

日8月24日(水)午前10時30分～午後1時30分
人小学3年生以上のお子さんと保護者10組
所消費者活動センター
講管理栄養士の早川宏子さん
¥500円
物エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
申 問8月8日(月)から同センター☎43-7874へ(先着制)

株式会社のしくみ体験講座

日8月24日(水)午後2時～4時
人市内の小学5・6年生20人
所東社会教育会館
講日本証券業協会の方
申 問8月8日(月)～12日(金)に直接または電話、インターネットで同館☎46-0408・HPhttp://www.pf489.com/mitaka/webkm/(生涯学習システム)へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)

夏休み子どもイベント

みんなで作って飛ばそう紙飛行機

日8月25日(木)午後1時30分～3時30分
人市内の4歳～小学3年生30人(未就学児は保護者同伴)
所社会教育会館
講ハッピーグランパ倶楽部のみなさん
物筆記用具
申 問8月8日(月)～12日(金)に直接または電話、インターネットで同館☎49-2521・HPhttp://www.pf489.com/mitaka/webkm/(生涯学習システム)へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)

妊婦さんと助産師の交流会
(マタニティ・カフェ)

日8月29日(月)午後1時～3時
所福祉会館
物母子健康手帳
申三鷹市助産師会ホームページHPhttp://mitaka-jyosanshi.net/へ
問三鷹市社会福祉協議会☎46-1108

おやこでよってチョコっとあつぷるーむ(9月)

日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(パンチ編)=1日(木)、②パパの子育て講座「ベビーマッサージ」=3日(土)、③色育(いろいろ)でママもリフレッシュ=5日(月)、④もっと知りたい!みたかの幼稚園=8日(木)、⑤こもれび子育てサロン・幼稚園ってどんなところ?=10日(土)、⑥産前・産後の骨盤ケア=12日(月)、⑦ベビーサインで楽しい子育て=15日(木)、⑧親子ヨガレッチ=17日(土)、⑨スリングなど抱っこひもの安全な使い方・選び方=24日(土)、⑩ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=26日(月)、⑪みんな一緒にベビーマッサージ=29日(木)、いずれも午前10時30分～正午(②のみ午後1時30分～3時)
人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、②9カ月前のお子さんと保護者6組、③妊婦、1歳6カ月までのお子さんと母親6組、④10組、⑤⑥6組、⑦4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、⑧6カ月～2歳前のお子さんと保護者6組、⑨妊婦、5カ月までのお子さんと保護者4組、⑩ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑪9カ月までのお子さんと保護者8組
所市民協働センター
¥①⑦⑧⑩1,500円、②⑪1,800円、③⑥2,000円、④1,000円、⑤700円、⑨1,500円(夫婦2,000円)
※①防犯ホイッスル付き、②⑪オイル・シート代を含む、③色育絵本付き、④みたか幼稚園ガイド付き、⑥さらし付き。
物①抱っこひも、飲み物、タオル、②⑪バスタオル、授乳ケープ、⑧バスタオル
申 問8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・FAX46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

年齢別あそびましょ ひよこぐみ
「こころと発達と食事」

日9月2日(金)午後1時30分～3時
人初めて参加する平成27年8月1日～11月30日生まれのお子さんと保護者12組
所すくすくひろば
申 問8月19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)

ふたごの親の交流会

日9月8日(木)午前10時～11時30分
人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
所総合保健センター
申 問直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)

プレママ・プレパパ散歩

日9月10日、11月19日の土曜日午後2時～4時(雨天決行)
人市内の妊婦と配偶者各5組
所中央保育園
申 問平日午前9時～午後5時に直接または電話で上連雀保育園☎40-7168へ(先着制)

西児童館 親子健康体操教室

日9月14日～10月5日の毎週水曜日午前10時15分～11時15分(全4回)
人2歳以上のお子さんと保護者30組
講NPO法人日本幼児健康体育協会の高橋隆子さん
物飲み物
申 問8月8日(月)午後2時から必要事項(11面参照)・参加経験と弟妹の有無を直接または電話で同館☎31-6039へ(初参加の市民を優先して先着制)

