

人①③就学前のお子さん、②1歳までのお子さん

◆おもちゃの病院

日10日(水)午後2時～4時

¥特殊部品などの交換は実費

◆定例行事

日水曜文庫によるおはなし会「ふしぎなキャンディーやさん」＝10日午後3時30分～4時、科学あそびの日＝13日午後3時～4時50分、トランポリンの日＝27日(土)午後3時30分～4時45分
※そのほかの定例行事は、同センターで配布の『じどうかんだより』や市ホームページをご覧ください。

申いずれも当日会場へ

◆ママヨガ講座

日23日(火)午後1時30分～2時30分

人1歳未満のお子さんと母親20組

講ヨガインストラクターの平手紘子さん

物スポーツタオル

申16日(火)午前9時から直接または電話で同センター☎44-2150へ(先着制)

問同センター☎44-2150

西多世代交流センターの催し

◆乳幼児のあそびひろば

日乳幼児タイム＝開館日の午前9時～午後1時、サークルタイム＝月～土曜日午前11時15分～11時45分、乳幼児タイムスペシャル「アスレチックで遊ぼう」＝5月10日(水)午前10時から

申当日会場へ

◆子ども料理教室「マシュマロサンド」

日5月17日(水)午後2時30分から、3時30分から

人小学1・2年生

¥150円

物エプロン、三角巾、タオル、皿、飲み物

申5月15日(月)午後5時までに直接または電話、ファクスで同センター☎31-6039・**FAX** 31-6261へ

◆おやこでスキンシップ ストレッチ & リフレッシュエクササイズ

日①5月24日、②6月14日の水曜日午前10時15分～11時30分

人①1歳までのお子さんと保護者、②2歳～就園前のお子さんと保護者各20組
講フリーエクササイズインストラクターの工藤純子さん

物飲み物、タオル、①バスタオル

申5月8日(月)午前10時から直接または電話で同センター☎31-6039へ(先着制)

問同センター☎31-6039

おもちゃの病院(5月)

日三鷹市消費者活動センター運営協議会

日所リサイクル市民工房＝13・27日の土曜日、消費者活動センター＝17日(水)、いずれも午後1時～3時

¥特殊部品などの交換は実費

申当日会場へ

問同センター☎43-7874

一日プレイパーク

「一日プレイパーク」は、子どもたちが自由にのびのびと外遊びを満喫できる場所です。普通の公園ではできないような木工や水遊び、たき火なども楽しめます。

日5月14日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)

所農業公園

申当日会場へ

問緑と公園課☎内線2835

すくすくひろばの催し

◆年齢別あそびましょ(5月)

日①ぞうぐみ「小麦粉粘土であそぼう」＝18日(木)午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分、②ひよこぐみ1「1歳のお誕生日前後のお子さんの発達や健康、食事」＝26日(金)午後1時30分～3時

人①平成26年4月2日～27年4月1日生まれのお子さんと保護者各10組、②初めて参加する28年4月2日～7月31日生まれのお子さんと保護者12組

申①8日(月)、②12日(金)、いずれも午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆フリーマーケット

日5月28日(日)午前10時～午後0時30分(雨天決行)

物持ち帰り用袋、靴袋

申当日会場へ

※出店者の募集は終了しました。

◆育児講座「パパと親子体操」

日6月3日(土)午前10時30分～11時45分

人2・3歳のお子さんと父親15組

申5月15日(月)午前10時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

小さく生まれたお子さんと

その親の交流会 保育

保育士と一緒に親子遊び、参加者同士の情報交換など。

日6月8日(木)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以下の就学前のお子さんと保護者10組

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☎内線4226・**FAX** 46-4827へ(先着制)

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

保健師などの専門職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ご案内します。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☎内線4228へ



①体操とおしゃべり&

②高齢者の生活相談会

日5月17日(水)午後2時～4時

人①65歳以上の方、②日常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

所牟礼地区公会堂

物①飲み物

申当日会場へ

問東部地域包括支援センター☎48-8855

高齢者の生活相談会

日5月19日(金)午後1時～3時

人1人暮らしで生活に心配がある方、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

こもれび ほっと・サークル

「介護保険 何でも聞こう会」

日5月24日(水)午前10時～11時30分

人おおむね65歳以上の市民15人

所みたかボランティアセンター

講地域包括支援センター職員

¥500円

申5月15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9-10-21NPO法人こもれび事務局」へ(申込多数の場合は抽選)

問同事務局☎42-4471

救急医療情報キットを備えましょう

緊急時に救急隊が駆け付けた際に、意識混濁や気が動転して病状を伝えられない事態に備えて、市では三鷹消防署などと連携し、救急時に必要な情報を保管する「救急医療情報キット」(写真)またはマグネットシートを配布しています。

かかりつけ医療機関や持病など、必要な情報をシートに記入しキットに入れて、隊員が見つけやすいよう冷蔵庫で保管しましょう。

また、すでにお持ちの方も、年に1回程度はシートの記入内容の見直しをお願いします。新しいシートは同課で配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。



問 高齢者支援課☎内線2626

人市内在住で、次のいずれかに該当する方

①65歳以上の一人暮らしの方

②65歳以上の方のみの世帯

③65歳以上で日中または夜間に独居になる方

④65歳未満で身体障害者手帳1～4級、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方のみの世帯

申①～③印鑑を高齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ、④対象であることを確認できる手帳と印鑑を障がい者支援課(市役所1階14番窓口)へ

※代理申請には、事前に申請書(市ホームページから入手可)に本人の署名または押印が必要です。

動脈硬化症

健康コラム

心筋梗塞や脳梗塞は、健康とされていた人たちにある日突然起こります。これらの病気は死を免れたとしても大きな障がいを残すことがあります。これらの原因に、動脈硬化症があります。

この動脈硬化症の状態を知るためには、超音波検査で頸けい動脈の状態を調べたり、血管に直接造影剤を流してこれをX線で観察したり、CT、MRIを使うなどの方法があります。では、この動脈硬化を進める原因は何でしょうか。それは、高血圧、糖尿病、脂質異常症悪玉コレステロールや中性脂肪が高く、善玉コレステロールが低いこと、喫煙などです。

喫煙は、動脈硬化の原因になるのみならず、肺がんをはじめ、多くのがんの原因となり、喫煙をしないことは、極めて重要です。

悪玉コレステロールを下げるには、スタチンという薬の服用が効果的です。スタチンによるコレステロール低下が、いかに多くの恩恵を我々にもたらしているかは、数々の研究により証明されています。コレステロールによる動脈硬化の進行は、スタチンという優れた薬剤の投与によって明らかに改善されます。

しかし、これらとは別に、肥満が元で起こる糖尿病、高血圧症、脂質異常症(高中性脂肪、低善玉コレステロール)が動脈硬化の原因となっていることが問題です。

メタボリックシンドローム、いわゆるメタボという言葉をご存じかと思えます。メタボリックシンドロームというのは、内臓脂肪が増加していて、糖尿病、高血圧、脂質異常症のすべて、あるいはこれらのうちの2つがある状態を言います。男性の場合は胴回り85cm以上、女性の場合は90cm以上なら、内臓脂肪が増えていると判断します。このような人は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症になりやすく、動脈硬化が進みます。

肥満の解消と禁煙。糖尿病、高血圧症、脂質異常症の適切な治療が、動脈硬化症の予防、治療の中心となります。

問三鷹市医師会☎47-2155