

多摩府中保健所

HIV即日検査・性感染症検査

匿名で検査が受けられます。

日11月27日(木)午後1時30分～3時30分

人感染の機会から90日以上経過している方50人

所同保健所(府中市美好町2-51-1)

申当日会場へ(先着制)

問同保健所☎042-362-2334

※HIV即日検査は当日1～2時間後、性感染症検査は1週間後に結果が出ます。※判定保留の場合は12月4日(木)午後1時30分～3時30分に結果をお知らせします。



生活用品活用市

主三鷹市消費者活動センター運営協議会

日11月4～25日の毎週火曜日午前10時～午後2時

所消費者活動センター

申当日会場へ

問同センター☎43-7874

三鷹の産業を知る「産業Week」

所三鷹産業プラザ

◆まちづくりセミナー「場所を巡る冒険—いろいろな視点からまちを眺めてみよう」

主市、(株)まちづくり三鷹、三鷹市買物支援事業本部

日11月5日(水)午後1時30分～5時

人50人

講法政大学大学院政策創造研究科教授で学術博士の増淵敏之さん

申必要事項(11面参照)を同社FAX40-9750・Einfo@mitaka.ne.jpへ(先着制)

◆第17回SOHOフェスタ in MITAKA

SOHO事業者による出展、ビジネスセミナー、動画コンテスト、交流会など。

主市、(株)まちづくり三鷹、三鷹商工会

日11月7日(金)正午～午後5時

申当日会場へ

問同社☎40-9669

花と緑の広場のイベント

①草花チャリティーバザー(1鉢100円で販売し、売り上げを東日本大震災被災地に寄付。直径18cm以内の鉢などに名札を付けて持参。苗の提供も可)、②親子で公園にお花を植えよう!

日11月8日(土)①午前10時～11時30分(草花の提供受付は11時まで)、②10時30分～正午、いずれも小雨決行

所同広場(牟礼1-11-26)

物②作業用手袋、帽子、あれば小さいじょうろ、汚れてもよい服装

申当日会場へ

主NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会

☎31-2671(当日は☎090-1054-6310)

介護者のための懇談会

日11月11日(火)午前10時30分～正午

人家族の介護をしている方

所福祉会館

申当日会場へ

問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

第4回武蔵野エリア産業フェスタ

三鷹・武蔵野・小金井市を中心とした製造業などの企業による技術・製品展示、講演会など。

主三鷹商工会、武蔵野商工会議所、小金井市商工会

日11月12日(水)展示・商談＝午前10時30分～午後5時30分、商談交流会＝午後5時30分～7時

所吉祥寺東急イン3階(武蔵野市吉祥寺南町1-6-3)

申当日会場へ

問同フェスタ委員会事務局(武蔵野商工会議所内)☎22-3631

第36回福祉バザー

主同実行委員会

日11月16日(日)午前10時～午後2時(雨天決行)

所市役所中庭

申当日会場へ

問三鷹市社会福祉協議会☎46-1108

「下連雀けやき広場」にお花を植えよう!

日11月29日(土)午前10時～正午(9時45分から受付)

所同広場(牟礼7-5-4)

物作業用手袋、帽子、汚れてもよい服装

申当日会場へ

問NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎31-2671(当日は☎090-1054-6310)

第3回TAMACOM「たまるごとプレゼンと?(なにか)」

ショートプレゼンと軽食パーティー。

主三鷹商工会、三鷹ICT事業者協会、武蔵野商工会議所サービス業部会ICT研究会

日12月4日(水)午後6時～8時30分

人多摩で活動する企業、団体、大学、行政関係者100人

所成蹊大学(武蔵野市吉祥寺北町3-3-1)

¥3,000円(懇親会費を含む)

申TAMACOM運営事務局HPhttp://bit.ly/XXM1hMへ(先着制)

問同事務局(株)キズナ・ぱ☎72-8258



カワハギ船釣り大会

主三鷹市釣魚連盟

日11月16日(日)午前5時30分市役所庁舎北側集合～午後5時30分市役所解散(雨天決行)

人在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人

所久里浜(神奈川県横須賀市)

¥12,500円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)

物さお(無料貸しおあり)、仕掛け(現地購入可)、帽子、長靴(スニーカーでも可)、雨具、昼食、15ℓ程度のクーラーボックス、飲み物、酔い止め

申問11月11日(火)までに必要事項(11面参照)・貸しおの有無を同連盟(好野)☎090-1129-8190(夜間のみ)・Eyoshi@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

中学生高校生交流

3on3バスケットボール大会

主東児童館、新川中原住民協議会

日12月13日(土)正午～午後4時30分(午前11時40分から受付)

人在市内の中高生、または同世代の方12チーム(1チーム3人以上、個人参加も可)

所新川中原コミュニティセンター

物室内履き

申11月4日(火)～12月5日(金)に申込書を直接またはファクスで同館FAX46-7070へ(11月23日(水)・24日(木)を除く、先着制)