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)。

日10月27日(木)
人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
所東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)
申8月22日(月)～9月9日(金)(消印有効)に願書を文部科学省生涯学習推進課へ
問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)

すべての妊婦さんを対象に
「ゆりかご面接」を行っています

保健師が妊娠中の気持ちや体の相談に応じたり、市の子育てサービスについてお話しします。面接を受けた方には、こども商品券1万円分を差し上げます。
日平日午前9時～午後4時(1人30分～1時間程度)
人妊娠中の方
所総合保健センター
物母子健康手帳
申 問同センター☎46-3254へ



高齢者

高齢者の生活相談会

日8月19日(金)午後1時～3時
人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
申当日会場へ
問連雀地域包括支援センター☎40-2635
介護予防教室「はつらつ体操」
いすを使った体操など。

脳の健康井口コミセン教室

問総合保健センター☎46-3254

認知症予防に有効といわれる簡単な学習と体操を行います。
日10月26日～平成29年2月22日の毎週水曜日午前10時～正午(11月23日を除く全17回。初回は説明会のみ)
人65歳以上の市民で全回参加でき、毎日10分程度の自宅学習が可能な方28人
所井口コミュニティセンター
申8月8日(月)～19日(金)にお住まいの地区の地域包括支援センターへ(申込多数の場合は抽選)

担当地区	受付窓口
牟礼、北野、新川2～3丁目	東部地域包括支援センター ☎48-8855
井の頭	井の頭地域包括支援センター ☎44-7400
下連雀5～9丁目、上連雀6～9丁目、野崎1丁目	連雀地域包括支援センター ☎40-2635
下連雀1～4丁目、上連雀1～5丁目	三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500
井口、深大寺、野崎2～4丁目	西部地域包括支援センター ☎34-6536
大沢	大沢地域包括支援センター ☎33-2287
中原、新川1・4～6丁目	新川中原地域包括支援センター ☎40-7204

食物アレルギー

健康コラム

近年、小児で食物アレルギーを発症する人が増加しています。発症の頻度は、文部科学省の調査で平成19年には小・中・高等学校で26%であったのに対し、25年の調査では45%と倍近くになっています。原因食物の割合は、年齢ごとに異なりますが、全年齢を対象としたときは鶏卵、牛乳、小麦、ピーナツ、果物類の順となります。

食物アレルギー発症に関して、以前は、乳幼児は消化能力と免疫機能が未熟で、口から摂取した食物がアレルギー反応を起しやすいう状態のまま腸の粘膜から体内に進入して感作かんさⅡ免疫反応を引き起こさせる物質に対し敏感な状態になることが成立すると考えられてきました。それとは逆に最近では、腸の粘膜から吸収された場合はその食物に対し、免疫寛容といって耐性が獲得されることが明らかになりました。そして、乾燥肌や湿疹などでバリア機能が損なわれた皮膚から食物などの成分が直接体内に進入して感作が成立し、その後感作が成立してしまった食物を口から摂取することにより食物アレルギーの症状が出現するといった説が有力視されています。

そのため、生まれた直後から積極的に保湿剤を使用し、湿疹の部分には適切な軟こう治療を行って皮膚のバリア機能を正常に保つと、食物アレルギーの発症がある程度は防げるのではないかとわれています。また、家族にアレルギー体質の人がいて、赤ちゃんにもアレルギー体質があるかもしれない場合には、母乳をあげているお母さんが赤ちゃんのアレルギー発症予防を目的として食事制限をするのは全く効果がないと思われず、そして、離乳食の時期や内容に関して、アレルギー発症予防の視点で見れば、離乳食開始時期を遅くすることは好ましくないとはいわれています。

ただし、いったんアレルギー症状が出しまった場合は、原因食物の除去が症状の誘発を避けるために有効なのは間違いないありません。アレルギー症状が疑われた場合は必ず医療機関を受診し、適切な指導を受けるようにしてください。

問三鷹市医師会☎47-2155