

どうぶつふれあいウィーク
「移動動物園がやってくる！」

身近な動物や珍しい動物など100頭以上が大集合します。

日所 東児童館=10月1日(木)午前10時～11時30分・午後0時30分～2時、西児童館=10月2日(金)午前10時～正午・午後1時～2時、むらさき子どもひろば=10月7日(水)午前10時～11時30分・午後0時30分～2時

※雨天の場合は各施設にお問い合わせください。

◆ポニーの乗馬体験

人 体重30kg未満の未就学児各会場150人
申 いずれも当日会場へ(乗馬体験は先着制)
問 東児童館 ☎44-2150、西児童館 ☎31-6039、むらさき子どもひろば ☎49-5500

すくすくひろばの催し(10月)

◆ベビーヨガ

日 7日(水)①午前10時30分～11時30分、②午後1時30分～2時30分

人 市内の初めて受講する①6～9カ月のお子さんと保護者、②3～5カ月のお子さんと保護者各15組

物 パスタオル

申 9月28日(月)から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆年齢別あそびまじよ

日 ①うさぎぐみ「からだを動かしてあそぼう」=8日、②ぞうぐみ「小麦粉粘土」=15日、いずれも木曜日午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分
人 市内の①平成25年8月1日～11月30日生まれのお子さんと保護者、②24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

申 ①9月24日(木)、②10月1日(木)から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆ベビーマッサージ

日 9日(金)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時

人 市内の初めて受講する①5～8カ月のお子さんと保護者、②4カ月までのお子さんと保護者各25組

申 9月25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

家庭教育学級

日 市教育委員会、①四中、同校PTA、②七中、同校PTA、③三中、同校PTA

日 ①講演会「基礎学力不足のディープインパクトーみんなが知らない隠れたカリキュラムの恐怖」=10月10日(土)午前11時～午後0時30分(10時45分から受付)、②講演会「誰も置き去りにしないためにーともに生き、ともに支える」=10月10日午後1時30分～3時20分(1時

15分から受付)、③講演会「思春期の子供の特徴」=10月14日(水)午前10時30分～正午(10時15分から受付)

所 ①四中、②七中、③三中

講 ①文部科学省教育制度改革室室長補佐の武藤久慶さん、②フォトジャーナリストで写真絵本・ノンフィクション作家の大塚敦子さん、③三中スクールカウンセラーの出川美樹子さん

物 室内履き、下足入れ

申 生涯学習課 ☎内線3316へ

あそびとおしゃべりの会(10月)

日 所 牟礼コミュニティセンター=14日、井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター=14・28日、新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター=21・28日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

人 0歳～年少のお子さんと保護者

申 当日会場へ

問 すくすくひろば ☎45-7710

こころ・からだの発達講座よちよち「こころをはぐくむ親子関係」

心理相談員によるお話、保育士と一緒に親子でふれあい遊びなど。

日 10月26日(月)午前10時～11時45分(保育は9時45分から受付)

人 6～11カ月未満のお子さんと保護者20人

所 総合保健センター

物 母子健康手帳、筆記用具

申 直接または電話で同センター ☎46-3254へ(先着制)

養育家庭(ほっとファミリー)体験発表会

さまざまな事情から親元を離れて暮らす子どもたちを家庭に迎え入れ、一定期間、家族の一員として育てていただくのが養育家庭(ほっとファミリー)制度です。ほっとファミリーとしての養育経験を持つ方が、子育ての喜びや苦労など経験談を紹介します。

日 10月29日(木)午後2時～4時

所 三鷹産業プラザ

申 当日会場へ

問 のびのびひろば ☎40-5925

※夏休みや週末などの数日間、児童養護施設や乳児院で生活している子どもを自宅で預かる「フレンドホーム」も募集しています。くわしくは、各児童養護施設・乳児院へお問い合わせください。

小さく生まれたお子さんと親の交流会

心理相談員によるお話、参加者同士の情報交換など。

日 10月30日(金)午前10時～11時45分(9時45分から受付)

人 市内在住で出生時の体重が2,000g以下のお子さん(就学前)と保護者10組

所 総合保健センター

物 おむつなど

申 直接または電話で同センター ☎46-3254へ(先着制)

自主グループ対象 西社会教育会館の保育サービス

自主グループの学習時間に満1歳～就学前のお子さんを保育します。

日 11月20日～平成28年2月19日の毎週金曜日午前10時～正午(冬休みあり)

人 社会教育会館登録団体で自主活動を継続して行い(5人以上)、保育開始時に満1歳以上の未就学児が3人以上いるグループ、2グループまで(保育15人(1歳児は6人まで)、1グループ7・8人)

申 9月24日(水)～10月9日(金)に同館へ ※10月14日(水)に調整会議を行います。代表者は必ず出席してください。

問 同館 ☎32-8765

子育て講座ノーバディーズパーフェクト「完璧な親なんていない！」

ファシリテーターはNP日本センター認定ファシリテーターの林いずみさん。

日 保育オリエンテーション=11月5日(木)、講座=11月12日～平成28年2月4日の原則毎週木曜日午前10時～正午(全11回)

