

**①体操とおしゃべり&  
②高齢者の生活相談会**  
 日6月21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

**シニアのための  
スマートフォン個別相談会**  
 スマートフォンを体験してみたい方には機器を貸し出します。  
 日6月22日(木)午前10時から、11時から  
 人60歳以上の市民各5人  
 所福祉センター  
 ￥500円  
 申6月12日(月)~16日(金)に身分証明書、あればスマートフォンの機種を三鷹市社会福祉協議会へ(先着制)  
 問同協議会☎46-1108

しくは市ホームページをご覧ください。  
 問障がい者支援課☎内線2653



**第26回中高年の運動相談  
「メディカルチェックと運動処方」**  
 問診、体脂肪率測定、末梢(まっしょう)循環機能、血液・尿検査、心電図、運動負荷検査など。  
 日三鷹市医師会、杏林大学衛生学公衆衛生学教室  
 日8月7日(月)~10日(木)の午前・午後(計8回)  
 人50歳以上の市民、各回4・5人程度  
 所同大学医学部(新川6-20-2)  
 申7月1日(土)(必着)までに必要事項(11面参照)・生年月日・職業・希望日(午前・午後)を「〒181-0014野崎1-7-23三鷹市医師会」へ(申込多数の場合は抽選)  
 問同教室☎47-5511



**「障害者総合支援法」の対象となる  
疾病などの見直し**  
 「障害者総合支援法」の対象となる難病疾病が、4月から358疾病に見直されました。対象となる疾病を治療中の方は、身体障害者手帳などの有無にかかわらず、必要と認められた障がい福祉サービスなどの受給が可能です。くわ



**第5回「駅前 風のサロン」アコーディオンで唄おう懐かしの名曲**  
 アコーディオンの音色に合わせてみんなで楽しく歌いましょう。  
 日三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク  
 日6月8日(木)午後1時30分~3時30分  
 所三鷹駅前コミュニティセンター

申当日会場へ  
 問事務局☎内線2662

**危険物安全寄席**  
 6月4日(日)~10日(土)の危険物安全週間にちなんで催しです。ゲストは落語家の三遊亭歌太郎さん。  
 日6月8日(木)午後6時~7時30分  
 所三鷹消防署  
 申問同署☎47-0119へ  
 ※未就学児の入場、自家用車での来場はご遠慮ください。

**第22回まちづくりフォトコンテスト入賞作品展**  
 日市、(株)まちづくり三鷹  
 日6月12日(月)~22日(木)午前8時30分~午後5時(12日は午前10時から、22日は午後3時まで)  
 所市役所1階市民ホール  
 申期間中会場へ  
 問同社☎40-9669

**介護者ひろば**  
 日①6月15日(木)午後2時~4時、②16日(金)午前10時~正午、③23日(金)午後1時~3時  
 人介護者、介護経験者  
 所①高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、②特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、③みんなの家6丁目(下連雀6-13-10篠原病院敷地内)  
 申当日会場へ  
 問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

**お買い物を楽しめる定期市**  
 申当日会場へ  
 ◆あおやぎ市  
 野菜の直売、つきたて餅、焼きそば、かき氷などの販売。

日青柳商店会  
 日6月17日(土)午前11時~午後3時(参加店各店舗は営業時間)  
 所セブン-イレブン三鷹新川一丁目店前(新川1-11-12周辺)  
 問三鷹新川一郵便局☎43-9973

◆消研だいいち  
 スタンプラリーも同時開催。スタンプの数により景品をプレゼントします。  
 日所消研大通り商店会(中原3-11周辺)のぼりが目印)  
 日6月17日(土)(時間は各店舗の営業時間)※景品は午後1時~4時に元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)で引き換えます。  
 問元気ひろば おれんじ☎76-5940

**さいたま市桜環境センター・川口市立グリーンセンター見学会**  
 日連雀地区住民協議会  
 日所6月22日(木)午前8時50分連雀コミュニティセンター集合~午後5時解散  
 人入学・在勤を含む市民25人  
 ￥1,200円程度(昼食代、入場料)  
 申問6月11日(日)までに直接または電話で連雀コミュニティセンター☎45-5100へ(先着制)

