

人市内の小学5・6年生15人
所消費者活動センター
講NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹の今安知成さん
¥300円
物筆記用具
申 問8月7日(月)午前10時～午後2時は同協議会 ☎41-0510、7日午後3時～15日(火)の平日は同センター ☎43-7874へ(先着制)

都立多摩図書館バックヤードツアー
「みたかとしょかん図書部！」の部員と、普段は見ることのできない場所を見学し、都立図書館の機能と役割を学びます。

日 所8月25日(金)午後1時30分JR西国分寺駅集合～都立多摩図書館(国分寺市泉町)～午後4時JR三鷹駅解散予定

人市内の10代の方10人
物交通費、飲み物
申 問8月15日(火)までに三鷹図書館(本館) ☎43-9151へ(先着制)

母と子のちいさなお話し会
日連雀地区住民協議会
日8月26日(土)午前10時30分から
人3歳までのお子さんと保護者
所連雀コミュニティセンター
申当日会場へ
問同センター ☎45-5100

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9月2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
所三鷹駅前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、お子さんの箸と室内履き
申 問8月7日(月)～24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8月25日(金)までに連絡します。

おやこでよってチョコッとあつぷるーむ(9月)
日NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日①ベビーサインで楽しい子育て＝4日(月)、②ママ護身術エクササイズ(キック編)＝7日(木)、③こもれび子育てサロン・ママ達のおすすめ絵本＝9日(土)、④ベビーマッサージで親子のふれあい＝11日(月)、⑤産前・産後の骨盤ケア＝14日(木)、⑥親子ヨガレッチ＝16日(土)、⑦みんな一緒にベビーマッサージ＝18日(祝)、⑧子育てコンビニメンバーとお茶

会しましょう＝21日(休)、⑨ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)＝25日(月)、⑩ベブースキンケア講座＆足形バグ製作＝28日(休)、いずれも午前10時30分～正午

人①4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、②首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親6組、③6組、④⑨ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑤妊婦、母親とお子さん6組、⑥6カ月～2歳前のお子さんと保護者6組、⑦9カ月までのお子さんと保護者6組、⑧10組、⑩3歳までのお子さんと母親5組

所市民協働センター
¥①②⑥⑨1,500円、③500円、④⑦1,800円、⑤⑩2,000円、⑧300円
※②防犯ホイッスル付き、④⑦オイル・防水シート代を含む、⑤さらし付き、⑩材料代を含む。

物②抱っこひも、飲み物、タオル、④⑥バスタオル、⑦バスタオル、授乳ケープ、⑩授乳ケープ

申 問8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・E kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

家庭教育学級
日市教育委員会、①大沢台小、同校PTA、②北野小、同校PTA

日①講演会『「子どもを守ろう」ふれあいポリスが語る大沢』＝9月5日(火)午後1時～2時15分(0時45分から受付)、②講演会「子どもが遊びも勉強も集中できて、家族がぐんぐん仲良くなる家づくり」＝9月6日(水)午前10時～11時30分(9時45分から受付)

所①大沢台小、②北野小
講①三鷹警察署地域課地域総務係の神津和仁さん、②1級建築士事務所グランドデザイン代表の牧野直子さん
物室内履き、下足入れ
申 問指導課 ☎内線3243へ

プレママ・プレパパ散歩
地域の子育て支援施設を回ります。
日 所9月9日、11月18日の土曜日午後2時中央保育園集合～4時(雨天決行)
人市内の妊婦と配偶者各5組
申 問平日午前9時～午後5時に直接または電話で同園 ☎40-7540へ(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・英語。

日10月26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)
申願書を8月21日(月)～9月8日(金)(消印有効)に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)

高齢者

介護保険負担割合証を送付しました
要介護・要支援認定を受けている方および総合事業対象の方に、平成29年8月以降の利用者負担割合(1割または2割)を記載した「介護保険負担割合証」を送付しました。介護保険サービスの利用には、被保険者証と負担割合証が必要です。届いたものはケアマネジャーに提示してください。

問高齢者支援課 ☎内線2682

①体操とおしゃべり
②高齢者の生活相談会

日8月16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

いきいき健康講座「疲れをためない体づくり ストレッチ&リズム体操」

日9月6日(水)午前10時30分～正午(10時15分から受付)

