

わせください。

4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入しており平成30年3月31日までに40～75歳になる方、後期高齢者医療制度加入者

※有料老人ホームなどに入所している方は、対象外となる場合があります。

健康推進課 ☎内線4213



防災フェスタ

都立武蔵野の森公園

11月12日(日)午前10時～正午(小雨決行)

同公園

当日会場へ

同公園サービスセンター ☎042-365-8435

「駅前 風のサロン」

ハープの調べと大人のための読み聞かせ&クリスマスの飾りを作ろう!

三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク

11月16日(木)午後1時30分～3時30分

三鷹駅前コミュニティセンター

当日会場へ

地域福祉課 ☎内線2662

介護者ひろば

11月16日(木)午後2時～4時、27日(金)午前10時～正午、22日(木)午前10時～正午、24日(金)午後1時～3時

介護者、介護経験者

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ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、4みんなの家6丁目(下連雀6-13-10篠原病院敷地内)

当日会場へ

三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

秋のフリーマーケット

リサイクル自転車・掘り出し物の抽選販売、廃材を利用した木工教室など。

11月18日(土)午前10時～午後1時(雨天時は翌日に順延)

※抽選販売は正午と午後0時40分から(10分前までに申し込み)。

リサイクル市民工房

当日会場へ

ごみ対策課 ☎内線2533

※出店者の募集は終了しました。

※自家用車での来場はご遠慮ください。

第39回福祉バザー

11月19日(日)午前10時～午後2時(小雨決行)

三鷹中央防災公園・元気創造プラザ

当日会場へ

三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271

ハイキング 多摩丘陵の公園散歩

連雀地区住民協議会

11月23日(例)午前9時京王線調布駅北口交番前集合(雨天中止)

在学・在勤を含む市民40人

交通費実費

11月6日(月)～20日(月)に連雀コミュニティセンターへ(先着制)

同センター ☎45-5100

秋のコンサートーオーボエとピアノなどによるコンサート

市、三鷹駅周辺住民協議会

11月26日(日)午後2時～3時30分(1時30分開場)

100人

三鷹駅前コミュニティセンター

当日会場へ(先着制)

同センター ☎71-0025

三鷹市民と東京大学三鷹国際学生宿舎生との集い

同大学教養学部、(公財)三鷹国際交流協会

12月2日(土)①講演「月面観測の比較文化史ーゲータが観た月、鉄砲鍛冶が作った望遠鏡」=午前11時10分～午後0時30分、②懇親パーティー=午後1時～3時

同大学三鷹国際学生宿舎共用棟ホール(新川6-22-20)

①同大学大学院総合文化研究科教授の石原あえかさん

当日会場へ

同大学学生支援課 ☎03-5454-6077、市企画経営課 ☎内線2115

親族後見人のつどい(小金井市・三鷹市合同開催)

希望者は元気創造プラザと会場間を無料で送迎します。

12月4日(月)午後1時30分～3時

市内在住の親族後見人(保佐人、補助人を含む)10人

小金井市社会福祉協議会(小金井市本町5-36-17)

同権利擁護センターみたか ☎46-1203(先着制)



土俵を使ってロコモ予防体操!

三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟

11月8・15・22日、12月6・13・20日の水曜日①午前9時30分～10時30分(9時20分集合)、②10時45分～11時45分(10時35分集合)

175歳以上、274歳以下の方各20人

SUBARU総合スポーツセンター

1,000円(1回)または5,000円(6回分)

タオル、飲み物、運動しやすい服装、ロッカー代100円(返還式)

必要事項(15面参照)・性別を同連盟(石黒) ☎080-3727-4015・✉mitakashisumorenmei@gmail.com(先着制)

連コミスポーツ塾 ファミリーバドミントン&卓球

連雀地区住民協議会

11月11日(土)午後1時～4時

市民

連雀コミュニティセンター

卓球をする方はラケット

当日会場へ

同センター ☎45-5100

なぎなた無料講習会

連雀地区住民協議会

11月15日(水)午後0時30分～2時30分

市民20人

連雀コミュニティセンター

三鷹市なぎなた連盟のみなさん

タオル、動きやすい服装

11月6日(月)から直接または電話で同センター ☎45-5100(先着制)

アーチェリージュニア講習会

東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市アーチェリー協会

11月18・25日の土曜日午前9時30分～11時30分(全2回。雨天決行)

市内の小学4年生～高校3年生で身長135cm以上の方12人(小学生は保護者

同伴)

