⑤18日月~22日金に直接または電話で 同館☎44-2150へ(②は先着制))

問同館☎44-2150

むらさき子どもひろばの催し(5月)

◆乳幼児対象のスペシャルイベント

■①変身!スペシャルバースデー=7日 (木)・8日 金午前11時20分~11時30分、 ②大切な人への贈り物づくり!=9日出 午前10時30分~11時30分、③手形スタ ンプ=12日(火)・13日(水午前11時~11 時30分、④食農体験をしよう!=18日 (月)·19日(火)·21日(木)·22日(金)午前11時 ~11時30分、⑤リズム遊び=26日似午 前11時~11時30分、⑥mamaカフェ = 28日(水)午前10時30分~11時30分

人①③④0歳~就学前のお子さん、②0 歳~就学前のお子さんと保護者10組、 ⑤1歳6カ月~就学前のお子さん、⑥0 歳~1歳6カ月のお子さんと母親15組 物36タオル

即当日会場へ(②⑥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卓球の日=月・金曜日午後3時30 分~5時(4日紀・29日金を除く)、②ゲー ムの日=火曜日午後3時30分~4時30 分(5日祝を除く)、③スポーツの日=木 曜日午後3時30分~5時、④卓球大会= 29日金午後3時30分~4時45分、⑤工作 「ペットボトルロケット」=30日出午後 2時~3時30分(1時45分から受付)

人⑤15人

物飲み物、タオル(①④室内履き、③ 帽子、運動靴)

申当日会場へ(⑤は直接または電話で 同ひろば☎49-5500へ〈先着制〉)

問同ひろば☎49-5500

西児童館 乳幼児のあそびひろば

◆乳幼児タイム

■開館日の午前9時~午後1時

◆サークルタイム

■月~土曜日午前11時30分~正午

◆アスレチック

■5月13日(水)午前10時から

貫いずれも当日会場へ

◆親子ふれあいあそび

■5月20日~6月3日の毎週水曜日午 前10時15分~11時

✓1歳のお子さんと保護者20組

物飲み物、タオル

申5月7日(水)午後2時から直接または電 話で同館☎31-6039へ(先着制)

問同館☎31-6039

星と森と絵本の家の催し(5月)

■①絵本リレーぷらす [たね]=13日例 午後3時30分から、②街頭紙芝居=17 日(日)午前11時30分から、午後1時から、 ③ICU留学生の絵本読み聞かせ=17日(日) 午後1時30分から、2時30分から、④絵

予防するためにも重要であるということ

を覚えておいていただきたいと思います。

問三鷹市医師会☎47-2155

本リレー=20円(水)午後3時30分から

■当日会場へ

問同施設☎39-3401

すくすくひろばの催し(5月)

◆ひぃふぅみの会とわらべうた

■18日例午前11時~11時30分

从3歳までのお子さんと保護者12組 即当日会場へ(先着制)

◆年齢別あそびましょ ぞうぐみ[小 麦粉粘土」

■21日休)午前10時15分~11時15分、 11時30分~午後0時30分

△平成24年4月2日~25年4月1日生ま れのお子さんと保護者各10組

●7日休から直接または電話で同ひろ ば 45-7710へ(先着制)

◆育児講座「パパと親子体操」

■23日出午前10時30分~正午

八市内の2・3歳のお子さんと父親15組

●8日 金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

※23日午前10時~午後1時は、育児講 座受講者以外は入館できません。

おやこでよってチョコっとあっぷ る一む(6月)

■NPO法人みたか市民協働ネットワーク ■①はじめてのベビーヨガ=1日側、 ②ママ護身術エクササイズ(クイック パンチ編)=4日休、③親子ヨガレッチ =6日出、④産前・産後の骨盤ケア=8 日间、⑤もっと知りたい!みたかの幼 稚園=11日休、⑥抱っこひもの安全な 使い方・選び方=13日出、⑦一緒にお もちゃを作りましょう=15日(月)、⑧べ ビーサインで楽しい子育て=18日休)、 ⑨パパの子育て講座[ベビーマッサー ジ」=20日生、⑩ヨガママで骨盤調整 (ハイハイ前) = 22日(月)、⑪ [bloom 生まれたのは私」ふれあい上映会=25 日休、⑫みんな一緒にベビーマッサー ジ=29日 (月)、いずれも午前10時30分 ~正午(③のみ午後1時30分~3時)

✓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、①2カ月~ ハイハイ前のお子さんと母親9組、② 首据わり~1歳6カ月のお子さんと母親 6組、③6カ月~2歳前のお子さんと保 護者6組、④妊婦、母親とお子さん8組、 ⑤10組、⑥⑦6組、⑧4カ月~1歳6カ 月のお子さんと保護者8組、⑨9カ月前 のお子さんと保護者6組、⑩ハイハイ 前のお子さんと母親8組、⑪8組、⑫9 カ月前のお子さんと保護者8組

所市民協働センター

¥①~③⑧⑩1,500円、④2,000円、 ⑤⑦1,000円、⑥1,500円(夫婦2,000 円)、9121,800円、11800円 ※②防犯ホイッスル付き、④さらし付:

き、⑤みたか幼稚園ガイド付き、⑨⑩ オイル・シート代を含む。

物②だっこ(おんぶ)ひも、飲み物、タ オル、③バスタオル、⑦持ち帰り用袋、 ⑨⑫バスタオル、授乳ケープ

申問5月15日金午前9時から必要事項(7面 参照・お子さんの名前(ふりがな)・年齢を 同センター☎46-0048·FAX46-0148·⊠ kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

