

人 小学生の保護者30人(お子さんの同伴不可)
所 社会教育会館
講 (株)にんべんのみなさん
物 エプロン、三角巾、筆記用具
申 必要事項(11面参照)を生涯学習課
✉shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)
問 同課 ☎内線3315

**年齢別あそびましょ ひよこぐみ
「こころと発達とからだ」**

日 11月29日(火)午前10時15分～11時45分
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 11月15日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

**子育て世代の方の料理の基本教室
「洋食の基本」** **保育**

注 ①井の頭地区住民協議会、②三鷹駅周辺住民協議会

日 ①12月1日(休)、②3日(土)、いずれも午前10時15分～午後1時
人 各20人、保育各8人

所 ①井の頭コミュニティセンター新館、②三鷹駅前コミュニティセンター
講 管理栄養士の①葭谷麻利子さん、②奈良理香子さん

¥ 500円
物 エプロン、三角巾、布巾、筆記用具(①室内履き)

申 ①11月15日(火)に直接、または16日(水)～30日(水)に直接または電話で井の頭コミュニティセンター本館 ☎44-7321へ、②11月8日(火)から参加費を三鷹駅前コミュニティセンターへ(いずれも先着制)

問 ①井の頭コミュニティセンター ☎44-7321、②三鷹駅前コミュニティセンター ☎71-0025

おやこでよってチョコッとあつぷるーむ(12月)

注 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(休)、②パパの子育て講座「ベビーマッサージ」＝3日(土)、③はじめてのベビーヨガ＝5日(月)、④ママと英語であそぼ!クリスマスを楽しもう!＝8日(休)、⑤こもれび子育てサロン・冬を楽しく＝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(休)、⑧親子ヨガレッチ＝17日(土)、⑨羊毛フェルトワーク「クリスマスの飾りを作ろう!」＝19日(月)、⑩色で子育てを楽しく! (クリスマス編)＝22日(休)、⑪スリングなど抱っこひもの安全な使い方・選び方＝24日(土)、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、③2カ月～ハイハイ前のお子さんと母親9組、④1・2歳のお子さんと母親6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、⑨8組、⑩妊婦、1歳6カ月までのお子さんと母親6組、⑪妊婦、5カ月までのお子さんと保護者4組
所 市民協働センター

¥ ①③⑦⑧1,500円、②1,800円、④⑥⑨⑩2,000円、⑤500円、⑪1,500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、④絵本付き、⑥さらし付き、⑨材料代を含む、⑩色育絵本付き。

物 ①抱っこひも、飲み物、タオル、②バスタオル、授乳ケープ、⑧バスタオル
申 問 11月16日(水)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)

ふたごの親の交流会 **保育**

日 12月8日(休)午前10時～11時30分(9時45分から受付)

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、ファクスで同センター ☎46-3254・**FAX** 46-4827へ(先着制)

子ども向けスモウルビー・プログラミング無料体験講座

簡単な操作でRubyプログラムを作成します。

日 12月11日(日)午前10時～午後5時
人 中・高生15人
所 三鷹産業プラザ
申 必要事項(11面参照)・学校名を(株)まちづくり三鷹 ✉ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)
問 同社 ☎40-9669

高齢者

縁(ゆかり)体操(介護予防体操)

注 みたかボランティアセンター、連雀地域包括支援センター

日 11月17日、12月15日の木曜日午前10時～正午
人 市民30人
所 みたかボランティアセンター
講 介護予防運動指導員の小坂ゆかりさん
申 問 11月16日(水)までに必要事項(11面参照)・性別・緊急連絡先を同センター ☎

76-1271・**FAX** 76-1273・✉chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(申込多数の場合は抽選)

高齢者の生活相談会

日 11月18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

**シニアのための初心者向け
タブレット講座**

注 三鷹市社会福祉協議会

日 11月24日～12月8日の毎週木曜日午前10時～正午(全3回)

人 在勤を含む60歳以上の市民10人
所 福祉会館
¥ 1,000円(社協会員は500円)

申 11月7日(月)～18日(金)に身分証明書を同協議会へ(初めての方を優先して先着制)

問 同協議会 ☎46-1108

介護予防教室「はつらつ体操」

いすを使った体操など。

日 12月2～23日の毎週金曜日午前10時～11時30分(全4回)

人 65歳以上の市民で全回参加できる方28人

所 メディカルフィットネスクラブ武蔵境(武蔵野市境南町2-8-19)

申 問 11月7日(月)午前9時～17日(休)に直接または電話、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)

