

子ども工作教室

「夜に光る恐竜づくり」

三鷹駅周辺住民協議会
5月29日(日)午後1時~3時30分
小学生30人
三鷹駅前コミュニティセンター
子ども造形教室主宰の高橋輝夫さん
¥500円(材料代)
鉛筆、消しゴム、新聞紙、ペンチ、持ち帰り用袋
申問 直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

おやこでよってチョコっとなつぷるーむ(6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(パンチ編)=2日(木)、②はじめてのベビーヨガ=6日(月)、③「bloom 生まれたのは私」ふれあい上映会=9日(木)、④カラーセラピーで子育てを楽しく!=11日(土)、⑤産前・産後の骨盤ケア=13日(月)、⑥ベビーサインで楽しい子育て=16日(木)、⑦パパの子育て講座「ベビーマッサージ」=18日(土)、⑧みんな一緒にベビーマッサージ=20日(月)、⑨もっと知りたい!みたかの幼稚園=23日(木)、⑩スリングなど抱っこひもの安全な使い方・選び方=25日(土)、⑪ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=27日(月)、⑫ママと英語であそぼ!=30日(木)、いずれも午前10時30分~正午

特に記載のないものはおおむね3歳までのお子さんと親、妊婦、①首据わり~1歳6カ月のお子さんと母親6組、②2カ月~ハイハイ前のお子さんと母親9組、③⑤8組、④⑩6組、⑥4カ月~1歳6カ月のお子さんと保護者8組、⑦9カ月前のお子さんと保護者6組、⑧9カ月までのお子さんと保護者8組、⑨10組、⑪ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑫1・2歳のお子さんと母親6組

市民協働センター
¥①②④⑥⑩1,500円、③800円、⑤⑦⑧1,800円、⑨1,000円、⑪1,500円(夫婦2,000円)

※①防犯ホイッスル付き、⑤さらし付き、⑦⑧オイル・シート代を含む、⑨みたか幼稚園ガイド付き、⑫絵本付き。

①抱っこひも、飲み物、タオル、⑦⑧バスタオル、授乳ケープ

申問 5月16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)

親子さくらんぼ狩り

三鷹駅周辺住民協議会
6月4日(土)午前8時三鷹駅南口発(雨天決行)
市内在住の親子40人(15組程度)
山梨県(さくらんぼ狩り、忍野さかな公園見学など。観光バス利用)
大人5,000円、小学生4,500円、未就学児3,000円
5月11日(水)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅前コミュニティセンター」へ(1世帯1通。申込多数の場合は初めての方を優先して抽選)

同センター☎71-0025

チャレンジ!陶芸講座

6月4・11・25日、7月2日の土曜日、7月3日(日)午前10時~11時30分(全5回)
全回参加できる市内の小学生24人
社会教育会館
¥300円
申問 5月9日(月)午前9時30分~13日(金)午後5時に直接または電話・インターネットで同館☎49-2521・HP http://www.pf489.com/mitaka/webkm/(生涯学習システム)へ(申込多数の場合は抽選)

高齢者

要介護高齢者に紙おむつを月1回支給します

要介護認定4・5で市民税非課税世帯の方(特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護療養型医療施設に入所している方、生活保護世帯の方を除く)

1月1日以降に市内に転入した方は住民税非課税証明書

申問 高齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ

同課☎内線2626

高齢者訪問理美容サービスの利用申し込み

市内の理美容組合加盟店から自宅へ出張し、調髪などを行います。

自ら理美容店に行けない65歳以上の在宅高齢者で、要介護認定3~5の方(施設入所または入院中の方を除く)

¥1回500円(年度4回まで利用可)

申問 申込書と「ねたきり状態確認票」(いずれも市ホームページから入手可)を高年齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ

同課☎内線2626

介護予防事業

出前講座「お口と栄養のお話」

口の体操、食事の取り方のポイントなど。
平日午前10時~午後3時の間で1時間程度

65歳以上の市民10人以上で構成される団体

申問 希望日時(第3希望まで)・希望会場・団体名・代表者の必要事項(11面参照)・参加予定人数を総合保健センター☎46-3254・FAX 46-4827へ
※会場は各団体で確保してください。

