

◆サークルタイム

月～土曜日午前11時30分から(プールのある日は11時45分から)

◆8月生まれのお誕生日会

8月30日(木)午前11時30分から

◆さよならプールくん

8月31日(金)午前10時から

いずれも当日会場へ

◆親子健康体操教室

市内在住の2歳以上のお子さんと保護者30組

9月11日～10月16日の毎週火曜日午前10時15分～11時15分(全6回)

8月27日(月)午前10時～9月5日(水)午後5時に電話またはファクスで同館☎0422-31-6039・FAX0422-31-6261へ(申込多数の場合は抽選。初めて参加する方を優先)

同館☎0422-31-6039

おやこでよってチョコッとあつぷる一む(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、①ハイハイ前のお子さんと母親9組、②8組、③首すわり期～2歳のお子さんと母親7組

①ヨガママで骨盤調整=3日(月)午前10時30分～正午、②子育てコンビニ設立10周年記念ドキュメンタリー映画「bloom」ふれあい上映会=6日(木)午前10時30分～正午、③親子で楽しむ「ベビーダンス」=8日(土)午前10時30分～正午、④おしゃべりしながら幼稚園情報交換しませんか?=10日(月)午前10時30分～正午、⑤自分を好きな子に育てる笑顔コミュニケーション術=13日(木)午前10時30分～正午

所 市民協働センター

¥①③1,500円、②800円、④700円、⑤1,000円

物 ③抱っこひも、体温計

申込 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・FAX0422-46-0148・Ekyoudou@collabo-mitaka.jpへ

親子料理教室「1・2・3でいただきます!」

市内幼稚園・保育園児と保護者12組(2人1組)、保育8人

9月7日(金)保護者講習会(食事のバランスについての話と調理実習)、9日(日)親子料理教室、いずれも午前10時30分～午後1時30分(全2回)

所 大沢コミュニティセンター

物 エプロン、三角巾、タオル、布巾、台布巾、子ども用室内履き

¥500円

申込 9月5日(木)までに総合保健センター☎0422-46-3254へ(申込多数の場合は年長児を優先)

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=12日、井

の頭コミュニティセンター=12・26日、井口コミュニティセンター=12・26日、新川中原コミュニティセンター=19・26日、大沢コミュニティセンター=19・26日いずれも水曜日午前10時30分～正午

当日会場へ

同館☎0422-45-7710

家庭教育学級「お母さんたちを元気に!三中を元気に!」

講師は三中校長の賞雅枝子さん。

市教育委員会、三中、同校PTA

9月13日(木)午前10時～11時30分

所 三中

物 室内履き、下足用袋

申込 生涯学習課☎内線3316へ

運動会で1番になれるかけっこ講座

小学生保護者のための家庭教育支援コミュニティ「かきしぶ」

小学生と保護者20人

9月17日(祝)午前10時～11時30分

所 第一体育館

物 タオル、飲み物、体育館履き

8月19日(日)～9月1日(土)に生涯学習課☎shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

同課☎内線3316

子育て応援講座「ノーバディーズ・パーフェクトプログラムとアサーティブトレーニング」

1歳～就学前の第1子の親で全日程参加できる方20人、保育1～3歳15人

9月21日～11月16日、平成25年1月18日～2月15日の毎週金曜日午前10時～正午(全14回)

所 西社会教育会館

8月20日(月)～24日(金)に同館☎0422-32-8765へ

かき氷付き「赤ちゃん和妈妈の会」

0～3歳のお子さんと保護者(小学校低学年までのお子さんも同伴可)

8月23日(木)午前10時～正午

所 北野地区公会堂

当日会場へ

シルバー人材センター補習教室 2学期(9～12月)

①小学3～6年生(国語・算数)、小学5・6年生(英語)、②中学生(国語・数学・英語)、中学3年生(理科)

いずれも水・土・日曜日(①1回60分、②1回80分、全14回)

所 同センター

¥1科目14回分=①11,700円、②15,500円 ※複数科目受講可。初日体験入学可。

申込 8月21日(火)までの平日午前9時～午後4時に同センター☎0422-48-6721へ

第二椎の実子供の家 一時保育

1歳～就学前のお子さん6人

月～金曜日午前8時30分～午後5時30分(事前登録・予約制)

¥1時間600円、給食代400円、おやつ代

100円

月～金曜日午前9時～午後5時30分に第二椎の実子供の家(上連雀6-25-31)へ

同園☎0422-44-4103

「青春期の健康と発達に関するコホート調査」にご協力ください

10代の子ども・若者の健やかな成長と発達を支える学校・家庭・地域の関わりを調べる基礎調査を実施します。協力依頼を郵送後、調査員が各世帯へ伺います。

◆実施主体 国立大学法人東京大学大学院医学系研究科・公益財団法人東京都医学総合研究所・国立大学法人総合研究大学院大学

9・10歳のお子さんがある世帯(無作為抽出による約2,500世帯)

9月～平成26年8月

公益財団法人東京都医学総合研究所☎03-6834-2296、三鷹市児童青少年課☎内線2711

高齢者

老人福祉センター サークル会員募集

在勤を含む60歳以上の市民(③のみ障害者手帳をお持ちの方も可)

