

おやこでよってチョコッとあつぷるーむ(7月)

目 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日 ①ママ護身術エクササイズ(キック編)=2日(木)、②マタニティヨガゆったり骨盤調整で安産力=6日(月)、③もっと知りたい!みたかの幼稚園=9日(木)、④抱っこひもの安全な使い方・選び方=11日(土)、⑤産前・産後の骨盤ケア=13日(月)、⑥みんな一緒にベビーマッサージ=16日(木)、⑦親子ヨガレッチ=18日(土)、⑧ベビーサインで楽しい子育て=23日(木)、⑨パパの子育て講座「ベビーマッサージ」=25日(土)、⑩ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=27日(月)、⑪カラーセラピーで子育てを楽しく!=30日(木)、いずれも午前10時30分~正午

人 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首据わり~1歳6カ月のお子さんと母親6組、②妊娠15週以降の健康な妊婦9組(お子さん連れ2組まで)、③10組、④①⑥組、⑤妊婦、母親とお子さん8組、⑥9カ月前のお子さんと保護者8組、⑦6カ月前~2歳前のお子さんと保護者6組、⑧4カ月前~1歳6カ月前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

所 市民協働センター
料 ①②⑦⑧⑩⑪1,500円、③1,000円、④1,500円(夫婦2,000円)、⑤2,000円、⑥⑨1,800円

※①防犯ホイッスル付き、③みたか幼稚園ガイド付き、⑤さらし付き、⑥⑨オイル・シート代を含む。

物 ①だっこ(おんぶ)ひも、飲み物、タオル、②タオル、⑥⑨バスタオル、授乳ケープ、⑦バスタオル

申 6月15日(月)午前9時から必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)・年齢を同センター☎46-0048・FAX 46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

親子料理教室 保育

メニューは三角ミートパイ、大麦と野菜のスープなど。

日 7月5日(日)午前10時30分~午後1時30分(10時15分から受付)

人 市内の年少~年長児と保護者12組24人、保育8人

所 大沢コミュニティセンター
物 エプロン、三角巾、タオル、布巾、台布巾、お子さんの室内履き

申 6月8日(月)~25日(木)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)

かきしぶde学び会講座「中学生から伸びるために今からできること」

目 みたか地域SNS 小学生保護者のための家庭教育支援コミュニティ「かきしぶ」

日 7月6日(月)午前10時~11時30分(9時30分から受付)

人 小学生の保護者50人(未就学児の同伴不可)

所 教育センター
物 筆記用具

申 6月30日(火)までに必要事項(11面参照)を生涯学習課✉shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

問 同課☎内線3315

中学校教科書の見本を展示

市教育委員会は、平成28年度に市立中学校で使用する教科書を、8月末までに採択します。これに伴い、採択の対象となる教科書すべての見本を展示します。

日 7月8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 指導課☎内線3242(採択について)、総務課☎内線3252(展示会について)

市内農家でブルーベリーと夏野菜の親子収穫体験

目 市、三鷹市農業委員会、東京むさし農業協同組合、三鷹市都市農政推進協議会

日 7月11日(土)午前8時45分~午後1時30分(小雨決行)

人 市内在住の小学生以上のお子さんと保護者80人(乳幼児の同伴不可)

所 JA東京むさし三鷹支店集合~収穫体験~同支店(市内農産物を使った昼食。農家の方との懇談)~解散

料 1人500円(お土産付き)

申 6月30日(火)(必着)までに往復はがき(1組1通)で必要事項(11面参照)・お子さんの名前と年齢を「〒181-8555生活経済課」へ(申込多数の場合は抽選)

問 同課☎内線3063

東大の馬に会おう!「三鷹愛馬の日」

目 東京大学運動会馬術部、NPO法人みんなのみたか

日 7月12日(日)午前9時特別養護老人ホームどんぐり山集合~東大馬術部馬場~11時30分散散(小雨決行)

人 市内の3歳~小学2年生と家族(5人まで)10組

講 北海道大学大学院文学研究科行動システム科学講座准教授の瀧本彩加さん

料 1家族1,000円
物 汚れてもよい服装、下足入れ、雨具、飲み物、カメラ

申 6月28日(日)までに参加人数・全員の必要事項(11面参照)・性別・馬について知りたいことを同部✉mitaka.aiba.2015@gmail.comへ(申込多数の場合は抽選)

問 同部☎31-0838
※自家用車での来場はご遠慮ください。

こどもの科学あそび「くだもの電池を作って遊ぼう」

目 連雀地区住民協議会

日 7月26日(日)午後2時~4時
人 市内の小学生20人(低学年は保護者同伴)

所 連雀コミュニティセンター
講 三鷹科学あそびの会

物 タオル、筆記用具
申 6月8日(月)~30日(火)に同センター☎45-5100へ(申込多数の場合は抽選)



高齢者の生活相談会(6月)

日 19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

所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ

問 連雀地域包括支援センター☎40-2635

介護予防「いきいき健康づくり教室」

簡単な体操と介護予防、認知症サポーターの養成講座。

日 7月1~29日の毎週水曜日午後1時30分~3時30分(全5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25人