いきいき健康講座

「高齢者の衰え『フレイル』に注目!」

フレイル(年齢に伴う筋力や心身の活力低下)予防の運動や食事。

日 12月6日(火)午前10時～11時30分(9時45分から受付)

人 在勤を含む市民40人
所 三鷹ネットワーク大学

講 東京都健康長寿医療センター研究所の新開省二さん

申 問 11月7日(月)午前9時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(先着制)

障がいのある方

特別児童扶養手当のご案内

市内在住で心身に重度・中度の障がい(身体障害者手帳おおむね1～3級程度、愛の手帳おおむね1～3度程度)のある20歳未満の児童を養育している方に支給される手当です(所得制限あり)。受給するには、申請して認定を受ける

必要があります。ただし、児童が障がいを事由とする公的年金を受けるときや、児童福祉施設に入所(通園を除く)しているときは受給できません。支給月は原則4・8・12月の年3回です。くわしくは市ホームページをご覧ください。

申 問 子育て支援課 ☎内線2751へ
特別障害者手当などを振り込みます

8～10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、11月10日(休)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

北野ハピネスセンターの歯科相談

日 平成29年3月までの毎月第3木曜日(11月は第2木曜日、12月は第1木曜日)午前10時15分～11時45分、11月12日(土)午後1時30分～3時

人 心身に障がいがあり、次のようなことでお困りの方。①口の中で気になることがあるが、歯科医院の受診を迷っている、②歯ブラシの使用などが難しい、③指示に従うことが苦手、雰囲気慣れるのに時間がかかる、などの理由で受診をためらっている

申 問 同センター ☎48-6331へ

健康

8～11月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診

受診期限は11月30日(水)です。期間の終了間際は混雑が予想されますので、早めに受診してください。「受診票が届いていない」「受診票を無くした」などの場合は、お問い合わせください。

問 健康推進課 ☎46-3271

健康セミナー「知りたい!訪問診療」

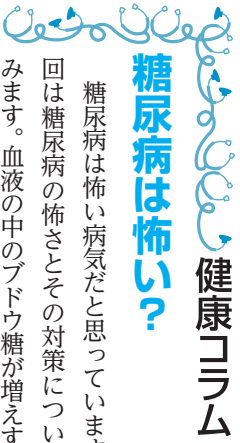
注 三鷹駅周辺住民協議会
日 11月12日(土)午後1時30分～3時30分
人 40人

所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 三鷹あゆみクリニック院長の高橋壮芳さん

申 当日会場へ(先着制)
問 同センター ☎71-0025

市民健康講座「生活習慣を見直そう!糖尿病予防のキホンのキ」

日 11月26日(土)午後2時～3時30分
人 在勤を含む市民25人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 杏林大学医学部第三内科教授の石田均さん
申 問 11月7日(月)午前9時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(先着制)



糖尿病は怖い?

糖尿病は怖い病気だと思っていますか。今回は糖尿病の怖さとその対策について考えてみます。血液の中のブドウ糖が増えすぎてしまうのが糖尿病です。その困ったことを合併症といいます。

糖尿病の合併症が進むと、目が見えなくなる、足が壊疽(えそ)を起こし切斷しなければならなくなる、腎臓が悪くなって透析治療を受けなければならなくなることなどがあります。そのほか、糖尿病を治療しないと、認知症が進む、がん・心筋梗塞・脳卒中・骨粗しょう症のリスクが増えるなど、一定の年齢になるとかかりやすい多くの病気の引き金になることが分かっています。このような合併症が進んでしまつと、元の健康な状態に戻すことが難しいので、糖尿病は怖いといわれるのです。

また、血糖が高くても、痛くもかゆくもなく、自分では健康だと思いがちです。そして、知らないうちに合併症が進行して、気が付いたときは手遅れということになるのも怖いといわれる理由かもしれません。このような病気としては、高血圧症やコレステロールなどが高くなる脂質異常症があり、静かな殺し屋(silent killer)とも呼ばれます。

いろいろと悪い面ばかり書きましたが、きちんと治療を続ければ、合併症は防ぐことができます。最近、糖尿病の治療法の進歩は目を見張るものがあり、これまで防ぐことが難しかった心筋梗塞や心不全の予防が可能になってきました。

また、糖尿病を治療していたからこそ、がらが早期に見つかって治すことができたという患者さんもたくさんいます。まさに「一病息災」です。80歳以上で元気に糖尿病と付き合っている患者さんはたくさんいます。よく分かれば糖尿病は怖い病気ではありません。糖尿病を怖がらず、みなさんで「一病息災」を実践しましょう。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155