

ジュニア短歌大会・俳句大会

◆賞 大会賞各3人、優秀賞各7人、佳作(短歌10人・俳句若干名)
※受賞者は「広報みたか」・市ホームページで公表し、賞状と記念品を贈呈します。
■市教育委員会、三鷹市芸術文化協会、三鷹俳句会、三鷹短歌会
■市内の小中学生(俳句は未就学児も可)
■9月9日(金)(必着)までに所定の応募用紙(小学校で配布)またはA4判原稿用紙(縦書き)に未発表作品・必要事項(11面参照)・性別・学校名を直接または郵送で「〒181-0013下連雀6-13-13三鷹市芸術文化協会」へ(1人1作品。水・土・日曜日を除く)
■三鷹俳句会(根岸)☎43-0416、三鷹短歌会(松村)☎45-1898

環境標語の入賞作品が決まりました

入賞作品は6月26日のエコミュージカル上演前に表彰し、賞状と副賞を授与しました。全入賞作品は市ホームページでご覧いただけます。
◇市長賞＝「環境と 生きる未来を三鷹から」泉晋さん
◇環境基金活用委員会会長賞＝「考えよう 未来の三鷹の 設計図」山本真理さん ほか優秀賞10人
■環境政策課☎内線2523

高齢者

いきいき健康講座「低栄養を予防しようー65歳からの食事と運動」

■7月15日(金)午前10時30分～正午
■65歳以上の市民30人
■新川中原コミュニティセンター
■管理栄養士の鈴木明子さん
■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(先着制)

高齢者の生活相談会

■7月15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
■当日会場へ
■問 連雀地域包括支援センター☎40-2635

目から鍛える脳の健康教室

■8月5・19・26日、9月2日の金曜日午前10時30分～正午(全4回)
■65歳以上の市民で全回参加できる方25人
■所 井の頭コミュニティセンター新館
■問 7月4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。当選者のみ通知)

健康

健康栄養歯科相談

健康診査などの結果を基に、食事・運動・歯科に関する個別相談を行います。
■毎月第1火曜日、第3金曜日午後1時～4時
■健康・食事・口の機能が気になる方
■所 総合保健センター
■問 同センター☎46-3254

平成28年度骨粗しょう症健康診査

1日目は骨密度測定(DXA<デキサ)法＝腕のX線検査)、2日目は測定結果と医師・保健師・管理栄養士による事後指導。
■①8月20日(土)午後2時～4時の指定された時間・9月3日(土)午後2時30分～4時、②10月18日(火)午後1時～3時の指定された時間・11月4日(金)午後1時30分～3時、③29年1月18日(水)午後1時～3時の指定された時間・2月3日(金)午後1時30分～3時
■4月1日～29年3月31日に満40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で、2日間とも参加できる市民各90人
※骨粗しょう症と過去に診断された、または通院中の方、妊娠中の方を除く。
■所 総合保健センター
■①7月22日、②9月16日、③12月9日、いずれも金曜日(消印有効)までに直接またははがきで必要事項(11面参照)・生年月日を「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ。電子申請サービス HP http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選)
■問 同センター☎46-3254

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
■7月12・19日の火曜日午前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

■7月13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
■当日会場へ
■問 連雀地域包括支援センター☎40-2635

介護者ひろば

■①7月14日(木)午後1時～3時、②21日(木)午後2時～4時、③22日(金)午後1時～3時
■介護者、介護経験者
■所 ①元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、③みんなの家6丁目(下連雀6-13-10、篠原病院敷地内)
■当日会場へ
■問 三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

第34回北野ハピネスセンター館まつり

■7月15日(金)午後4時～7時
■当日会場へ
■問 同センター☎48-6331
※自家用車での来館はご遠慮ください(障がいのある方など、駐車場が必要な場合は事前にご相談ください)。

河川愛護月間行事

「君も昆虫はかせになろう!!」
■東京都北多摩南部建設事務所ほか
■7月16日(土)午前10時～正午(9時50分まで受付。雨天中止)
■小学2年生以下は保護者同伴
■所 野川第一調節池北側あずまや付近(小金井市東町5-2)集合
■物 飲み物、帽子、タオル、虫籠、虫網
■当日会場へ
■問 同事務所☎042-330-1850

第4回NPOだれでもランチカフェ

■NPO法人みたか市民協働ネットワーク
■7月16日(土)午前11時～午後2時
■所 市民協働センター
■物 昼食
■当日会場へ
■問 同センター☎46-0048

昆虫観察会

■7月30日(土)午前10時～正午(小雨決行)
■30人(小学3年生以下は保護者同伴)
■所 野川公園正門前集合
■講 昆虫研究家の吉谷昭憲さん
■物 帽子、飲み物、ルーペ、筆記用具、雨具、動きやすい服装(長袖・長ズボン)
■問 7月4日(月)～13日(水)にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎31-2671へ(先着制)

三鷹産業プラザ

まるごと夏まつり2016
■キッズデー＝7月30日(土)、ベビーデー＝31日(日)、いずれも午前11時～午後5時(31日は4時まで)
■当日会場へ
※くわしくは「広報みたか」7月17日発行号でお知らせします。

◆AMラジオを作ろう!

