

◆絵本リレー

📅21日(水)午後3時30分から

👤いずれも当日会場へ

📍同施設 ☎39-3401

おもちゃの病院(5月)

📍三鷹市消費者活動センター運営協議会

📍所 消費者活動センター＝7・21日の水曜日、リサイクル市民工房＝10・24日の土曜日、いずれも午後1時～3時

💵 特殊部品などの交換は実費

👤当日会場へ

📍同センター ☎43-7874

東児童館の催し(5月)

◆定例行事

📅 パソコンの日＝7・21日の水曜日、将棋の日＝13日(火)、いずれも午後3時30分～4時50分、そのほかの定例行事の日時や内容は、同館で配布する「じどうかんだより」や市ホームページをご覧ください。

◆乳幼児親子ひろば

📅 ①わくわくランド＝9日～30日の月・火・金曜日午前10時～午後2時(13日(火)を除く)、②ひよこランド＝毎週水曜日午前10時～午後1時、③親子の自由遊びひろば＝8・29日の木曜日午前10時～午後2時、④お父さんもいっしょわくわくランド＝10日(土)午前10時～11時30分

👤 ①③④0歳～就学前のお子さん、②0・1歳のお子さん

👤当日会場へ

◆おもちゃの病院

📅14日(水)午後2時～4時

💵 特殊部品などの交換は実費

👤当日会場へ

◆新1年生歓迎イベント

📅 ①マジックショー＝14日(水)午後3時30分～4時30分、②昔あそびの日＝16日(金)午後3時30分～4時50分、③料理の日＝21日(水)午後2時30分～3時30分・3時30分～4時30分、④工作の日＝23日(金)午後2時30分～4時30分、⑤サッカー大会＝23日(金)午後3時～4時

👤 ③各回15人

※③⑤は小学1年生のみ。

📍物③エプロン、三角巾、タオル

👤 ①②④当日会場へ、③14日(水)午前9時から、⑤21日(水)午後5時までに直接または電話で同館 ☎44-2150へ(③は先着制)

📍同館 ☎44-2150

むらさき子どもひろばの催し(5月)

◆乳幼児対象の定例行事

📅 ①大型遊具で遊ぼう・②ボールハウス＝月曜日午前9時～正午、③げんきっ子ランド＝火～金曜日午前9時～10時50分、④みんなであそぼ！＝火～金曜日午前11時～11時30分(15日(水)・19日(月)・20日(火)・21日(水)・23日(金)を除く)

👤 0歳～就学前のお子さん

👤当日会場へ

◆乳幼児対象のスペシャルイベント

📅 ①変身！スペシャルバースデー＝8日(水)・9日(金)午前11時20分～11時30分(10時30分まで受付)、②リズムあそび＝15日(水)午前11時～11時30分、③手形スタンプ＝19日(月)・20日(火)午前11時～11時30分、④にこにこキッズ＝21日(水)＝午前10時45分～正午(10時40分まで受付)、⑤mamaカフェ＝23日(金)午前10時30分～11時30分、⑥春の親子クッキング＝24日(土)午前10時～正午(9時45分から受付)

👤 ①～④0歳～就学前のお子さん、⑤0～1歳6カ月のお子さんと母親15組、⑥0歳～就学前のお子さんと保護者10組

📍所④のみ牟礼コミュニティセンター

📍物③⑤タオル

👤当日会場へ(⑤⑥は直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(先着制))

◆小学生対象のスペシャルイベント

📅 ①スポーツの日＝毎週木曜日午後3時30分～5時、②一輪車教室＝13日(火)午後3時30分～4時30分(3時15分から受付。雨天中止)、③みんなでクッキング＝24日(土)午後2時～4時(1時45分から受付)

👤 ③15人

📍物①飲み物、タオル、帽子、運動靴、②飲み物、タオル、あれば一輪車

👤当日会場へ(③は直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(先着制))

📍同ひろば ☎49-5500

平成27年度就学に向けた教育支援学級などの説明会

教育支援学級・特別支援学校などの就学に向けての流れや小学校の仕組みを説明します。

📅5月13日(火)午前10時～正午

👤 平成27年度に就学するお子さんの保護者

📍所教育センター

👤当日会場へ

📍問学務課 ☎内線3291

お母さん同士の幼稚園情報交換会

東児童館周辺の幼稚園(三鷹台・のぞみ・牟礼・小鳩・春清・明星台・国学院)にお子さんが在園のお母さんたちと情報交換できます(お子さんの同伴可)。

👤母親クラブわっしょい

📅5月13日(火)午前10時～正午

📍所東児童館

👤当日会場へ

◆質問の事前受付

👤5月8日(水)までに直接またはファクスで同館 FAX 46-7070へ

📍同館 ☎44-2150

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

◆ちびっこの日スペシャル

📅 ①アスレチック＝5月21日(水)午前10時から、②5月生まれの誕生会＝5月30日(金)午前11時30分から

👤いずれも当日会場へ

📍同館 ☎31-6039

すくすくひろばの催し

◆育児講座「パパと親子体操」

📅5月24日(土)午前10時30分～正午

👤 市内在住の2・3歳のお子さんと父親15組

👤5月12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)

