

には、9月末に医療証を送付します。
子育て支援課☎内線2756
子育てサークルの活動費を助成
 0歳～就学前のお子さんの保護者で、市内を拠点とするボランティアグループまたは非営利目的の自主サークルで、①子育て中の保護者の交流を目的とする事業、②子育てに関する知識や技能の提供に関する事業、③三鷹市社会福祉協議会会長が認める事業のいずれかを行っている方、計6団体
◆助成額 1団体1万円
申同協議会ホームページ **HP**http://www.mitakashakyo.or.jp/の申請書を「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会」へ
 ※これからサークルを作りたい方の相談にも応じます。

同協議会☎46-1108
一日プレイパーク
日6月15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2835
 ※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。

おもちゃの病院
日三鷹市消費者活動センター運営協議会
日所 消費者活動センター=6月18日・7月2日の水曜日、リサイクル市民工房=6月28日・7月12日の土曜日、いずれも午後1時～3時
料特殊部品などの交換は実費
申当日会場へ
問同センター☎43-7874

すくすくひろばの催し
◆フリーマーケット
日6月22日(日)午前10時～午後1時(雨天決行)
物下足入れ、買い物袋
申当日会場へ
 ※出店者募集は終了。

◆七夕飾り制作
日7月3日(木)・4日(金)午前10時～11時15分・午後1時30分～2時45分
申当日会場へ(先着制。笹(ササ)が無くなり次第終了)

◆ベビーヨガ講座
日7月9日(水)午前10時30分～11時30分
人3～8カ月のお子さんと保護者で初めて講座を受ける方
所井の頭コミュニティセンター(本館)
物バスタオル
申6月25日(水)午前10時から直接または電話ですくすくひろば☎45-7710へ

◆年齢別あそびまじょ
日①うさぎぐみ「手先を使ってあそぼう」=7月10日(木)午前10時15分～11時15分・11時30分～午後0時30分、②ぞうぐみ「絵の具を使ってみよう」=7月17日(木)午前10時15分～11時30分
人①平成24年4月2日～7月31日生まれのお子さんと保護者、②23年4月2日～24年4月1日生まれのお子さんと保護者、各10組
申①6月26日、②7月3日の木曜日午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆レインボーママ(2児の母)の子育て法 **保育**
日7月15日(火)午後1時30分～3時
人市内在住で3歳までの2人のお子さんをもつ母親で初めて講座を受ける方20人
申7月1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)
問同ひろば☎45-7710

ガリレオ工房の楽しい実験教室
日三鷹駅周辺住民協議会
日6月22日(日)午後1時～3時
人小学生40人
所三鷹駅前コミュニティセンター
申6月20日(金)までに直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

全国一斉「子ども的人権110番」
◆電話相談 ☎0120-007-110(全国共通)
日東京都人権擁護委員連合会子ども人権委員会、東京法務局
日6月23日(月)～27日(金)午前8時30分～午後7時、28日(土)・29日(日)午前10時～午後5時
問東京法務局人権擁護部第三課☎03-5213-1234(内線☎2516)

母と子のちいさなおはなし会(第36回)
日連雀地区住民協議会
日6月23日(月)午前10時30分から
人0～3歳のお子さんと保護者
所連雀コミュニティセンター
申当日会場へ
問同センター☎45-5100

あかちゃんであえとしゃかん
ここにこ
 絵本の貸し出し、図書館貸出カードの作成のほか、絵本についての相談にも応じます。
日6月25日(水)午前10時～11時30分
所すくすくひろば
申当日会場へ

マタニティ・カフェ
日6月30日(月)午後1時～3時

人妊婦、乳幼児の母親(お子さんの同伴可)
所福祉会館
申三鷹市社会福祉協議会☎46-1108・☎chiiki@mitakashakyo.or.jpへ

小・中学校教科用図書の見本を展示
 市教育委員会では、平成27年度に市立小学校で使用する教科用図書を8月末日までに採択します。採択の対象教科書と中学校教科書の見本を展示します。
日7月2日(水)までの午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)
所教育センター
申期間中会場へ
問総務課☎内線3252

親子料理教室 **保育**
日①保護者対象の講習会=7月3日(木)、②親子料理教室=7月6日(日)、いずれも午前10時30分～午後1時30分(全2回)
人市内在住の年少～年長児と保護者12組(2人1組)、保育各8人
所井の頭コミュニティセンター(新館)
料500円(材料代)
物エプロン、三角巾、タオル、布巾、台布巾、室内履き
申6月16日(月)～25日(水)に総合保健センター☎46-3254へ(申込多数の場合は年長児を優先して先着制。保育も先着制)