■7月30日午後1時30分～4時
■小学4～6年生24人(保護者見学可)
■7月8日(金)(消印有効)までに往復は

がきで必要事項(11面参照)を「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」へ(申込多数の場合は抽選)
■問 同社☎40-9669

夏季「野川・生きもの観察会」

■野川流域連絡会事務局
■8月7日(日)午前10時～正午(小雨決行)
■50人(小学3年生以下は保護者同伴)
■所 野川公園自然観察センター前集合
■7月15日(金)(必着)までにははがきまたはファクスで参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒183-0006府中市緑町1-27-1東京都北多摩南部建設事務所工事第二課」・FAX 042-369-3890へ(申込多数の場合は抽選)
■問 同事務所☎042-330-1845

スポーツ

ターゲット・バード・ゴルフ講習会

■東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ターゲット・バード・ゴルフ協会
■7月4～21日の毎週月・木曜日午前9時～11時(18日(祝)を除く全5回、雨天中止)
■在勤を含む60歳以上の市民40人
■所 大沢野川グラウンド
■当日会場へ(先着制)
■問 三鷹市ターゲット・バード・ゴルフ協会(谷澤)☎31-2490

水中ウォーキング

■7月7～28日の毎週木曜日午後2時～2時30分・3時～3時30分、8月6・20・27日の土曜日午後6時～6時30分・7時～7時30分、9月2～16日の毎週金曜日午後3時～3時30分・4時～4時30分
■在学・在勤を含む16歳以上の市民各30人
■所 第二体育館屋内プール
■¥ プール利用料250円
■物 水着、水泳帽、タオル、バスタオル、ロッカー代10円(返還式)
■期間中会場へ(先着制)
■問 スポーツ振興課☎内線3324

連コミスポーツ塾

ファミリーバドミントン
■連雀地区住民協議会
■7月9日(土)午後1時～4時
■市民
■所 連雀コミュニティセンター
■当日会場へ
■問 同センター☎45-5100

三鷹市シニア釣り大会

■東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市釣魚連盟
■7月17日(日)午前5時30分市役所前また

健康コラム 食中毒に注意する季節です

5～9月は、細菌性腸炎(食中毒が多くなる季節)です。原因菌としてはキャンピロバクター、サルモネラ、黄色ブドウ球菌、腸炎ビブリオ、病原性大腸菌などが多く、これらの菌に感染すると下痢・腹痛・おう吐・発熱・筋肉痛・頭痛などの症状を示します。

中でも発生件数が多い原因菌はカンピロバクターで、汚染された肉や水を飲食することにより発生します。鶏のささみや肉の生食、加熱不十分な状態の食材による感染が多く、潜伏期間は1～7日と長いのが特徴です。予防するには、汚染された食品に接した調理器具や手指の洗浄、肉類をほかの野菜と調理しないなど、生で食べる食品と接触させないことが重要です。

サルモネラも夏場に多い食中毒の原因菌です。食肉や卵、特に近年は鶏卵の汚染率が増加しており、子どもや高齢者、免疫力の弱まった人では重症化しやすく注意が必要です。サルモネラは低温や乾燥に強い特性があり、冷凍食品から発症することもあります。予防としては食肉や卵などの食材は十分に加熱し、調理後は早めに食べる、食材の長期保存は避けるなどが有効です。

黄色ブドウ球菌は日常生活において身近に存在し、調理の過程でさまざまな食品に混入した菌が増殖するときに発生する毒素によって発症します。この毒素は加熱しても消えないため、調理の際は手指を十分に洗い、手に傷のある人は食品に直接触れないことが大切です。穀物およびその加工食品で感染することが多く、特ににぎりめしが原因の多くを占めます。

最近の動向として細菌性腸炎のほかに、ノロウイルスによるウイルス性腸炎の増加にも注意が必要です。ノロウイルスは人の体内でしか増殖できない一方、非常に強い感染力を持ち、患者のおう吐・下痢などの排泄物にわずかに接触しただけでも感染発症することがあります。患者の排泄物には直接触れないこと、また患者は飲食物を取り扱わないことが大切です。

■問 三鷹市医師会☎47-2155