所 ケアハウス弘陽園(下連雀5-2-5)
講 介護予防運動指導員の並木富士子さん

申 6月26日(金)までに東部地域包括支援センター☎48-8855へ(先着制)

問 高齢者支援課☎内線2621



6~7月生まれの方の健康診査

日 9月30日(水)まで
人 ①若年健康診査=16~39歳の市民、②成人歯科健康診査=40歳以上の市

民、③訪問歯科健康診査=②で通院による歯科健診を受けることが困難な、40歳以上の在宅で寝たきりなどの状態にある方と、同居の介護家族
※①のうち、三鷹市国民健康保険に加入している30・35歳になる方、②のうち、40・45・50・55・60・65・70歳になる方には、市から受診票を郵送しますので申し込みは不要です。

申 直接または電話で総合保健センター☎46-3254へ

肝炎ウイルス検査(B型・C型)

日 平成28年1月31日(日)まで
人 今年度40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検査を受診していない方、職場などで肝炎ウイルス検査を受ける機会のない方

申 保険証を三鷹市協力医療機関へ
※39歳以下の方は多摩府中保健所☎042-362-2334へお問い合わせください。

問 総合保健センター☎46-3254

第24回中高年の運動相談

「メディカルチェックと運動処方」

問診、体脂肪率測定、末梢(まっしょう)循環機能、血液・尿検査、心電図、運動負荷検査など。

目 三鷹市医師会、杏林大学
日 8月3日(月)~7日(金)の午前・午後

※申し込み状況により上記予定日のうち4日間開催(全8回)。

人 50歳以上の市民、各回4・5人程度
所 杏林大学(新川6-20-2)

申 7月4日(土)(必着)までにははがきで必要事項(11面参照)・生年月日・職業・希望日(午前・午後)を「〒181-0014野崎1-7-23三鷹市医師会」へ(申込多数の場合は抽選)

問 同大学☎47-5511



就職差別解消促進月間の行事

◆講演と映画の集い

講演「差別と人権を考える 企業活動に人権の視点を」と映画「Imagination(イマジネーション) 想う つながる 一歩ふみだす」の上映。

日 6月10日(水)午後1時30分~4時15分
人 1,800人

所 文京シビックホール(文京区春日1-16-21)
申 当日会場へ(先着制)

◆人権啓発映画会

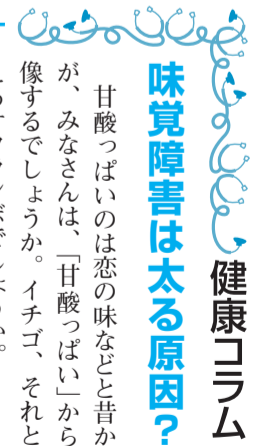
「なぜ企業に人権啓発が必要なのか」



主 三鷹市歯科医師会、市
日 6月13日(土)①歯科相談=正午~午後1時30分、②講演会=午後2時~4時
所 三鷹産業プラザ
講 ②東京歯科大学教授の井上孝さん
申 当日会場へ
問 ①総合保健センター☎46-3254、②三鷹市歯科医師会☎45-2715

問 三鷹市歯科医師会☎45-2715

味覚障害は太る原因?
胃酸っぱいのは恋の味などと昔から言われていますが、みなさんは、「甘酸っぱい」からどんな食べ物を想像するでしょうか。イチゴ、それとももうすぐ旬を迎えるサクランボでしょうか。
味覚は人間の命を守る最初のセンサーで、とても大切なものです。食べ物を口に入れた時に体に害がないか、たとえば、腐っていないか、毒が入っていないかなどを瞬時に判断して吐き出すなどの反応を起こすようになっていきます。
しかし、今、この味覚に障害が出ている人が増えてきています。何を食べても味が分からない、口の中がいつも苦い、甘いはずなのに甘く感じないなど、症状もさまざまです。
味には塩味、苦味、酸味、甘味、旨味の5つの基本の味のほか、最近「脂肪味」という第6の味覚があると言われていました。CD36という脂肪を感じる受容体が、脂肪の味を欲しがり、これが正しく機能しないと、脂肪を取り過ぎて太ってしまいます。
また、味覚障害が進むと、自分がどんなものをどれだけ食べているか分からなくなり、食べ過ぎて肥満になってしまうこともあります。
味覚障害の起こる原因は、味の濃いものや辛いものばかり食べていたり、スナック菓子類などが影響していると考えられているほか、味を感じる舌の器官「味蕾(みらい)」を作るために必要なミネラルの亜鉛が不足すると起こると言われています。
食事の時にはおいしいものをきちんとおいしく感じるための口の中の機能や環境が整っていることが大事です。毎年、三鷹市歯科医師会が市と共催で行っている「愛歯のつどい」ですが、今年は東京歯科大学の井上孝教授をお招きし、「お口の健康から健康寿命を考えるーおいしく食べて、楽しく生きましよう」と題して、講演していただきます。みなさんお誘い合わせのうえ、どうぞご参加ください。



健康コラム 味覚障害は太る原因?