

就学前のお子さんと保護者60組
 当日会場へ(先着制)
◆定例行事
 日 パソコンの日=6・20日の水曜日午後3時30分~4時50分、トランポリンの日=16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。

◆おもちゃの病院
 日 13日(水)午後2時~4時
 料 特殊部品などの交換は実費
 申 いずれも当日会場へ
◆ママヨガ講座
 日 19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 タオル
 申 12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

マタニティー・ヨガ教室 保育
 日 毎月第1・3月曜日午前10時~11時30分(祝日を除く)
 人 妊娠15週以降の方
 所 福祉センター
 料 1,500円(社協会員は1,200円)
 申 三鷹市助産師会ホームページhttp://mitaka-jyosanshi.net/へ
 問 三鷹市社会福祉協議会☎76-1271

みたかおもちゃの病院(6月)
 日 所 6・20日の水曜日=消費者活動センター、9・23日の土曜日=リサイクル市民工房、いずれも午後1時~3時
 料 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

星と森と絵本の家の催し(6月)
 日 ①ICU留学生のおはなし会=9日(土)午前10時30分から、11時30分から、②絵本のおはなし「みずいろ なんのいろ?」=13・27日の水曜日午後2時から、③街頭紙芝居=16日(土)午後2時から、3時から
 申 当日会場へ
 問 同施設☎39-3401

一日プレイパーク
 日 6月10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(6月)
◆ひいふうみの会とわらべうた
 日 11日(月)午前11時~11時30分

3歳までのお子さんと保護者12組
 当日会場へ(先着制)
◆年齢別あそびまじょ
 日 ①ひよこごみ3「1歳のお誕生日前後のお子さんの発達や健康、食事など」=19日(火)午前10時15分~11時45分、②ぞうごみ「つくってあそぼう」=21日(木)午前10時15分~11時15分、11時30分~午後0時30分

市内在住の①初めて参加する平成29年4月2日~7月31日生まれのお子さんと保護者12組、②27年4月2日~28年4月1日生まれのお子さんと保護者各10組
 申 ①5日(火)、②7日(木)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)

◆4カ月までの親子のつどい
 日 29日(金)午後1時30分~3時
 人 市内在住の初めて受講する4カ月までのお子さんと母親25組
 物 バスタオル、オムツ、着替え
 申 15日(金)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

プレママ・プレパパ散歩
 日 所 6月23日(土)午前10時中央保育園集合~正午、9月22日・11月10日の土曜日午後2時同園集合~4時(雨天決行)
 人 市内の妊婦と配偶者各日5組
 申 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)

かきしびde学び会! 入学前に知りたい! 学童ってどんなところ?
 日 6月30日(土)午前10時~11時30分
 人 未就学児の保護者50人
 ※未就学児の同伴はご相談ください。
 所 市民協働センター

6月4日(月)から三鷹市家庭教育支援チームかきしび☎kakishibumitaka@gmail.comへ(先着制)
 問 生涯学習課☎内線2921

おやこでよってチョコッとあつぷるーむ(7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=2日(月)、②ママ護身術エクササイズ(パンチ編)=5日(木)、③簡単スクラップブック(アルバム編)=7日(土)、④ベビーマッサージで親子のふれあい=9日(月)、⑤産前・産後の骨盤ケア=12日(木)、⑥簡単スクラップブック(A4フレーム編)=14日(土)、⑦みんな一緒にベビーマッサージ=16日(祝)、⑧子育てコンビメンバーとお茶会=19日(木)、⑨泣きやむ、よく寝る

抱っこ方法と抱っこひも=21日(土)、⑩ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=23日(月)、⑪ベビースキンケア講座&足形バッグ制作=26日(木)、いずれも午前10時30分~正午(③のみ午後1時30分~3時)

人 ①4カ月~1歳6カ月ごろのお子さんと保護者8組、②首据わり~1歳6カ月ごろのお子さんと母親6組、③⑥1歳6カ月ごろまでのお子さんと保護者5組、④ハイハイ前のお子さんと保護者8組、⑤妊婦、3歳ごろまでのお子さんと母親6組、⑦2~11カ月ごろのお子さんと保護者8組、⑧妊婦、3歳ごろまでのお子さんと保護者10組、⑨妊婦、首据わりまでのお子さんと保護者5組、⑩ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑪3歳ごろまでのお子さんと保護者5組
 所 市民協働センター

