この病気が放置されやすい原因であり、また怖いところだということも覚えておいてください。

問 三鷹市医師会 ☎0422-47-12155