

中高生または同世代の方20人
MISA-DANCE-MANIACSの雛塚真帆(ひなづか・まほ)さん
室内履き、タオル、飲み物
8月6日(木)までに直接または電話で同館☎31-6039へ(先着制)

◆親子健康体操教室

9月9日～10月7日の毎週水曜日午前10時15分～11時15分(9月23日(祝)を除く、全4回)

市内の2歳以上のお子さんと保護者30組

日本幼児健康体育協会の池田意都子(いけだ・いとこ)さん

飲み物

8月3日(月)午後2時から必要事項(11面参照)・弟妹の有無・参加経験の有無を直接または電話で同館☎31-6039へ(申込多数の場合は初めての方を優先して先着制)

同館☎31-6039

おもちゃの病院

三鷹市消費者活動センター運営協議会
消費者活動センター=8月5・19日、9月2日の水曜日、リサイクル市民工房=8月8・22日の土曜日、いずれも午後1時～3時

特殊部品などの交換は実費

当日会場へ

同センター☎43-7874

星と森と絵本の家の催し(8月)

①絵本のおはなし「旅にでる」=5日(水)午後2時から、②絵本リレー=12日(水)午後3時30分から、③街頭紙芝居=15日(土)午前11時30分から、午後1時から、④絵本リレー「ぶらす「つめたいもの」」=19日(水)午後3時30分から

◆伝統的七夕まつり

23日(日)昼の部(ICU留学生による読み聞かせ、ジュニアスタッフの模擬店、七夕劇など)=午後1時30分～5時、夜の部(ジャズコンサート、星のおはなし、星の観望会、七夕短冊のおたきあげなど)=5時15分～8時

※雨天の場合、夜の部は中止。

※展示室の開館は午前10時～午後5時。

いずれも当日会場へ

同施設☎39-3401

親子で学ぼう!

夏休み親子消費者セミナー

8月20・27日の木曜日午前8時30分市役所集合～こんにゃくパーク、ガトーフェスタ ハラダ本社工場(群馬県)～午後5時市役所解散予定

市内の小学生と保護者各日20人(保護者1人につき小学生2人まで)

弁当、飲み物、酔い止め薬(必要な方)

8月3日(月)から消費者活動センター☎43-7874へ(先着制。両日申し込みは不可)

妊婦さんと助産師の交流会(マタニティ・カフェ)

助産師が妊娠や出産、心と体の変化、育児についてアドバイスします。

8月31日(月)午後1時～3時

福祉社会館

母子健康手帳

三鷹市助産師会ホームページHP http://mitaka-jyosanshi.net/へ

三鷹市社会福祉協議会☎46-1108

おやこでよってチョコッとあつぷるーむ(9月)

NPO法人みたか市民協働ネットワーク

①ママ護身術エクササイズ(クイックパンチ編)=3日(木)、②みんな一緒にベビーマッサージ=5日(土)、③もっと知りたい!みたかの幼稚園=10日(木)、④先輩ママに聞く、幼稚園ってどんなところ?=12日(土)、⑤産前・産後の骨盤ケア=14日(月)、⑥ベビーサインで楽しい子育て=17日(木)、⑦抱っこひもの安全な使い方・選び方=19日(土)、⑧親子ヨガレッチ=26日(土)、⑨ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=28日(月)、いずれも午前10時30分～正午(②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、①首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親6組、②9カ月前のお子さんと保護者6組、③④10組、⑤妊婦、お子さんと母親8組、⑥4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、⑦6組、⑧6カ月～2歳前のお子さんと保護者6組、⑨ハイハイ前のお子さんと母親8組

市民協働センター

①⑥⑧⑨1,500円、②1,800円、③1,000円、④700円、⑤2,000円、⑦1,500円(夫婦2,000円)
※①防犯ホイッスル付き、②オイル・シート代を含む、③みたか幼稚園ガイド付き、⑤さらし付き。

①だっこ(おんぶ)ひも、飲み物、タオル、②バスタオル、授乳ケープ、③バスタオル

8月17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・FAX46-0148・kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

かきしぶde学び会講座「入学前に知りたい!学童ってどんなところ?」

みたか地域SNS 小学生保護者のため

家庭教育支援コミュニティ「かきしぶ」

9月5日(土)午前10時～正午(9時30分から受付)

未就学児の保護者で、学童保育所の利用を考えている方50人(未就学児の同伴不可)

教育センター

三鷹市社会福祉協議会の中島泉さん

筆記用具

必要事項(11面参照)を生涯学習課☎shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

同課☎内線3316

ふたごの親の交流会 保育

9月10日(木)午前10時～11時30分(9時45分から受付)