①民謡=毎週火・金曜日午後1時～3時、②九十九式太極拳=毎月3回木曜日の午後1時15分～2時45分(Aグループ)と午後2時45分～4時15分(Bグループ)、③将棋=毎週金曜日午後2時～5時

所 老人福祉センター(福祉会館内)

¥月額①1,000円、②1,500円

物 初回利用の場合は身分証明書

申込 三鷹市社会福祉協議会☎0422-46-1108へ(②は希望時間を選択)

こもれびほっと・サークル なつかしの歌声喫茶

おむね65歳以上の市民30人

①9月7日、②10月5日、③11月2日、いずれも金曜日①③午前10時～11時30分、②午後1時30分～3時

所 ①③福祉会館、②連雀コミュニティセンター

¥500円(1回)、茶菓子代は実費

申込 はがきに必要事項(7面参照)を記入し「〒181-0012上連雀7-6-24-5こもれび事務局」へ(申込多数の場合は抽選) 同事務局☎0422-42-4471

健康

多摩府中保健所 精神保健相談

①思春期相談=9月7日(金)午前9時30分～11時30分、②アルコール相談=9月10日(月)午後2時～4時、③精神保健医療相談=9月21

日(金)、25日(火)、いずれも午後2時～4時

所 同保健所武蔵野三鷹地域センター、総合保健センター(予約時に確認)

申込 事前に同保健所☎042-362-2334へ

各種検診のご案内

①大腸がん検診=問診と便潜血反応検査、②眼科検診=視力・眼圧・眼底検査など、③秋期胃部集団検診=問診とバリウム検査。

平成25年3月31日時点で①②満40歳以上、③30歳以上の市民

※③は妊娠中(可能性のある方を含む)、授乳中、胃腸疾患治療中、春期検診の受診者は受診不可。また、今年度中に40・50・60歳になる方は個別検診の受診票を郵送しますので申し込み不要です。

①10月1日(月)～11月17日(土)、②前期=10月11日(木)～11月30日(金)、後期=平成25年1月10日(木)～2月28日(木)、いずれも市内協力医療機関。③10月18日(木)=牟礼コミュニティセンター、10月20日(土)・24日(水)・25日(木)・27日(土)・29日(月)・30日(火)=総合保健センター、10月22日(月)=大沢コミュニティセンター、10月23日(火)=新川中原コミュニティセンター、10月26日(金)=井口コミュニティセンターいずれも午前8時30分～11時

①②8月24日(金)、③9月7日(金)(いずれも消印有効)までに、直接またははがきに検診名と必要事項(7面参照)・生年月日・性別・③は希望日(第2希望日まで)と会場名を記入し「〒181-0004新川6-35-28三鷹市総合保健センター」へ(申込多数の場合は抽選)。電子申請サービスHP https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/からも申し込みます ※電話での申し込みは不可。 同センター☎0422-46-3254

催し

童謡・童唄をうたう会

連雀地区住民協議会

9月2日(日)午前11時から

所 連雀コミュニティセンター

当日会場へ

同センター☎0422-45-5100

スポーツ

10月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

市ホームページでご確認ください

9月2日(日)～8日(土)に各コミュニティセンターへ

同スポーツ振興課☎内線3322

緑内障の人が注意すべき内服薬

健康コラム

意外と知られていないことかも知れませんが、緑内障の方が内服してはいけないとされる薬があるのをご存じでしょうか。風邪薬、睡眠導入剤、花粉症の際の抗ヒスタミン剤など、いろいろ散見されます。そこで今回は、なぜこれらが緑内障に悪いのかを説明します。まず、全ての緑内障患者が内服してはいけないわけではありません。ひと口に緑内障といってもいろいろなタイプがあり、その中でも閉塞隅角緑内障が内服してはいけない型に該当します。

人間の目の内部には水が貯まっていて、隅角と呼ばれる場所から水が排出されます。目を前からみると、黒目の表面は透明なドーム型の角膜に覆われ、角膜の後ろに虹彩と呼ばれる茶色の組織があります。虹彩の真ん中の丸く抜けている部分が瞳孔です。角膜と虹彩はそれぞれの周辺部で接しており、この接合部が隅角です。閉塞隅角型とは角膜と虹彩の距離が接近して隅角が狭い状態を指します。隅角が狭いと眼内の水が排出されずに眼圧が高くなる可能性があります。

前述の薬剤には、いずれも瞳孔を開く作用があります。瞳孔が開ると隅角がより狭くなる傾向があり、これらの薬を内服した後に、眼圧が急激に高くなる、いわゆる急性緑内障発作を起こす危険性があります。これに対して、角膜と虹彩の距離が十分に離れていて隅角が広く開いている状態を開閉隅角型と呼び、このタイプでは瞳孔が開くだけでも眼圧が上がることが少ないので、内服しても大丈夫です。

日本で緑内障と診断されている人では開放隅角型が多いのですが、その一方で緑内障と診断されていなくても、隅角が狭い閉塞隅角型の人もいますので、発作を契機として緑内障が発覚することもあります。一般的に隅角は年齢が上がるにつれて狭くなる傾向があり、知らないうちに緑内障予備群となっている可能性もあるので、自分の目がどのタイプかを把握しておくことが大切です。

市では40歳以上の市民を対象とした眼科検診制度がありますから、積極的に活用して健康管理を心掛けていただければと思います。

三鷹市医師会☎0422-47-2155