**環境施設見学会  
(アイズプラント工場と東京サマーランドあじさい園見学)**  
 日三鷹駅周辺住民協議会  
 日6月23日(金)午前7時50分JR三鷹駅南口集合~アイズプラント工場(見学)~笹一酒造(見学と試飲・買い物)~ホテル華やぎの章慶山(昼食)~東京サマーランドあじさい園(見学)~JR三鷹駅南口着(雨天決行)  
 人小学生以上の市民33人

**「東京ラグビーファンゾーン2017」を開催します!**

6月24日(土)に味の素スタジアムで開催される「リポビタンDチャレンジカップ2017 日本代表対アイルランド代表」に合わせ、ラグビーワールドカップ2019に向けて機運を盛り上げるイベントを開催します。  
 ◇内容 ラグビー体験、ウィルチェアーラグビー体験、ケンドーコバヤシ・スリムクラブ・松尾雄治さん(ラグビー元日本代表)などによるトークショー、フードコーナーなど  
 日東京都、(公財)東京都スポーツ文化事業団  
 日6月24日(土)午前11時~午後6時  
 所味の素スタジアム西競技場  
 申当日会場へ  
 問東京ラグビーファンゾーン2017事務局☎trf2017-info@ntve.co.jp

**府中・調布・三鷹ラグビーフェスティバル  
タグラグビー教室 参加者募集**

三鷹市ラグビーフットボール協会および東芝プレイブルーパスの選手によるタグラグビー教室です。ボールの扱いからミニゲームまでを体験できます。  
 日7月1日(土)午前10時~11時30分  
 人市内の小学3~6年生でラグビー初心者20人  
 所味の素スタジアム西競技場  
 申6月15日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・保護者氏名を「〒181-8555スポーツ推進課」へ(申込多数の場合は抽選。抽選結果は6月21日(水)ごろ通知予定)  
 問同課☎内線2931

**健康コラム  
お口の中の細菌バランス**

口の中の細菌バランスについて、考えたことはありませんか。腸の中の細菌のバランスが体調に影響を及ぼすことはよく知られていますが、体の中には腸以外にも細菌が数多く存在している場所があります。それは口の中です。

みなさんは、口の中にどのくらいの数の細菌がいるか、知っていますか。その数なんと1千億。種類は700種以上といわれています。多種多様な細菌がバランスを取って、口の中の環境を整えているのです。さて、ではこの細菌のバランスが崩れると、どんな悪いことが起こるのでしょうか。

口の中で虫歯菌や歯周病菌が大量に繁殖すると、それらの菌が血管の中に入ってしまう。強い炎症を引き起こすこれらの菌が血管壁に影響を及ぼし、血管が細く硬くなって動脈硬化が起こります。この動脈硬化が進行すると、脳卒中や心筋梗塞が起こるリスクが高まるのです。それ以外にも、認知症や関節リウマチ、がん、糖尿病のリスクも高くなるといわれています。また、最近の研究では、歯周病の治療をすることで、糖尿病が改善することも分かっています。

この口の中の細菌のバランスを乱してしまう食べ物があります。それがなんと、日本人の主食、ごはん(白米)なのです。ごはんは血糖値が上がりやすい食べ物なので、糖を栄養にして繁殖する歯周病菌が増殖しやすくなります。また、ごはんのどんぶりは唾液のアミラーゼによって分解され麦芽糖になり、これが、虫歯菌が酸を作り出す元となって、虫歯にもなりやすくなります。このように、食べるものによって、お口の中の細菌のバランスは悪くなり、体にも悪い影響を及ぼしてしまうのです。

この話をもっとくわしくお聞きになりたい方は、6月10日(土)に、三鷹産業プラザで行われる「愛歯のつどい」にお越しください。今回は鶴見大学の花田信弘教授をお迎えし、「食事と決まる歯とからだの健康」と題して、どんな食べ物がお口の健康にとっていいのか、また、健康を害するのはどんな食べ物なのかをお話しいただきます。お時間がございましたら、ぜひいらしてください。みなさんのお越しを心よりお待ちしております。

問三鷹市歯科医師会☎45-2715



**第51回  
愛の歯どい**  
 日三鷹市歯科医師会、市  
 日6月10日(土)①イベント=正午~午後1時30分、②講演会=午後2時~4時  
 所三鷹産業プラザ  
 講鶴見大学歯学部教授の花田信弘さん  
 申当日会場へ  
 問①健康推進課☎内線4223、②同会☎45-2715