◆年齢別あそびましょ

📅 ひよこぐみBコース5月「こころと発達とからだ」＝5月27日・6月「こころと発達と食事」＝6月24日、いずれも火曜日午前10時15分～11時45分

👤 平成25年4月2日～7月31日生まれのお子さんと保護者各10組

👤5月13日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆フリーマーケット出店募集

出店物は子育てに関する物(食品、生き物、ゲームは不可)。1店舗は1.2m×1.8m。

📅6月22日(日)午前10時～午後1時

👤 就学前のお子さんを持つ市民3人以上のグループ8店舗

👤5月19日(月)(必着) までに往復はがきで全員の必要事項(11面参照)・お子さんの年齢・販売予定品目を「〒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26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人出席してください。

📍同ひろば ☎45-7710

おやこでよってチョコっとおっふるーむ(6月)

📍NPO法人みたか市民協働ネットワーク

📅 ①マタニティヨガ＝2日(月)、②ママ護身術エクササイズ(キック編)＝5日(水)、③産前・産後の骨盤ケア＝9日(月)、④「bloom 生まれたのは私」ふれあい上映会＝12日(水)、⑤一緒におもちゃを作りましょう＝16日(月)、⑥ベビーサインで楽しい子育て＝19日(水)、⑦スリングなど抱っこ用品の選び方、使い方＝21日(土)、⑧ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)＝23日(月)、⑨もっと知りたい！みたかの幼稚園＝26日(水)、いずれも午前10時30分～正午

👤 特に記載のないものはおおむね0～3歳のお子さんと親、妊婦、①妊娠15週以降の健康な妊婦8人(お子さん連れ2組まで)、②首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親6組、③④8組、⑤⑦6組、⑥4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、⑧ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑨10組

📍所市民協働センター

💵 ①②⑥⑧1,500円、③2,000円、④⑨800円、⑤1,000円、⑦1,500円(夫婦2,000円)

※②防犯ホイッスル付き、③さらし付き、⑨みたか幼稚園ガイド付き。

📍物⑤持ち帰り用袋、⑧タオル、お子さんの数物

👤 問5月15日(水)から必要事項(11面参照)・お子さんの年齢と名前(ふりがな)を同センター ☎46-0048・FAX 46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

チャレンジ！陶芸講座

5回で1つの作品を完成させます。

📅6月7・14・28日、7月5日の土曜日、7月6日(日)いずれも午前10時～正午(全5回)

👤 在学を含む市内の小学生で全日参加できる方24人

📍所社会教育会館

💵300円

👤 問5月12日(月)～16日(金)に直接または電話・インターネットで同館 ☎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)

「不整脈」

健康コラム

不整脈とはどのようなものでしょうか。正常な心臓は規則的な収縮を繰り返していて、脈拍は規則正しく一定の速度で打っています。この規則性が失われたり、異常に速く、あるいは異常に遅く心臓が収縮した結果生まれた脈拍の乱れを不整脈といいます。

不整脈があると、胸がドキドキすることがあります。脈が跳ぶので気付くこともあります。また急に脈が速くなって驚かされることもあります。このような時は強い不安を感じる方が多いようです。これとは違って、不整脈が多いのに症状が全くない人もいます。

不整脈にはいろいろな種類がありますが、薬物投与などの治療をするのは次の場合に限られます。

① 心臓停止や脳梗塞など重篤な病気につながる不整脈

② 心臓の働きを悪くする不整脈

③ 症状の強い不整脈

①②を治療するのは当然ですが、③はその人の生命に関わない不整脈で、本来は治療しませんが、症状が強くて我慢できないなど、訴えが強い場合に治療することがあります。

不整脈の検査をする時は、まず心電図をとります。心電図では、不整脈そのものの診断ができ、脈が速いか遅いかなどをみます。胸部レントゲン写真を撮ることも多いです。これは、不整脈が心臓にどのような影響を及ぼしているかをみるために行います。不整脈によつて心不全が起こっている場合には、すぐに診断されます。

次に心臓超音波検査がよく行われます。不整脈の原因となる病気の有無を調べるためです。もともになる病気があれば、そちらの治療が優先されます。

さらにくわしく調べるためには、ホルター心電計という24時間心電図を記録する機器を体に付けます。これによつて24時間の間に出ている不整脈の数、状態を把握することができます。

不整脈がある場合には、治療を要する不整脈であるか否かを見極めることが重要です。胸がドキドキする、脈が跳ぶ、急に脈が速くなるなどの症状がある場合は、一度主治医に相談することをお勧めします。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155