チャレンジ!陶芸講座

■6月6・13・27日、7月4日の土曜日 と7月5日(日)午前10時~正午(全5回)

人全回参加できる市内の小学生24人

所社会教育会館

申 問 5月11日 (月)~15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)



こもれび ほっと・サークル 「なつかしの歌声喫茶」

□5月15日金、6月5日金、7月8日份 いずれも午前10時~11時30分

人おおむね65歳以上の市民60人

所福祉会館

¥1回500円

申往復はがきで必要事項(7面参照)を 「〒181-0012上連雀7-6-24-5NPO法

人こもれび事務局」へ(先着制)

問同事務局☎42-4471 高齢者の生活相談会(5月)

■15日 金午後1時~3時

人1人暮らしの心配がある方、介護や認 知症などについて聞いてみたい方など

頭連雀コミュニティセンター

■当日会場へ

間連雀地域包括支援センター☎40-2635

介護予防教室「はつらつ体操」

■6月12日~7月3日の毎週金曜日午 前10時~正午(全4回)

人要支援・要介護認定を受けていない65 歳以上の市民で、全回参加できる方40人

所三鷹産業プラザ 申問5月7日休~21日休に直接または 電話で総合保健センター☎46-3254へ

(申込多数の場合は抽選)



特別障害者手当などを振り込みます

平成27年2~4月分の特別障害者手 当・障害児福祉手当・福祉手当(経過 措置)を受給資格認定済みの方に、5月 8日金に指定預金口座に振り込みます。

間障がい者支援課☎内線2618

北野ハピネスセンターの歯科相談

■平成28年3月までの毎月第3木曜日 (7月は第4木曜日、12月は第1木曜日) 午前10時15分~11時45分、7月11日・ 11月14日の土曜日午後1時30分~3時 とでお困りの方。①口の中で気になる ことがあるが、歯科医院の受診を迷っ ている、②歯ブラシの使用などが難し い、③指示に従うことが苦手、雰囲気 に慣れるのに時間がかかる、などの理 由で受診をためらっている

申問同センター☎48-6331へ



第56回三鷹市邦楽連盟 新緑公演定期演奏会

■5月6日(株)正午~午後4時20分 **デ芸術文化センター星のホール**

■当日会場へ

問同連盟(大浦)☎45-3377

生活用品活用市

■三鷹市消費者活動センター運営協議会

■5月12~26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

■当日会場へ

問同センター☎43-7874

認知症の方を支える家族の会

■5月13日似午後1時30分~3時30分

✓家族の介護をしている方

頭連雀コミュニティセンター ■当日会場へ

問連雀地域包括支援センター☎40-2635

お買物を楽しめる定期市

明当日会場へ

間買物支援本部事務局☎40-9669

◆あおやぎ市

■ 前青柳商店会(中原2-1周辺)

■5月16日(土)(時間は各店舗の営業時間)

問お茶の山形園☎48-6914

◆消研だいいち

■ 前消研大通り商店会(中原3-11周辺) ■5月16日(土)(時間は各店舗の営業時間)

間東葬祭☎76-5940

音楽サロン

コミュニティ「ふれ逢いコンサート」

■5月16日出午後7時~9時

人在学・在勤を含む市民100人

励新川中原コミュニティセンター 講ソプラノ歌手の杉本明子さん

即当日会場へ(先着制)

間同センター☎49-6568

原因となり、コレステロールを下げると原因となり、コレステロールを残すことの多い病気です。コーステロールが高いことがこれらの病気である。ローステロールが高いことがこれらの病気である。コールが高いことがこれらの病気である。 障がいを残すことの多い病気です。コレ 満がもとで起こる糖尿病、高血圧症、高しかし、これとは別に、食べ過ぎ、肥 原因となり、コレステロールを下げる治 現在日本では、へその高さで胴回りを測 させ、糖尿病、高血圧症、脂質異常症を 脂肪とは、皮下脂肪と違って内臓の間にた の原因になっています。糖尿病、高血圧 療がなされてきました。 ステロールが高いことがこれらの病気の ります。これらは死亡率が高く、大きな す。男性の場合は胴回り85㎝以上、女性 ることで内臓脂肪の状態を評価していま どのようにして調べているのでしょうか。 引き起こし、やがて心筋梗塞、脳梗塞に ことをする物質で、糖尿病、高血圧症、脂 悪くします。 アディポネクチンは体に良い 詰まれば脳梗塞です れば心筋梗塞になりますし、脳の血管が 症、脂質異常症は、動脈硬化を進行させ 中性脂肪血症、低HDL-コレステロ なっていくということです。 チンが減って、インスリン抵抗性を進行 まった脂肪をいいます。内臓脂肪の増加は、 べて、あるいはこれらのうちの2つの病気 た結果、糖尿病、高血圧、脂質異常症のす 血管を詰まらせます。心臓の血管が詰ま ル血症などの脂質異常症もこれらの病気 ていると判断されます。 の場合は9㎝以上なら、内臓脂肪が増え という状態を改善する働きがあります。 質異常症の原因となる、インスリン抵抗性 アディポネクチンと呼ばれる物質の分泌を これには内臓脂肪が関係しています。内臓 を持つようになった人の状態を言います。 太ると内臓脂肪が増し、アディポネク では、太って内臓脂肪が増えた状態は、 なぜこれらの病気が起こるかというと、 メタボリック症候群の原因は、肥満で メタボリック症候群とは、太ってしまっ 心筋梗塞や脳梗塞は、ある日突然起こ 肥満の解消は、脳梗塞、心筋梗塞を