市内の就学前の双子・三つ子の保護者、妊婦16人、保育(未就学児)18人

総合保健センター

直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)

「育メン」スタート講座

①9月12日(土)午前10時30分～午後0時30分、②11月14日(土)午前10時30分～正午(全2回)

市内のおおむね6カ月までのお子さんと全回参加できる父親10人(①は父親のみ)

すくすくひろば

筆記用具

8月28日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

シルバー人材センター補習教室 2学期(9～12月)

①月・水・土・日曜日、②水・土曜日、③月・水・木・土・日曜日(①②1回60分、③1回80分、全14回)

①小学3～6年生(国語・算数)、②小学5・6年生(英語)、③中学生(国語・数学・英語)

同センター

①②16,100円、③19,400円(1科目14回分)

※複数科目受講可。初日体験入学可。

8月3日(月)～18日(火)の平日午前9時～午後4時に同センター☎48-6721へ

中学校卒業程度認定試験の実施

合格者には高等学校の入学資格が与えられます。試験科目は国語・社会・数学・理科・外国語(英語)。

10月28日(水)

病気などやむを得ない理由で就学義務を猶予または免除された方など

東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)

願書を8月24日(月)～9月11日(金)(消印有効)に文部科学省生涯学習推進課へ

東京都教育庁義務教育課(都庁第一本庁舎)☎03-5320-6752(願書・受験案内の配布)



宇宙航空研究開発機構(JAXA)

10月4日(日)午前10時～午後5時(入場は4時30分まで)

同機構調布航空宇宙センター(調布市深大寺東町7-44-1)

同機構☎050-3362-8036・HP http://www.jaxa.jp/、市企画経営課☎内線2109

◆親子工作教室

飛行機が飛ばしくみの話を聞いた後、飛行機を作り、飛ばしてみます。

①午前10時～11時45分、②午後0時45分～2時15分、③2時45分～4時15分

4歳～小学生のお子さんと保護者各42組(2人で1組)

9月11日(金)(必着)までに往復はがきで保護者の必要事項(11面参照)、希望回、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢を「〒182-8522 JAXA調布航空宇宙センター」へ(1団体につき1通まで。家族・グループは1枚にまとめて記載。申込多数の場合は抽選)

◆展示室およびYS-11(国産旅客機)コックピット公開

当日会場へ

◆折り紙ヒコーキ教室

当日会場へ

◇「宇宙の日」作文絵画コンテスト作品募集中!

くわしくは「宇宙の日」ホームページHP http://www.jsforum.or.jp/event/spaceday/index.htmlをご覧ください。



健康コラム 気管支ぜんそく

ぜんそく(正式には気管支ぜんそく)とは、喘鳴(ぜんめい)を伴う発作性の呼吸困難を起こす病気です。喘鳴とはヒューヒュー、ゼイゼイといった音が鳴るような呼吸のことをいいます。

ぜんそくの人の気管支は慢性的な炎症が存在しており、気管支の内側にある粘膜が腫れたり、その粘膜の表面に傷の付いた状態が続いています。その状態の人が、次に記すような「きっかけ」によって、発作性の呼吸困難、いわゆるぜんそく発作が起こります。

ぜんそく発作を起こす「きっかけ」とは、ほこりやダニの死骸といった吸入物質(最近では黄砂の粒子に吸着した大気汚染物質や細菌・カビなども原因の可能性があるとされている)、気温・気圧の変化などの気象の変化、風邪やインフルエンザといった感染症などです。季節では秋、次いで春、梅雨の期間に発作が起きやすくなります。国内の報告では、前日と比較して3度以上の気温変化で発作が起きやすく、また、アレルギー性鼻炎や蓄膿(ちくのう)症、副鼻腔炎もぜんそくの発作を起こしやすくなるといわれています。

ぜんそくは、簡単に表現すると体質的な病気なので、完全に治すというよりも発作を起こさないように過ごすことが治療の目標となります。もちろん、治らないというわけではなく、発作を起こさないようにすれば、結果的にはほぼ治ったといってもよい状態になります。そのためには、規則正しい生活、適度な運動で体力をつけ、小まめな掃除などで清潔な環境を保つことが大切です。そのうえで、発作を起こしていない時でも、気管支の炎症を抑えるような飲み薬、吸入薬を必要な期間続けて使用します。治療をしている時でも、先ほど記した「きっかけ」によって発作が起きる場合もあり、その時は発作を抑える薬を追加します。いずれにしても、発作を起こしていない時の治療が非常に大切なので、ぜんそくと診断された人は、主治医とよく相談し、根気よく治療を受けてください。

三鷹市医師会 ☎47-2155