

各15組
 日5月29日(水)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1本
 申 5月15日(水)午前10時から直接または電話で同ひろばへ(先着制)
 ◆4カ月までの子をもつ親子のつどい
 人 4カ月までのお子さんと保護者25組
 日 5月30日(木)午後1時30分～3時
 物 バスタオル、おむつ、着替え
 申 5月16日(木)午前10時から直接または電話で同ひろばへ(先着制)
 ◆フリーマーケット出店者募集
 人 未就学児をもつ3人以上の市民グループ8店舗(1店舗1.2m×1.8m、最少催行店舗数5店舗)
 日 6月23日(日)午前10時～正午
 申 5月20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(食品・生き物・ゲームは不可)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)
 ※5月27日(月)午前10時30分～正午の事前ミーティングに、グループから1人出席してください。

同日ひろば ☎0422-45-7710
平成26年度就学に向けた教育支援学級などの説明会

人 平成26年度に就学するお子さんの保護者
 日 5月14日(火)午前10時～正午
 所 教育センター
 申 当日会場へ
 問 学務課 ☎内線3291

おやこでよってチョコっとあつぷる一む(5月後半)

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
 人 ①2～3歳のお子さんと保護者6組(父親歓迎)、②妊娠15週以降の健康な妊婦8人(お子さん連れ2組まで)
 日 ①一緒におもちゃを作りましょう=20日(月)、②マタニティヨガ=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 ①お子さん1人1,000円、②1,500円
 物 ①持ち帰り用の袋、②タオル
 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・FAX0422-46-0148・Ekyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)※自家用車での来場はご遠慮ください。

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8・15・29日・7月6日の土曜日、7月7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(火)～13日(月)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・HPhttp://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

おひとりさまの老い支度講座
 主 権利擁護センターみたか、三鷹市地域包括支援センター
 人 30人
 日 5月30日(木)午後2時～4時
 所 新川中原コミュニティセンター
 申 問 権利擁護センターみたか ☎0422-46-1203・新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204へ(先着制)

障がいのある方

特別障害者手当などの振り込み
 平成25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(金)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

平成25年度健康・栄養・歯科相談
 測定(身長・体重・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 健康について気になる方(お子さんの同伴可)
 日 毎月第1火曜日・第3金曜日の午後
 所 総合保健センター
 物 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 問 同センター ☎0422-46-3254へ(先着制)

市民健康講座「40歳代から注意!ロコモティブシンドローム」

講師は、早稲田大学体育局講師の古田裕子さん。
 人 40歳以上の市民20人
 日 5月30日(木)午後1時30分～3時30分
 所 総合保健センター
 物 飲み物、タオル、動きやすい服装と靴
 申 問 5月7日(火)午前9時から直接または電話で同センター ☎0422-46-3254へ(先着制)
健康セミナー「ペインクリニックについて」
 主 三鷹駅周辺住民協議会
 人 60人
 日 6月1日(土)午後2時～3時30分
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 申 当日会場へ(先着制)
 問 同センター ☎0422-71-0025

催し

市内の生産農家でイチゴとトマトの収穫体験

◆露地イチゴの収穫体験
 日 5月6日(休)～19日(日)(予定)
 所 中山良子(北野4-1-27 ☎03-3300-8036(午後0時30分～1時30分))
 料 1区画(24株)5,000円
 ◆露地トマトの収穫体験
 日 6月15日(土)～8月10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5日(祝)～31日(金)に参加費を添えて生産農家へ(先着制)
 問 JA東京むさし三鷹支店 ☎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。

介護者談話室

日 5月10日(金)午後2時～4時
 所 C-カフェ
 申 当日会場へ
 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-79-3505

第652回三鷹市文化財めぐり「大菩薩峠と甲州の鎌倉塩山周辺の古刹」

主 三鷹市文化財めぐりの会
 人 45人
 日 5月19日(日)午前7時市役所発～たばやま(道の駅)～大菩薩ライン～塩山～恵林寺～清白寺(国宝)～慈眼寺～景德院～市役所着
 ※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(火)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

初夏の植物観察会

人 30人
 日 5月21日(火)午前10時～午後3時(雨天中止)
 所 野川公園正門前集合
 物 弁当、飲み物、ルーペ、筆記用具、雨具
 申 問 5月7日(火)～17日(金)の平日にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-31-2671へ(先着制)

花季さつき展

主 市、市教育委員会、三鷹市芸術文化協会
 日 5月27日(月)～30日(木)午前9時～午後5時(27日は午後1時から、30日は3時まで)
 所 市役所1階市民ホール
 申 期間中会場へ
 問 生涯学習課 ☎内線3316、三鷹市阜月会 ☎0422-47-0127