料 ①~④⑩1,500円、⑤⑥⑪2,000円、⑦1,800円、⑧300円、⑨1,500円(夫婦2,000円)
 ※②防犯ホイッスル付き、③⑥⑪材料代を含む、④⑦オイル・防水シート代を含む、⑤さらし付き。

物 ②抱っこひも、飲み物、タオル、③写真5~10枚、④バスタオル、⑥写真1~3枚、⑦バスタオル、授乳ケープ、⑩授乳ケープ
 申 問 6月15日(金)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・✉kyoudou@collabomitaka.jpへ(先着制)

高齢者

高齢者の生活相談会
 日 6月15日(金)午後1時~3時
 人 一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
 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

介護予防体操教室
 日 6~12月の毎月第3金曜日午後2時~3時30分(1時30分から受付。全7回)
 所 みたか紫水園(新川5-6-31)
 講 健康向上企画代表の鈴木孝一さん
 物 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴、緊急連絡先を記入したもの
 申 当日会場へ
 問 新川中原地域包括支援センター☎40-7204

筋肉トレーニング(こもれびほっと・サークル)
 日 6月23日(土)午後2時30分~4時30分
 人 おおむね65歳以上の市民15人
 所 連雀コミュニティセンター
 講 南浦整骨院院長の村本和生さん
 料 500円(茶菓代を含む)
 申 6月12日(火)(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(先着制)
 問 同事務局☎42-4471

健康

特定保健指導で生活習慣病予防を
 特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常など)の発症リスクが高いと判定された方に、医師や保健師などの専門家が生活習慣の改善を支援する「特定保健指導」を行っています。自己負担はありませんので、ぜひご利用ください。
 問 健康推進課☎内線4212

第27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)循環機能、血液・尿検査、心電図、運動負荷検査など。

三鷹市医師会、杏林大学保健学部公衆衛生学教室
 日 8月6日(月)~9日(木)・20日(月)の午前・午後(計10回)
 人 50歳以上の市民、各回4・5人程度
 所 同大学三鷹キャンパス(新川6-20-2)
 申 6月30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☎47-8000

催し

第2回音楽サロン「アイリッシュハーパデュオ「クロシェ」コンサート」
 日 新川中原住民協議会
 日 6月9日(土)午後7時~9時
 所 新川中原コミュニティセンター
 申 当日会場へ
 問 同センター☎49-6568

第52回 愛の歯どい

日 6月9日(土)①歯科相談=午前10時30分~午後0時30分、②講演会=午後2時~4時
 所 三鷹産業プラザ
 講 産婦人科医の対馬ルリ子さん
 申 当日会場へ
 問 ①健康推進課☎内線4223、②三鷹市歯科医師会☎45-2715

女性の健康「コラム」

女性の健康にとって切っても切り離せない女性ホルモンは、お口の中の環境にも大きく影響を及ぼしています。

体内で女性ホルモンが作られ始め、月経が始まる思春期には、歯肉炎が起きやすくなります。お口の中にいる何種類もの歯周病の原因菌の中には、女性ホルモンの栄養源とするものがあるため、歯茎が腫れやすくなるのです。

女性ホルモンが増える妊娠中も歯肉炎が起きやすくなります。さらに、つわりなどでブラッシングが困難になり、悪い菌が増殖すると、歯周病に進行することがあります。重度の歯周病になると、歯の周りの組織にプロスタグランジンという陣痛促進剤にも使用されている炎症性の物質が増えることから、早産のリスクが高まってしまいます。妊娠中のお口の健康を維持するため、市では妊婦歯科健診を行っています。市内の歯科医師会に加入している歯科医院で受診できますので、妊娠中の方はぜひ健診を受けてください。

さて、ここまでは女性ホルモンが多くなったときのことを話してきましたが、逆に少なくなるとまず影響が出るのが、唾液を作る唾液腺です。女性ホルモンが減ることにより、その機能が低下してお口の潤いが減少するのが、ドライマウスと呼ばれる症状です。ドライマウスになると、乾いた食べ物や飲み込みづらくなったり、唾液が口の中を洗い流してくれないために細菌が増殖して、虫歯や歯周病のリスクが高くなったりします。

でも、誰もがいつまでも健康で、そしてできれば美しくいたいものですよね。6月9日(土)に行われる「愛歯のつどい」では、女性の健康に関する専門家としてテレビ番組への出演も多い対馬ルリ子さんを講師にお迎えし、「女性の口腔健康とアンチエイジング」と題して、お話しいただきます。みなさんのご来場を、お待ちしております。

問 三鷹市歯科医師会☎45-2715