

シルバー人材センターの

夏期補習教室

日8月4日(月)～8日(金)・18日(月)～22日(金)
①～③午前8時30分から、④11時45分から(全10回。いずれも1科目60分)
人①小学3～6年生(国語・算数)、②小学5・6年生合同(算数文章題コース)、③小学5・6年生(英語)、④中学生(国語・数学・英語)
所同センター
¥1科目9,800円(10回分)
申日7月15日(火)までの平日午前9時～午後4時に同センター☎48-6721へ

夏休み!子ども理科実験

日①ドロドロ、グニャグニャの不思議=8月5日(火)、②空気の不思議=8月6日(水)、いずれも午前10時～正午
人市内の①小学1・2年生、②小学3・4年生、各20人
所西社会教育会館
申日7月7日(月)～11日(金)に直接または電話、インターネットで同館☎32-8765・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)

かきしぶde学び会講座

「親子でクリーンプラザふじみ見学!」
日8月18日(月)午前9時30分～正午
人市内の小学生と保護者15組
物筆記用具
申必要事項(11面参照)・お子さんの名前・未就学児同伴の有無を生涯学習課☐shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)
問同課☎内線3315

自然体験教室「自然を感じ学ぼう!」

日8月19日(火)午前9時～正午(雨天中止)
人市内の小学生と保護者30人
所都立野川公園
物水筒、帽子、運動靴(滑りにくいもの)、雨具、筆記用具
申7月18日(金)(必着)までに全員の必要事項(11面参照)を「〒181-8555環境政策課」・☐kankyo@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)
問同課☎内線2523

高齢者

体操教室「ロコモ体操で介護予防

一いつまでも自分の足で歩こう!」
日7月26日(土)午後1時30分～3時30分
人おおむね65歳以上の市民30人
所井口コミュニティセンター
物飲み物、タオル
申日西部地域包括支援センター☎34-6536へ(先着制)

出前講座「簡単筋力トレーニング」

健康運動指導士が転倒防止に役立つ

トレーニングなどを紹介します。
日平日午前10時～午後3時の間で90分程度
人65歳以上・10人以上の市民団体
申日希望日時・会場(会場は各団体で確保)・代表者名と連絡先を総合保健センター☎46-3254・FAX46-4827へ

障がいのある方

視覚障がい者初級パソコン講習会

日8月4日～9月8日の毎週月曜日午後1時～4時(全6回)
人在勤・在学を含む市民で視覚に障がいのあるパソコン初心者4人
所下連雀地区公会堂
申日7月24日(木)までに障がい者支援課☎内線2652へ(申込多数の場合は抽選)

健康

神経系難病検診・療養相談

日三鷹市医師会
日7月26日(土)午後1時30分～4時
人飲み込みが悪い、筋力の低下などの症状や、パーキンソン病、脊髄小脳変性症などの症状でお困りの方
所総合保健センター
申日7月23日(木)までに多摩府中保健所☎042-362-2334へ

催し

星と風のカフェの催し

◆アニバーサリーフェア
パン、クッキー、雑貨などの販売。
日7月8日(火)～12日(土)午前11時30分～午後7時
◆星風まつり・なな
日7月26日(土)午後1時～4時
申日期間中同店(下連雀3-8-13)☎44-2255へ(火～土曜日)

介護者談話室

日①介護者談話室=7月17日(木)午後1時～3時30分、②介護者のための懇談会=7月22日(火)午後1時～3時
人家族の介護をしている方
所①老人保健施設はなかいどう(牟礼6-12-30)、②福祉会館
申日当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

第32回 北野ハピネスセンター 館まつり

日7月17日(木)午後4時～7時

日当日会場へ
問同センター☎48-6331
※自家用車での来館はご遠慮ください(障がいのある方など、駐車場が必要な場合は事前にご相談ください)。

夏を元気に乗り切るための「真夏の夜の夢」音楽会

日7月19日(土)午後7時～9時
人100人
所新川中原コミュニティセンター
申日当日会場へ(先着制)
問同センター☎49-6568
四小タイムカプセル掘り出し
日7月27日(日)午前10時～正午
人昭和57年4月2日～63年4月1日生まれの同校卒業生
所同校校庭(雨天時は体育館)
申日当日会場へ
問同校☎44-5373

スポーツ

シロギス船釣り大会

日三鷹市釣魚連盟
日7月13日(日)午前5時30分市役所前集合～午後5時30分市役所解散
人在勤・在学を含む18歳以上の市民または同連盟会員25人
所神奈川県金沢八景
¥12,500円(乗船料、氷代、餌代、保険料)
物さお(無料貸しおあり)、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(10ℓ程度)、雨具、昼食、飲み物、酔い止め
申7月11日(金)までに必要事項(11面参照)・貸しお希望の有無を好野☎090-1129-8190(夜間のみ)・☐yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)
問好野または三鷹市体育協会☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

