

### 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)、  
③①月・水・土・日曜日、②月・水・木・土・日曜日(①1回60分、②1回80分、全14回)  
同センター  
④1科目14回分=①11,700円、②15,500円  
⑤8月5日(月)~20日(火)の平日午前9時~午後4時に同センター☎0422-48-6721へ

### 高齢者

#### 認知症の方を支える家族の会

③連雀地域包括支援センター  
④8月14日(水)午後1時30分~3時30分  
⑤連雀コミュニティセンター  
⑥当日会場へ  
⑦同地域包括支援センター☎0422-40-2635  
⑧禅林寺龍華会基金で車いす(手動式普通型)を贈呈します  
⑨車いす購入が経済的に困難な高齢市民  
⑩8月3日(土)(消印有効)までに、はがきに必要な事項(7面参照)・性別・介護度・車いすの型(介助式か自走式)・申し込みの理由を記入し〒181-8555(社)三鷹市社会福祉協議会へ(申込多数の場合は抽選)  
⑪同協議会☎0422-46-1108

### 健康

#### 多摩府中保健所 精神保健相談

①アルコール相談=8月5日(月)午後2時~4時、②思春期相談=8月9日(金)午前9時30分~11時30分、③精神保健医療相談=8月27日(火)午後2時~4時  
④同保健所武蔵野三鷹地域センターなど(予約時に確認)  
⑤同保健所☎042-362-2334へ

#### 平成25年度骨粗しょう症健康診査

1日目は骨密度測定(DXA(デキサ)法=腕のX線検査)、2日目は測定結果と医師、保健(看護師)、管理栄養士による事後指導。  
⑥4月1日~平成26年3月31日に満40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で、2日間とも参加できる方、各コース90人(骨粗しょう症で通院中、妊娠中の方を除く)  
⑦①Bコース=8月24日(土)午後2時~4時・9月7日(土)午後2時30分~4時、②Cコース=11月18日(月)午後1時~3時・29日(金)午後1時30分~3時、③Dコース=平成26年1月15日(水)午後1時~3時・29日(水)午後1時30分~3時  
※いずれも1日目の時間は後日通知。  
⑧総合保健センター  
⑨①7月26日(金)、②10月18日(金)、③12月13日(金)(いずれも消印有効)までに、直接ま

たははがきに必要な事項(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。電子申請サービスHP <https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>での申し込みも可(申込多数の場合は抽選)  
⑩同センター☎0422-46-3254

### 催し

#### みたかボランティアセンター

納涼まつり  
模擬店、ふろしき市、福祉ショップなど。  
①7月27日(土)午後4時30分~6時30分  
②当日会場へ  
◆ふろしき市の出店者募集  
③1スペース500円  
④7月26日(金)までに同センター☎0422-76-1271へ

#### 新川宿ふれあい通り朝市

模擬店や野菜・鉢花の販売、新川宿まちづくり協議会の活動報告など。  
③同協議会  
④8月4日(日)午前8時~11時  
⑤当日会場へ  
⑥まちづくり推進課☎内線2862



#### 第4回「横浜税関視察と三鷹市内で収穫体験ツアー」

③JA東京むさし三鷹地区青壮年部  
④市内在住の18歳以上25人  
⑤8月28日(水)午前8時~午後4時30分  
※JA東京むさし三鷹支店に集合・解散。  
⑥2,000円(昼食代を含む)  
⑦汚れてもいい靴  
⑧8月9日(金)(必着)までに往復はがきに必要な事項(7面参照)・生年月日・職業を記入し〒181-0004新川6-35-26JA東京むさし三鷹支店指導経済課へ(申込多数の場合は抽選)  
⑨同課☎0422-46-2152

### スポーツ

#### 9月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

①市ホームページでご確認ください  
②8月4日(日)~10日(土)に各コミュニティセンターへ

#### ⑩スポーツ振興課☎内線3322

#### 三鷹市シニアアジ釣り大会

③三鷹市釣魚連盟  
④在勤・在学を含むおむね60歳以上の市民25人  
⑤8月4日(日)午前5時30分市役所集合~午後5時30分市役所解散(雨天決行)  
⑥神奈川県金沢八景  
⑦10,500円(餌代、保険料などを含む)  
⑧おさ(無料貸しさおあり)、仕掛け(現地購入可)、帽子、長靴(スニーカー可)、クーラーボックス(15ℓ程度)、雨具、昼食、飲み物、酔止め  
⑨7月28日(日)までに必要事項(7面参照)を好野☎090-1129-8190(夜間のみ)・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)  
⑩好野または三鷹市体育協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

#### アーチェリー体験会

③三鷹市アーチェリー協会  
④在勤・在学を含む小学5年生以上の市民12人(初心者対象、小学生は保護者同伴)  
⑤8月10日(土)午前9時30分~11時30分  
⑥第二体育館  
⑦運動しやすい服装、飲み物  
⑧8月3日(土)までに佐々木✉mitakashi\_archery1983@hotmail.co.jpへ(先着制)  
⑨蕭(しょう)☎090-6003-2578、三鷹市体育協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

