

所総合保健センター

物母子健康手帳

申問 健康推進課 ☎内線4228へ

**平成30年度小学校入学児対象
就学時健康診断**

対象児童の保護者に、10月上旬までに「就学時健康診断通知書」を送付します。内容を確認し、保護者同伴のうえ、指定校で必ず受診してください。

日 **所** 10月16日(月)＝羽沢小(大沢4-9-1)、17日(火)＝四小(下連雀1-25-1)、20日(金)＝北野小(北野3-1-5)、23日(月)＝中原小(中原2-12-13)、24日(火)＝五小(井の頭2-34-21)、25日(水)＝一小(新川6-4-32)、27日(金)＝大沢台小(大沢2-6-18)、30日(月)＝井口小(井口3-7-11)、11月1日(水)＝二小(野崎3-19-1)、6日(月)＝南浦小(下連雀9-9-1)、10日(金)＝七小(上連雀7-7-7)、13日(月)＝高山小(牟礼4-6-12)、21日(火)＝六小(下連雀6-13-1)、22日(水)＝三小(上連雀4-12-3)、24日(金)＝東台小(中原2-17-37)、28日(火)＝教育センター暫定施設(旧総合保健センター(新川6-35-28))、いずれも午後1時30分～2時受付(来校は1時15分以降可)
人 30年度に小学校に入学するお子さん(23年4月2日～24年4月1日生まれ)

物 室内履き、下足入れ、筆記用具、ハンカチ(視力検査用)、母子健康手帳、就学時健康診断票(必要事項を記入)、着脱しやすい服装

問 学務課 ☎内線3236

※自家用車での来場はご遠慮ください。
※私立・国立を受験する方も受診できます。

※30年1月以降に市から転出予定の方も受診してください。年内に転出する方や、実施日に病気などで都合が悪くなった方は、同課へお問い合わせください。

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。

主 市、市教育委員会、三鷹市芸術文化協会

人 市内の小学生(俳句は未就学児も可)

申 9月7日(木)(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)・学校名・性別を直接または郵送で「〒181-0004新川6-37-1三鷹市芸術文化協会」へ(1人1作品。土・日曜日を除く)

問 三鷹短歌会(八島) ☎43-6922、三鷹俳句会(根岸) ☎43-0416

**小中学生ボランティア活動作品
(ポスター・標語)**

ポスター(四つ切りまたは八つ切りの

画用紙。色鉛筆不可)、標語(A4サイズに黒のサインペンで縦書き)いずれも1人1点。11月中旬に入選発表。

人 市内の小学5年生～中学生

申 9月8日(金)(消印有効)までに作品の裏面に必要事項(11面参照)・学校名・性別を記入し、学校経由または郵送で「〒181-0012上連雀8-3-10みたかボランティアセンター」へ

問 同センター ☎76-1271

星と森と絵本の家の催し

◆定例行事(7・8月)

日 絵本リレー＝7月19日(水)午後3時30分から、星のおはなし＝7月22日(土)午後2時から、むかしあそびの日「紙人形遊び」＝8月5日(土)午後2時から

申 当日会場へ

◆こけ玉ワークショップ

日 7月30日(日)午前10時～10時45分、11時～11時45分

人 各回15人

¥500円

物 軍手、持ち帰り用の袋

申 7月19日午前10時から直接または電話で同施設 ☎39-3401へ(先着制)

問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

親子で楽しめる

夏の花寄せ植え講習会

日 7月22日(土)午後1時30分～3時30分

人 小学生以下のお子さんと保護者

所 JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)

¥1鉢500円

物 作業に適した服装、飲み物

申 **問** 7月16日(日)から直接または電話で同センター ☎48-7482へ

※自家用車での来場はご遠慮ください。

西多世代交流センターの催し

◆乳幼児のおそびひろば

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～45分(プール開催の場合は11時45分から)、7月生まれのお誕生日会＝7月26日(水)午前11時15分から

◆夏の風物あそび

夏ならではのあそびをします。8月26日(土)は和太鼓演奏、ミニ花火大会など。

日 8月2～23日の毎週水曜日・26日、いずれも午後2時から

申 いずれも当日会場へ

◆レッツ！サマーダンス

日 8月20日(日)午前10時30分～11時30分

人 小学1～3年生15人

物 タオル、飲み物、室内履き

申 7月18日(火)～8月10日(木)に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

**妊婦さんと助産師の交流会
(マタニティ・カフェ)**

助産師が妊娠や出産、心と体の変化、育児についてアドバイスします。

日 7月31日(月)午後1時～3時

所 福祉センター

物 母子健康手帳

申 三鷹市助産師会ホームページ **HP** <http://mitaka-jyosanshi.net/>へ

問 三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271

**こどもプログラミング教室
「Scratch(スクラッチ)を使って
プログラミングをする」**

主 三鷹市シルバー人材センター

日 8月1日(火)・2日(水)・5日(土)・6日(日)午前10時～正午(全4回)

人 小学4～6年生でパソコンの操作ができる方8人

所 同センター

¥6,000円(教材代を含む)

物 USBメモリー、筆記用具

申 7月24日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)