箱根みたか荘

一泊の旅バスツアー「山梨さくらんぼ狩り食べ放題と初夏の花めぐり」
 人 45人(最少催行人数35人)

日 6月13日(木)～14日(金)(1泊2日)
 料 16,800円から(昼食1回付き、市民以外の方は1,500円増)
 ◆コース(1日目)午前7時40分三鷹駅北口ニッセイ武蔵野ビル前発(または午前8時市役所発)～堀切菖蒲園～浅草(自由昼食)～小田原城址公園～みたか荘着、(2日目)みたか荘発～漬物センター～甲府(昼食)～ワイナリー～南アルプス市(さくらんぼ狩り食べ放題)～午後5時30分ごろ三鷹着
 ※花の見ごろは気候により変わります。
 申 問 5月7日(火)からの日曜日、祝日を除く午前9時30分～午後7時(土曜日は午後3時30分まで)に(株)スタービジョン ラドントラベルワン ☎042-352-3121へ(先着制)
 ※高齢者などは宿泊助成券を利用できます。くわしくはお問い合わせください。
 ※出発場所(2カ所)を選択してください。

スポーツ

パドルテニス教室

人 小学3年生以上の都民
 日 ①5月、7月の第2月曜日、6月、8月、9月の第1月曜日午後1時30分～4時30分、②5～8月の第3月曜日、9月の第2月曜日午後6時30分～8時30分(いずれも全5回)
 所 第一体育館
 物 室内履き、タオル
 申 当日会場へ
 問 国体推進室 ☎内線3341

太極拳体験会

主 連雀地区住民協議会、太極拳成安同好会
 人 市民
 日 5月15・22日の水曜日午前10時～11時45分(全2回)
 所 連雀コミュニティセンター
 物 運動靴、動きやすい服装
 申 当日会場へ
 問 同センター ☎0422-45-5100

三鷹市春季剣道大会

◆種目 一般男子(2段以下、3・4段、5段以上)、シニア(50歳以上)、一般女子、団体戦
 人 在勤・在学を含む高校生以上の市民、または三鷹市剣道連盟会員および加盟団体に所属している方
 日 5月19日(日)午前9時～午後3時
 所 第二体育館
 料 500円
 物 防具、竹刀、剣道着
 申 必要事項(7面参照)・段位を5月8日(木)までに任意の様式で三鷹市体育協会、または5月11日(土)(必着)までに往復はがき・電子メールで「〒181-0004新川1-8-16三鷹市剣道連盟」・Ersj02547@nifty.comへ
 問 同協会 ☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)、同連盟 ☎080-5539-4803

健康コラム
動脈硬化症

心筋梗塞や脳梗塞は、健康と思われていた人たちにも、ある日突然起こります。これらは死亡率が高く、死を免れたとしても大きな障がいを残すことの多い恐ろしい病気です。その原因となるのが「動脈硬化症」です。動脈硬化症の状態を知るためには、超音波検査で動脈の状態を調べ、専用の器械で血管の硬さを測定する、手と足の血圧を比較するなどの方法があります。

動脈硬化を進める原因として、高血圧、糖尿病、脂質異常症悪玉コレステロールや中性脂肪が高く、善玉コレステロールが低いこと、喫煙などが挙げられます。喫煙は動脈硬化のみならず、肺がんをはじめ多くのがんの原因であり、喫煙者をゼロにすることが社会の課題となっています。悪玉コレステロールは、スタチンという薬の服用で下げることが出来ます。スタチンによるコレステロール低下がいかにも多くの恩恵をわれわれにもたらしているかは、多くの優れた研究により証明されています。しかし、これらとは別に、肥満がもたらす起る糖尿病、高血圧症、脂質異常症が動脈硬化の原因として問題になってきました。

メタボリックシンドロームという言葉が最近よく耳にします。メタボリックシンドロームというのは、肥満であり、糖尿病、高血圧、脂質異常症のすべて、あるいはこれらのうちの二つが起った状態をいいます。男性の場合は胴回り85cm以上、女性の場合は90cm以上なら、内臓脂肪が増えて肥満であると判断します。このような人は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症になりやすく、動脈硬化が進みます。

まずは肥満の解消と禁煙、糖尿病、高血圧症、脂質異常症の適切な治療が、動脈硬化症の予防、治療の中心となります。

問 三鷹市医師会 ☎0422-47-2155