人65歳以上の市民30人

所連雀コミュニティセンター
講健康運動指導士の鈴木明子さん
物タオル、飲み物、動きやすい服装
申 問8月7日(月)から直接または電話で健康推進課 ☎内線4224へ(先着制)

催し

「駅前 風のサロン」夏休み企画 子どもも大人も寄っておいで！縁日
日三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク
日8月17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
問同事務局 ☎内線2662

介護者ひろば

日①8月17日(木)午後2時～4時、②18日(金)午前10時～正午、③25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

おとな絵本ラウンジ 第35回 絵本を楽しむトークラウンジ トークテーマ「空」

日8月20日(日)午後2時～4時

所三鷹ネットワーク大学

¥200円(茶菓付き)

申おとな絵本ラウンジホームページ **HP**

https://otonaehon.jimdo.com/へ

問星と森と絵本の家 ☎39-3401

三鷹の森ジブリ美術館へ抽選でご招待

◆9月30日(土)「三鷹市および近隣市民デー」

人三鷹市と近隣市(武蔵野市・小金井市・西東京市・調布市・府中市)在住の方、4人一組で600組

◆10月1日(日)「三鷹市民デー」

人市内在住の方、4人一組で600組

申8月16日(水)(必着)までに、はがきで代表者の必要事項(11面参照)、入館者全員の氏名・年齢、希望日(近隣市民は9月30日のみ)、希望入館時間(午前10時、正午、午後2時、4時のいずれか)を「〒181-8555芸術文化課」へ ※同一グループでの複数枚の申し込みや、記載事項に不備がある場合は無効です(1人での申し込みも可)。3歳以下のお子さんは人数に含みませんが、氏名・年齢はご記入ください。

※当選者には9月中旬に招待状を郵送します(電話での当落確認は不可)。当落の返信を希望する場合は、往復はがきでお申し込みください。

問芸術文化課 ☎内線2912

健康コラム

蜂蜜による乳児ボツリヌス症

この春、蜂蜜が原因の乳児ボツリヌス症で死亡した6カ月男児のニュースがありました。乳児ボツリヌス症とは、ボツリヌス菌が腸内で増殖し、産生された毒素が体内に吸収されることによって起こる症状のことで、長引く便秘に引き続いて、哺乳力が低下し、泣き声が小さくなるなど、筋肉がまひする症状が特徴です。呼吸筋がまひして呼吸障害を起こすと生命に関わってきます。

ボツリヌス菌は通常、土壌の中に生息しており、成育環境が悪いと、芽胞(がほう)と呼ばれる耐久性の高い構造に変化して、食品中に紛れ込みます。それがボツリヌス菌にとって好適な低酸素状態になると、発芽・増殖し、毒素を産生します。蜂蜜中のボツリヌス菌は芽胞の状態で存在しており、成人が蜂蜜を摂取しても、腸内細菌叢(さいきんそう)と呼ばれる多種多様な常在菌のバランスにより、芽胞の発芽・増殖が妨げられ排せつされますが、乳児の場合はこの腸内細菌叢が未熟なため、発芽・増殖に好適な環境となるわけです。

日本では、昭和62(1987)年に厚生省が、「1歳未満の乳児に蜂蜜を与えないように」という通達を出しています。当時の調査では約5%の蜂蜜からボツリヌス菌の芽胞が発見されたとあります。また、国内の商品には「1歳未満の乳児には与えないようにしてください」との注意書きがラベルに記載されているものもあります。蜂蜜以外にボツリヌス菌汚染の可能性がある飲食物は、井戸水、黒糖、コーンシロップなどが挙げられ、また、大人と食事をするこで与えてしまう可能性があるものとしては、飯寿司(いずし)、からしれんこん、滅菌されていない瓶詰・缶詰などがあります。ボツリヌス菌の芽胞は高温高圧(120度4分)で、毒素は100度数分の加熱で不活化されます。

乳児期は腸内細菌叢が未熟であることを念頭に置いて、安全な飲料や離乳食の食材を選んでいただけたらと思います。

問三鷹市医師会 ☎472155