問同館☎44-2150

親子体操教室

日12月14日(日)①午前9時30分～10時30分、②午前10時50分～11時50分

人在園を含む市民で平成20年4月2日～22年4月1日生まれのお子さんと保護者、各回25組

所第二体育館

¥200円(1組)

物室内履き、タオル、着替え、飲み物

申11月25日(火)(必着)までに往復はがきでお子さんと保護者の必要事項(11面参照)・性別・希望回・あれば健康上気になることを「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は抽選)

問同課☎内線3324



講演会「スマホをめぐって今起きている問題」

主三鷹市消費者活動センター運営協議会

日11月17日(月)午前10時～正午

人70人

所消費者活動センター

講東京経済大学現代法学部教授で弁護士村千鶴子さん

申当日会場へ(先着制)

問同センター☎43-7874

ボイストレーニング講習会

主連雀地区住民協議会

日11月19日(水)午後1時30分～3時30分

人在学・在勤を含む市民60人

所連雀コミュニティセンター

申問11月16日(日)までに直接または電話で同センター☎45-5100へ(先着制)

上級救命講習会

主駅前地区自主防災連合会

日11月22日(土)午前9時～午後4時50分

人在学・在勤を含む市民24人

所三鷹駅前コミュニティセンター

申問11月16日(日)までに直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

老い支度講座

第2回「介護保険施設を知ろう」

日11月26日(水)午後2時～3時30分

人市民30人

所みたか紫水園(新川5-6-31)

申問新川中原地域包括支援センター☎40-7204へ(先着制)

講演会「私たちも知っておきたい隣国中国の今」

日11月27日(木)午後1時30分～3時30分

人おおむね55歳以上の市民80人

所三鷹産業プラザ

講慶應義塾大学法学部教授の安田淳さん

申当日会場へ(先着制)

問三鷹いきいきプラス事務局☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)

地域活動栄養士研修会

日11月28日(金)午後2時～4時

所多摩府中保健所

講多摩立川地域活動栄養士会会長の渡辺純子さん

申問11月26日(水)までに同保健所☎042-362-2334へ

文化財講演会「自然災害と歴史—立川断層の正しい怖がりかた」

日11月29日(土)午前10時～正午

人80人

所三鷹産業プラザ

講首都大学東京教授の山崎晴雄さん

申当日会場へ(先着制)

問生涯学習課☎内線3315

インタビュー・ライター講座(保育)

主NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日11月29日(土)午後2時～4時、12月13日(土)午後2時～4時30分

人30人、保育(1歳～未就学児)6人

所市民協働センター

講いしづる代表で企画・編集・執筆業の石井栄子さん、西東京女性史研究会

¥1,000円(2回分)

物筆記用具

申問同センター☎46-0048・FAX46-0148・Ekyoudou@collabo-mitaka.jpへ。保育希望は11月15日(土)まで(いずれも先着制)



健康「コラム」

糖尿病は認知症にもなりやすい

最近の研究では、糖尿病があると認知症になる確率が1.5～2.5倍高くなることが報告されています。認知症患者の脳内には、アミロイドβ(たんぱく質)の沈着が見られます。糖尿病患者でもインスリン抵抗性により脳内のインスリン作用不足をきたし、この蛋白の分解が減って蓄積しやすくなると考えられています。

インスリン抵抗性はインスリンが出ていても効果の弱い状態であり、運動不足や過食・肥満により生じ、すでに存在するインスリン分泌量の低下と相まって糖尿病を発症します。糖尿病になると、慢性的な高血糖から網膜・腎臓・神経組織の細小血管が障害され、また全身の動脈硬化も進行しやすく、死因となり得る脳梗塞・心筋梗塞を発症します。網膜症では眼底出血を繰り返して失明を招く可能性があり、腎症では腎障害の進行により腎不全・透析に至る危険性もはらんでいます。

これらの発症や進展を抑えることが糖尿病を治療する最大の目的であり、コントロール指標としては、1～2カ月前からの平均血糖を表すHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が用いられます。昨年からの国際標準(NGSP値)に完全移行され、正常は6.2%未満で以前の値(JDS値)と比べ0.4%高く、過去の健診データとの比較には注意が必要です。目標値は「熊本宣言2013」より、合併症予防のためには「7%未満」、血糖正常化を目指すには「6%未満」と示されています。

治療法は、食事療法と運動療法が重要であり、食べ過ぎ・間食をやめ運動不足・肥満を解消することが合併症の予防につながります。治療薬では、血液中の過剰な糖を尿中に排泄して血糖値を低下させるSGLT2阻害薬が注目されています。中性脂肪の低下、体重減少の効果も期待される一方で、尿糖の増加による脱水症・尿路感染症などの発症に注意が必要です。

検診時は血糖値とHbA1cを同時に測定することが重要で、糖尿病の有無ならびにコントロール状況をすぐに判断でき、速やかな治療につながります。

問三鷹市医師会☎47-2155