人 在勤を含む市民で1～3歳のお子さん(第1子)の親で全回参加できる方15人

所 西社会教育会館

料 ¥500円(お茶代。別途保育のおやつ代500円が掛かります)

申 9月21日(祝)からインターネットHP <http://www.pf489.com/mitaka/webkm/>(生涯学習システム)で、または24日(水)～10月9日(金)に直接または電話、ファクスで同館 ☎32-8765・FAX32-8844へ(申込多数の場合は初めての方を優先後、抽選)



老人福祉センター敬老行事

日 三鷹市社会福祉協議会

日 ①囲碁大会=9月25日(金)午前10時～午後4時ごろ、②お茶会=25日午前11時～午後3時ごろ、③将棋大会=9月29日(火)午後0時30分～4時ごろ、④パターゴルフ大会=10月7日(水)午前10時～正午、⑤演芸大会=10月11日(日)午前10時～午後3時ごろ

所 福祉会館

申 ①③～⑤同協議会 ☎46-1108へ、②当日会場へ

問 同協議会 ☎46-1108

シニア向け
スマートフォン無料講習会

日 10月9日(金)①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分

人 おおむね55歳以上の方各回30人

所 教育センター

申 9月30日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望時間を「〒181-0013下連雀3-38-14-302三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選)

問 同事務局 ☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)

※受講者は同会の会員になっていただきます(入会金・会費は無料)。

介護予防教室「はつらつ体操」

日常生活の中でできるストレッチや筋力トレーニング、転倒予防のためのバランストレーニングなど。

日 10月21日～12月2日の隔週水曜日午後1時15分～3時15分(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 連雀コミュニティセンター

申 9月24日(木)～10月5日(月)に直接または電話、ファクスで総合保健センター ☎46-3254・FAX46-4827へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ10月14日(水)までに通知)

みんなで楽しくフィットネス教室

日 11月の毎週木曜日午後2時～3時30分(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20人

所 フィットネス&スパレリア三鷹店(井口3-6-4)

申 9月24日(木)～10月14日(水)に直接または電話、ファクスで総合保健センター ☎46-3254・FAX46-4827へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ10月29日(木)までに通知)



心身障がい者自動車等燃料費助成金(前期分)の請求を受け付けます

人 助成の対象者として認定されている方 ※対象者には必要書類を郵送します。

◆助成対象期間

4月1日～9月30日に給油した分

◆助成金額

1ℓにつき50円単位で、1カ月の上限が50ℓ(福祉タクシーを併給している方は30ℓ)。各月の使用量に応じて算定した金額を助成します

申 10月1日(木)～21日(水)(消印有効)に直接または郵送で「〒181-8555障がい者支援課」(市役所1階14番窓口)へ

問 同課 ☎内線2619



腸内フローラ

健康コラム

私たちの腸の中にはたくさんの細菌が住みついています。その種類は1000種類以上、数は100兆個以上とも言われています。さまざまな種類の細菌が、まるでお花畑のように腸内の壁面にびっしり生息している様子から腸内フローラと呼ばれています。今、この腸内フローラが世界中で注目を集めています。

腸内フローラ、すなわち腸内に生息している腸内細菌叢は人それぞれで、その種類も数も異なります。また、同じ人でも年齢、食生活、生活習慣、ストレスなどによってその都度変化します。

腸内細菌を大きく分類すると、乳酸菌などの善玉菌、ウェルシュ菌などの悪玉菌、そしてそのどちらにも属さない日和見菌の3種類に分類されます。これら善玉菌、悪玉菌、日和見菌のバランスを善玉菌が優勢な状態に保つことができると、私たちは心身ともに健康で平穩に生活することができます。しかし、ストレスや乱れた食生活、運動不足などによって悪玉菌優勢になってしまうと、私たちが体調や心のバランスを崩し、さまざまな疾患の発生につながってしまいます。

腸内フローラの乱れは、アトピー性皮膚炎、ぜんそく、花粉症などのアレルギー疾患、糖尿病、高血圧などの生活習慣病、うつ病や不眠症などの精神疾患、がん、感染症など数多くの疾患と密接な関連性があると考えられています。

ある種の感染症や糖尿病などの病気の人の腸の中に、健康な人の大便を移植し腸内フローラを替えてあげることによって、その病気が治ったとの驚くべき報告があります。また太った人の大便を瘦せた人の腸の中に移植するともともと痩せていた人が太ったという報告もあります。ふん便秘移植についてはまだ研究段階ですが、今後はさまざまな疾患の治療方法が大きく変わってくるかもしれません。

日々の生活の中で、バランスの良い食生活、適度な運動習慣、上手なストレス解消を心掛け、腸内フローラを良い状態に保ち、心身ともに健康な生活を送ってゆきたいものです。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155