問 同センター ☎48-6721

※7月22日(土)午前10時30分～11時30分に説明会を行います(説明会時に申し込みができます)。

すくすくひろばの水あそび

日 8月1日(火)～31日(木)の平日午前11時15分～午後0時45分

人 年少までのお子さんと保護者

物 水着またはパンツ、バスタオル、着替え

申 期間中会場へ

問 同ひろば ☎45-7710

パパとこどもの親子料理教室(保育)

メニューは「お鍋ひとつで作るパスタ」「カラフル野菜コブサラダ」など。

日 8月5日(土)午前10時30分～午後1時

30分(10時15分から受付)

人 市内の年少～就学前のお子さんと保護者12組24人、保育4人

所 連雀コミュニティセンター

物 エプロン、三角巾、タオル、布巾、台布巾、お子さんの箸

申 **問** 7月18日(火)～27日(木)に健康推進課 ☎内線4222へ(年長児と市民を優先して先着制)

※お断りする場合は7月28日(金)までに連絡します。

**男女平等参画推進事業
パパッと親子料理教室「今日から
できる！簡単パパ料理」** **保育**

メニューは「楽しくピザ! イタリア風&和風デラックス」「マセドアンサラダ」など。

日 8月27日(日)午前10時～午後1時

人 市内の小学生と保護者15組30人、保育(1歳～就学前)5人

所 生涯学習センター

講 三鷹地域活動栄養士会の奈良理香子さん

¥1組1,000円(材料代)

物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾、台布巾、飲み物

申 **問** 7月31日(月)正午までに必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな。保育を希望するお子さんも)を企画経営課 ☎内線2115・**FAX**45-1271・✉ kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)

ふたごの親の交流会 **保育**

日 8月30日(水)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、ファクスで健康推進課 ☎内線4226・**FAX**46-4827へ(先着制)

みなさんの寄付をまちづくりに役立てています

問 相談・情報課 ☎内線2131(寄付に関する相談)

市では、寄付をしていただいた方々のご厚意を事業などに生かすため、趣旨に沿った事業などに活用させていただいています。6月はご寄付(まちづくり協力金、ほっとベンチ寄付金を除く)を3件いただきました。今後もみなさんからのご支援を引き続きお願いします。

◆ご協力いただいた方(敬称略)

【市政のために】	ハートフルタウンを住みよくする会	3,723円
【福祉支援のために】	匿名	40,000円

そのほか、匿名での寄付がありました。

※市への寄付は、所得税の寄付金控除や個人住民税の寄付金税額控除の対象になります。確定申告を行わなくても控除を受けられる「ふるさと納税ワンストップ特例制度」を利用する方は寄付時にマイナンバー、本人確認書類をお持ちください。

平成29年4月から、「Yahoo!ふるさと納税」によるインターネットでのクレジットカード決済をご利用いただけるようになりました。

呼吸器科で扱う疾患

健康コラム

呼吸器とは、呼吸した空気の通り道を意味しています。空気の通り道のうち、鼻、口から喉までは耳鼻咽喉科が扱い、呼吸器科では主に気管、気管支、肺胞、胸膜の病気を扱います。胸膜とは肺全体を包んでいる薄い膜のことです。

呼吸器科を受診するきっかけとなる症状としては、咳(せき)、痰たん、息切れが一般的です。このうち咳は、病院を受診するきっかけとなる症状のうち最も多いものといわれます。咳は、喉から肺胞、胸膜に至るまで存在している、咳受容体といわれるスイッチが刺激されることによって起こります。ウイルスや細菌の感染による炎症の刺激が最も一般的で、炎症が起こる場所によって気管支炎や肺炎と呼ばれます。細菌感染の場合は膿性痰を伴うことが多く、ウイルス感染では痰は全く出ないこともあります。同じ炎症でも、喫煙による慢性気管支炎や、喘息(ぜんそく)における好酸球性炎症という特殊な炎症など、感染には関係のない気管支の炎症も咳の原因となります。

喘息では咳以外に、透明で粘稠(ねんちゅう)な痰や、気管支が収縮することによる喘鳴(ぜんめい)を伴う呼吸困難が特徴的です。肺胞の炎症では、間質性肺炎という特殊な肺炎があり、原因不明な特発性間質性肺炎や、膠原(こうげん)病に伴う間質性肺炎などがあります。この場合は、咳、息切れが主体で、痰はないのが一般的です。

また、肺がんをはじめとする腫瘍も咳受容体を刺激して咳の原因となります。肺がんでは初期には無症状で、咳などの症状が出てくるのは進行してからの場合が多いため、日ごろから健診を受けることが重要です。肺全体を囲んでいる胸膜に炎症が及んでも咳が出ます。ウイルス性胸膜炎、結核性胸膜炎などが代表的ですが、二重になっている胸膜のうち、外側の壁側胸膜には痛覚神経が分布しているため、胸膜に炎症が及ぶと胸痛も伴ってきます。

以上、呼吸器科で扱う代表的な疾患とその症状について述べました。咳、痰、息切れ、胸痛などに思い当たる方は、一度、呼吸器科を受診してみてください。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155