①初心者のための水泳教室

②水上フェスティバル
日連雀地区住民協議会
日①7月22日(火)～26日(土)午後1時30分～3時(24日(木)を除く全4回)、②27日

(日)午前10時15分～正午(荒天中止)
人①小学1～6年生30人、②小学生以上の市民
所連雀コミュニティセンター
物水着、水泳帽、バスタオル、ロッカー代100円(返還式)

申日①7月7日(月)から直接または電話で同センター☎45-5100へ(先着制)、②当日会場へ

泳法講習会

日三鷹市水泳連盟
日8月5日～9月2日の毎週火曜日午後7時～9時(全5回)
人在勤・在学を含む中学生以上の市民20人(最少催行人数5人)
所第二体育館屋内プール
¥4,000円(保険料を含む)
物水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル、タオル、ロッカー代10円(返還式)
申7月22日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)

問宮崎☎090-9149-9129、三鷹市体育協会☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

三鷹市野球連盟秋季大会の申し込みと主将会議

日8月24日～11月23日の毎週日曜日、祝日午前8時～午後5時
人在勤・在学を含む16歳以上の都民(学校野球部の在籍者を除く。チーム所在地と責任者の所在は市内にあること)
所大沢総合グラウンド
申7月19日(土)午後5時30分～8時に一般の部・壮年の部(40歳以上)とも①申込書、②大会参加料1チーム10,000円、③今年度未登録チームは年間登録料1チーム10,000円、④一般の部は東京都登録料1人500円(今年度未登録選手)を第一体育館へ
※申込書は7月8日(火)～19日(土)に三鷹市体育協会配布(夏季大会登録チームには郵送)します。
問山中☎33-5080、同協会☎43-2500(月曜日、祝日を除く)
※主将会議を7月30日(水)午後6時30分

高齢者の肺炎球菌ワクチン接種が10月から定期接種に変わります

10月以降は、一部費用助成の対象年齢が限られます。任意接種の一部助成は9月末までです。希望する方は早めにお申し込みください。

- ◇9月30日(火)まで
人4月1日現在65歳以上の市民1,000人(5年以内に接種を受けた方を除く)
所市内協力医療機関
¥自己負担5,000円
申同センター☎46-3254へ(先着制)
◇10月1日(水)以降
人平成26年度中に65・70・75・80・85・90・95歳と100歳以上になる市民(接種を受けたことがある方を除く)
所市内協力医療機関
¥自己負担5,000円
申直接協力医療機関へ
※定期接種の期間は27年3月31日(火)まで。

夏場に多い 細菌性下痢症(食中毒)
6～9月は細菌性食中毒が多くなる季節です。原因菌はカンピロバクター、サルモネラ、黄色ブドウ球菌、腸炎ビブリオ、病原性大腸菌などが多く、これらの菌が原因の約50%以上を占めます。症状は下痢・腹痛が主で、嘔吐おうと、発熱・筋肉痛・頭痛を伴うものもあります。
近年発生件数が多いのはカンピロバクターによるもので、原因は菌に汚染された肉や水を飲食することにより発生し、鶏のささみや肉の生食、加熱不十分状態の食材での感染が多いです。潜伏期間は1～7日で、バーベキューなどでも発生しており、汚染された食品に接した調理器具や手指を洗浄したり、肉類を野菜などの生で食べる食品と接触させないことも予防上重要です。
サルモネラも夏場に多い食中毒の原因菌で、食肉や卵、特に近年は鶏卵の汚染率が増加しており、子どもや高齢者、免疫力の弱まった人は重症化しやすく注意が必要です。サルモネラは低温や乾燥にも強い特性があり、冷凍食品から発症することもあります。予防としては食肉や卵などの食材は十分に加熱し、調理後は早めに食べる、食材の長期保存は避けることなどが有効です。
あらゆる食品が原因となり得る食中毒としては、黄色ブドウ球菌があります。この菌は日常生活において身近に存在し、調理の過程で混入した菌が食べ物の中で増殖する時に発生する毒素によって発症します。この毒素は加熱しても消えないため、調理の際は手指を十分に洗い、手に傷のある人は食品に直接触れないことが大切です。穀物およびその加工食品で感染することが多く、特ににぎり飯が原因の多くを占めます。
そのほか感染力が強く、人から人に感染し、潜伏期間も長いため集団発症しやすいものに、O157など毒性の高い病原性大腸菌があります。
このように、原因菌はいろいろありますが、いずれの菌も重症化や集団感染予防のため、下痢や吐き気、腹痛などの症状が発症したら、早期に医師にかかり、治療をすることが大切です。
問三鷹市医師会☎47-21155