### 講座

#### 自転車安全講習会

受講者には自転車安全運転証の交付と定期利用駐輪場の優先権が与えられます。  
①中学生以上の方(お子さんの同伴可)  
②①7月21日(日)午前10時~11時、②10月11日(金)午後7時~8時、③11月17日(日)午前10時~11時、④12月21日(土)午前10時~11時、⑤平成26年1月19日(日)午前11時~正午、⑥1月26日(日)午前10時~11時、⑦2月2日(日)午前11時~正午  
⑧①~④・⑥三鷹産業プラザ、⑤・⑦井の頭コミュニティセンター  
⑨筆記用具、顔写真入りの自転車安全運転証を希望する方は縦3×横2.5cmの写真、更新受講者は自転車安全運転証  
⑩当日会場へ(先着制)  
⑪道路交通課☎内線2883

#### ミタカフェセミナー「共感を呼ぶ情報発信、ソーシャルメディア活用術」

講師は日本財団CANPANの山田泰久さん。  
①15人  
②7月31日(水)午後6時30分~8時30分  
③三鷹産業プラザ  
④500円  
⑤コミュニティビジネスサロン☎☎0422-40-0320・✉cbs@mitaka.ne.jpへ

#### ⑩(株)まちづくり三鷹☎0422-40-9669

#### 学習会「ヘアケア商品の知識」

③三鷹市消費者活動センター運営協議会  
④30人  
⑤8月1日(木)午前10時~正午  
⑥消費者活動センター  
⑦筆記用具  
⑧7月22日(月)午前9時から同協議会☎0422-41-0510、23日(火)以降は同センター☎0422-43-7874へ

#### 大人の絵本ラウンジ「絵本を深く知るレクチャーシリーズ」第2回

講師は絵本作家のきくちちきさん。手製絵本のワークショップもあります。  
①20人  
②8月4日(日)午後2時~4時  
③三鷹ネットワーク大学  
④1,000円(別途材料費300円が掛かります)  
⑤同大学☎0422-40-0313へ(先着制)

#### 三鷹いきいきプラス無料パソコン講習会

文字入力、インターネット、電子メールなど。  
①55歳以上の市民でパソコン初心者または未経験者12人  
②8月5日(月)・8日(木)午前10時~午後0時30分  
③三鷹産業プラザ  
④7月22日(月)以降の月・水・金曜日午前10時~午後4時に同事務局☎0422-70-5753へ(先着制)

#### 多様な働きかたセミナー

①24人  
②8月14日(水)午後1時30分~4時  
③市民協働センター  
④筆記用具、雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証  
⑤必要事項(7面参照)をわくわくサポート三鷹☎0422-45-8645・☎0422-45-8646へ

#### ルーテル学院大学の公開講座

◆科目 聖書入門(新約)、異文化間コミュニケーション、死生学2、キリスト教と生命倫理、英語で読む聖書2、高齢者福祉論、キリスト教史の中の福祉の流れ、年金・医療・介護保険、障害者福祉論、グループワークの基礎と実際、精神に障害を持つ人へのソーシャルワーク、ターミナルケアとグリーフワーク、地域福祉の推進方法、子どものプレイセラピーと虐待への対応、NLP(神経言語・プログラミング)、精神医学への招待、カウンセリングの実際  
※授業の曜日・時間は科目により異なります。くわしくは同大学HP <http://www.luther.ac.jp/public/course/index.html>をご覧ください。  
⑥1科目5,000円(別途教材代、市民には年間1科目に限り1,500円を市が助成)  
⑦8月1日(木)~8月30日(金)に同大学学生支援センターへ(土・日曜日、8月15日(木)~18日(日)を除く)  
⑧同大学☎0422-31-4682  
※助成希望者は申し込み前に市生涯学習課☎内線3316へお問い合わせください。

## 健康コラム

### 食物アレルギー

食物アレルギーとは、ある特定の食物を摂取することによって体にとって都合の悪い症状が出ることをいいます。食物は体を成長させたり、生きていくために必要な栄養素やエネルギーを得るものです。ところが、食物アレルギーの人は、特定の食物を分解吸収する際、体にとって悪影響が出るかもしれない異物と体が誤って認識してしまい、過剰に防御反応(免疫反応)が起きてしまいます。その結果、じんましんなどの皮膚症状やおう吐、下痢といった消化器症状、血圧低下、顔面蒼白などを伴い、最悪の場合は死に至ることもあるアナフィラキシーショックなどが出現します。これらの症状は原因食物摂取直後から数時間以内に発生します。また、食物が原因となっている乳児アトピー性皮膚炎などのように摂取後数日してから症状が出現する場合もあります。

食物アレルギーの診断には、詳細な経過の聴取、血液検査、皮膚テスト、食物負荷試験、食物除去試験などを組み合わせて慎重に行います。日常診療の場で、血液検査をすれば診断が確定すると思っている方が多くみられます。血液検査も診断のためには重要な手段の一つですが、血液検査で特定の食物に反応があるからといってそれが食物アレルギーの原因とは限りません。陽性反応が出ていても症状が出ないことや、逆に反応が出ていない食物で症状が出る場合もあります。現時点で、アレルギーの原因食物を特定するためには、実際に疑われる食物を摂取し、症状が出るのか、またはどのくらいの量で症状が出るのかを客観的に判断する食物負荷試験が最も重要とされています。

診断が確定した多くの場合は原因食物の除去が必要となりますが、不必要な食物の除去は医学的にも生活の質という点でも避けるべきです。また、誤って原因食物を摂取したときは症状を抑える飲み薬、点滴、注射などで治療します。

食物アレルギーに心当たりのある方は、自己判断せずに医療機関にご相談ください。

⑩三鷹市医師会☎0422-47-2155