旧第二体育館和洋弓場

飲み物、運動しやすい服装

11月12日(日)までに三鷹市アーチェリー協会ホームページ http://mitaka-aa.wixsite.com/homeまたはSUBARU総合スポーツセンターへ(先着制)

カワハギ釣り大会

三鷹市釣魚連盟

11月19日(日)午前5時30分市役所前または三鷹駅南口集合～午後5時30分市役所前または三鷹駅南口解散(雨天決行)

在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人

久比里・巳之助丸(神奈川県横須賀市久比里1-1-4)

12,500円(乗船料、氷・餌代を含む)

さお(貸しさおあり)、仕掛け(現地購入可)、帽子、履物(あれば長靴、スニーカーでも可)、雨具、昼食、15ℓ程度のクーラーボックス、飲み物、酔い止め

11月15日(水)までに必要事項(15面参照)・貸しさおの有無を同連盟(好野) ☎090-1129-8190・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jp(先着制)

第67回三鷹市市民体育祭 武術太極拳大会

三鷹市武術太極拳連盟

11月19日(日)午後1時から

SUBARU総合スポーツセンター

演武用の服装、室内履き、タオル、着替え

同連盟(谷川) ☎・FAX 43-9988へ

11月25日(土) 武蔵野の森総合スポーツプラザ オープニングイベントを開催します!

東京都 同イベント運営事務局 ☎03-5771-2368

多摩地域の新たなスポーツの拠点となる武蔵野の森総合スポーツプラザ(写真中央)が11月25日にオープンします。同施設は、東京2020大会のバドミントン、近代五種(フェンシング)、車いすバスケットボールの競技会場にもなります。当日は、多彩なプログラムで施設のオープンを盛り上げます。

◆主なプログラム

- 私立恵比寿中学スペシャルライブ
京谷和幸さん(元車いすバスケットボール日本代表)の解説による車いすバスケットボールエキシビジョンマッチ
小椋久美子さん(元バドミントン日本代表)らトップアスリートによるスポーツ教室
立石諒さん(ロンドンオリンピック男子200m平泳ぎ銅メダリスト)による水泳教室【事前申込制】



※イベントの詳細や施設の利用方法など、くわしくは同イベントホームページ http://www.musamori-open-event.jp/ をご覧ください。

11月25日(土) 午前10時～午後4時30分 同施設(調布市西町290-11) 当日会場へ

健康コラム 糖尿病って何?治療は?

糖尿病とは「尿に糖が出る病気」と思われがちですが、必ずしもそうではありません。正確には血糖値(血液の中のブドウ糖)が160mg/dlを超えると尿糖が認められるようになります。ですから糖尿病であっても、血糖値が160mg/dl未満であれば尿糖は認められません。医学的には「インスリン作用不足による慢性的な高血糖状態を主徴とする代謝疾患群」と定義されます。

つまり、血糖値を下げるのは唯一のホルモンであるインスリン(すい臓から分泌されます)が何らかの要因で十分に作用できなくなった結果、血糖値が慢性的に高くなり、同時に脂質やたんぱく質などの代謝が障害される病気です。糖尿病には主に1型(インスリンが出なくなる)と2型(インスリンが出ている)がありますが、日本の場合90%以上が2型です。病状が進むと糖尿病の3大合併症(神経症、網膜症、腎症)や動脈硬化による合併症(狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの脳卒中、末梢(まっしう)動脈疾患)などを引き起こします。また、がんやアルツハイマー型認知症も多くなります。

では、糖尿病治療は何のために行い目標は何か。これを最初に理解しておかないと、さまざまな誤解(好きなものが食べられない、お酒も飲めない、甘いものは一切食べられない、合併症で人生が台無しになる、寿命が縮むなど)を生じ、糖尿病治療は大変苦痛なものになってしまふでしょう。目標は「健康な人と変わらない日常生活の質(QOL)の維持、健康な人と変わらない寿命の確保」です。つまり、糖尿病とうまく付き合ひ、元気で平均寿命まで、あるいは平均寿命を超えて生きるといことです。こんな言葉があります。「糖尿病を人生の主人にしてはならない、人生の主人は自分自身である」。

現在、糖尿病治療薬には7種類の作用が異なる内服薬と、インスリン注射薬、インクレチン注射薬があり、食事・運動療法を行いなから最適な治療が可能です。糖尿病に人生を支配されることなく、うまく付き合ひ、明るく楽しい生活を手に入れましょう。

三鷹市医師会 ☎47-2155