高齢者の生活相談会

5月20日(金)午後1時~3時

1人暮らしで生活に不安のある方、介護や認知症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

申問 当日会場へ

同 連雀地域包括支援センター☎40-2635

こもれび ほっと・サークル

「なつかしの歌声喫茶」

5月20日・6月17日・7月1日の金曜日午前10時~11時30分

おおむね65歳以上の市民60人

所 福祉会館

¥1回500円

申問 5月9日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀7-6-24-5NPO法人こもれび事務局」へ(申込多数の場合は抽選)

同 同事務局☎42-4471

介護予防事業「お口と栄養の教室」

歯科医師による講話、口の渇きや栄養を予防する方法など。

6月7日~7月12日の毎週火曜日午前10時~11時30分(9時45分から受付。全6回)

65歳以上の市民で全回参加できる方15人

所 三鷹ネットワーク大学

申問 5月2日(月)から直接または電話、ファクスで総合保健センター☎46-3254・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は抽選)

※参加決定者には6月2日(木)までに通知します。

障がいのある方

特別障害者手当などを振り込みます

平成28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、5月10日(火)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。

問 障がい者支援課☎内線2618

健康

市民健康講座

「疲れをためない体づくり

ストレッチ&リズム体操」

5月25日(水)午前10時30分~午後0時30分(10時15分から受付)

市民30人

所 連雀コミュニティセンター

講 健康運動指導士の鈴木明子さん

物 タオル、飲み物

申問 5月2日(月)から直接または電話で総合保健センター☎46-3254へ(先着制)

催し

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10~24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

申問 当日会場へ

同 同センター☎43-7874

介護者ひろば

①5月10日(火)午後1時30分~3時30分、②5月19日(水)午後2時~4時

介護者、介護経験者

所 ①特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)、②高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)

申問 当日会場へ

同 三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

認知症の方を支える家族の会

5月11日(水)午後1時30分~3時30分

家族の介護をしている方

所 連雀コミュニティセンター

申問 当日会場へ

同 連雀地域包括支援センター☎40-2635

新川宿ふれあい通り朝市

模擬店、朝採り野菜・鉢植えの販売、子ども向け催し物など。

新川宿まちづくり協議会

5月15日(日)午前8時~11時

所 新川宿ふれあい通り(新川6-4周辺)

申問 当日会場へ

同 (株)まちづくり三鷹☎40-9669

狭心症

狭心症という病気は、胸が痛む病気です。狭心症にはまず、労作性狭心症があります。労作性狭心症は、心臓の筋肉に血液を送っている冠動脈という血管が、動脈硬化を起こして細くなり、労作、つまり、体を使ったときに十分な血液が血管を流れないことになって起きます。冠動脈が細くなって、体を使ったとき心臓の筋肉に血液が十分に行かなくなると、私たちはこれを胸の痛みとして感じます。これが労作性狭心症です。労作性狭心症の原因としては、動脈硬化を進める原因である、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、喫煙、肥満、ストレスなどがあります。

労作性狭心症の治療としては、動脈硬化で細くなった冠動脈に血管を使ってバイパスを造り、血液が十分に行くようにする外科的治療や、細くなった冠動脈内で風船を膨らませて血管を広げる方法、薬物療法があります。次に、冠攣縮(れんしゅく)性狭心症という狭心症があります。この病気の典型的な症状は、早朝に胸痛が起こることです。労作性狭心症と違い、安静時に起こります。早朝以外にも夜間あるいは日中に起こることもあります。また、運動によって誘発されることもあります。やはり特徴は、安静時に起こることです。その原因は、先ほども出てきました、心臓に血液を送っている冠動脈が、攣縮(けいれん)を起こすことです。発作時には冠動脈が攣縮を起こして、キュッと閉まるため、そこから先に血液は流れなくなり、その結果、心臓の筋肉に血液が行かなくなると、胸が痛みます。このとき、重篤な不整脈が出て生命に関わることがあります。また心筋梗塞を起こすこともあります。放置するのはとても危険です。この病気の治療は、薬物投与によって行われます。

狭心症は、体を動かしているときだけでなく、安静時にも起こります。気になる胸痛があるようでしたら、専門の医師に相談してみたいかが良いでしょう。

問 三鷹市医師会☎47-2155