東児童館の催し
日7月4日(金)①チャリティー・フリーマーケット=午前10時～正午(雨天決行)、②ママヨガ講座=午後1時30分～2時30分
人②1歳未満のお子さんと母親20組
講②ヨガインストラクターの平手紘子さん
物①持ち帰り用袋、②タオル
申①当日会場へ、②6月24日(火)午前9時から直接または電話で同館☎44-2150へ(先着制)
問同館☎44-2150

赤ちゃんの七夕まつり
日連雀地区住民協議会
日7月6日(日)午後1時30分～3時30分
人市民100人
所連雀コミュニティセンター
申6月16日(月)から直接または電話で同センター☎45-5100へ(先着制)

家庭教育学級
日市教育委員会、①中原小、同校PTA、②三小、同校PTA
日①片づけに追われる毎日にサヨナラする方法=7月8日(火)午後1時～2時30分、②家庭で育む学びの力=7月11日(金)午前10時30分～正午

所①中原小、②三小
講①収納スタイリストの吉川永里子さん、②三小校長の佐伯孝司さん
物室内履き、下足入れ
申生涯学習課☎内線3316へ

あそびとおしゃべりの会(7月)
日9日=牟礼コミュニティセンター、9・23日=井ノ口コミュニティセンター、16・23日=新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター、23日=井の頭コミュニティセンター、いずれも水曜日午前10時30分～正午
人0～3歳のお子さんと保護者
申当日会場へ
問すくすくひろば☎45-7710

親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた！」
日7月24日～8月14日の毎週木曜日午後1時30分～3時30分(全4回)
人平成26年2月24日～5月24日生まれのお子さんの母親で、子育てが初めてで全回出席できる方12組
所社会教育会館
料840円(テキスト代)

申6月16日(月)～27日(金)に直接または電話、インターネットで同館☎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。当選者にものみ通知。)

児童館キャンプ
日8月1日(金)午前7時30分市役所集合～山梨県丹波山村東キャンプ場(宿泊)～2日(土)午後6時市役所解散予定
 ※参加者・保護者説明会を7月21日(祝)午後1時30分～4時に教育センターで開催します(欠席者はキャンプに参加できません)。
人在学を含む市内の小学3年生～中学生70人
料5,000円

申6月21日(土)(必着)までに、往復はがき(1人1通)に必要な事項(11面参照)・性別・学校名を記入し、保護者が署名捺印のうえ「〒181-0016深大寺2-3-5西児童館」へ(申込多数の場合は抽選、6月25日(水)に結果を返送)
問西児童館☎31-6039、東児童館☎44-2150

小学生囲碁大会
日東部地区住民協議会
日8月2日(土)午後1時～4時(0時30分から受付)
人市内の小学生20人
所牟礼コミュニティセンター
申7月2日(水)～18日(金)に直接または電話で同センター☎49-3441へ(先着制)

紫外線と皮膚

健康コラム

そろそろ夏も間近に迫ってきました。夏は太陽から地上に紫外線が強く降り注ぎます。そこで今回は紫外線とはどういうものなのか、また、その益と害について、皮膚という観点からお話をします。太陽の核融合活動の結果、宇宙空間に放出されるエネルギーの一部が紫外線です。生物に影響を与える違いをもとに、さらに短波長、中波長、長波長紫外線の3つに分けられます。

生物に致死的に働く短波長紫外線は大気圏の上層にあるオゾン層で吸収されるため、地上には到達しません(オゾンの減少が国際的に問題視されるのはこのためです)。したがって、地上に達するのは中波長と長波長の紫外線のみとなります。紫外線は人間にとって、皮膚でビタミンDを合成し、正常な骨を作り出す重要な役割を担っています。そのために必要な紫外線を当てる面積は、成人でははがき程度で、1日約15分間の照射でよいといわれ、それほど長時間日光の下にいなくても健康は維持できます。

では、紫外線を必要以上に浴びるとどうなるのでしょうか。人間の細胞内の遺伝子が損傷され、細胞の修復能力を超えれば変化を起こします。急性の障がいは日焼けや、日焼け後の色素沈着ですが、長期にわたり浴び続けると、さらにさまざまな変化が表れてきます。したがって、これに伴う現象や皮膚病は、今後の高齢化社会において多く見られていくと思われれます。

メラニン細胞の増加によるいわゆるシミやコラーゲン線維異常によって起こるシワは、みなさんよくご存じのことと思います。一方、年寄りイボといわれる脂漏性角化症や軟性線維腫症、老人性色素斑、老人性脂腺増殖症など、良性の皮膚腫瘍も紫外線によって発症しやすくなります。これは顔や首に多発し、美容的な問題を起こします。また、いろいろな皮膚がんも紫外線が多く当たる場所によくできます。そのため、屋外での作業、スポーツ、レジャーをする時は、日ごろからサンスクリーン剤の使用や遮光を適切に行うことが大切です。

☎三鷹市医師会☎47-2155