

三鷹市シルバー人材センター

夏休み補習教室

日①小学生=8月1日(水)~7日(火)・15日(水)~21日(火)午前8時30分から、②中学1・2年生=8月1日~7日・15日~21日午後1時から、③中学3年生=8月1日~21日午後1時から(いずれも1回60分。土・日曜日を除く①②全10回③全15回)

人 小学3~6年生(国語・算数)、小学5・6年生(英語)、中学生(国語・数学・英語) 所 同センター

料 ①②11,500円(1教科10回分)、③17,500円(1教科15回分)

※複数科目受講可。初日体験受講可。 申 7月9日(月)~17日(火)の平日午前9時~午後4時に同センター☎48-6721へ ※詳しくは同センターホームページHP http://mitaka-sc.or.jp/sc_hosyuu.htmlをご覧ください。

おやこでよってチョコっとあつぷるーむ(8月)

注 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日 ①みんな一緒にベビーマッサージ=2日(木)、②簡単スクラップブック(アルバム編)=4日(土)、③はじめてのベビーマッサージ=6日(月)、④産前・産後の骨盤ケア=9日(木)、⑤簡単スクラップブック(A4フレーム編)=18日(土)、⑥ベビーサインで楽しい子育て=20日(月)、⑦いつでもどこでもベビーマ&足形バッグ制作=23日(木)、⑧パパの育児力アップ講座=25日(土)、⑨ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=27日(月)、⑩カラーセラピーで子育てを楽しく!=30日(木)、いずれも午前10時30分~正午(②は午後1時30分~3時)

人 ①2~11カ月のお子さんと保護者8組、②⑤1~3歳のお子さんと保護者5組、③2カ月~ハイハイ前のお子さんと母親9組、④⑩3歳までのお子さんと保護者、妊婦6組、⑥4カ月~1歳6カ月のお子さんと保護者8組、⑦2~12カ月の

お子さんと母親5組、⑧ハイハイ前のお子さんと父親8組、⑨ハイハイ前のお子さんと母親8組

所 市民協働センター

料 ①1,800円、②③⑥⑧⑨⑩1,500円、④⑤⑦2,000円

※①オイル・シート代を含む、②⑤⑦材料代を含む、④さらし付き。

物 ①⑦⑧バスタオル(①⑦授乳ケープ)、②写真5~10枚、⑤写真1~3枚

申 7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・✉kyoudou@collabomitaka.jpへ(先着制)

パパと一緒にクッキング 保育

メニューは、野菜たっぷり鶏の照り焼き、もちりライスなど。

日 8月4日(土)午前10時45分~午後1時45分=牟礼コミュニティセンター、②5日(日)午前10時30分~午後1時30分=連雀コミュニティセンター

人 市内の年少~年長児と保護者各9組18人、①保育(2・3歳)5人

料 800円

物 エプロン、三角巾、タオル、布巾、台布巾、筆記用具

申 参加費を①7月5日(木)~30日(月)に牟礼コミュニティセンターへ(先着制。保育は26日(木)まで)、②7月2日(月)から連雀コミュニティセンターへ(先着制)

注 ①牟礼コミュニティセンター☎49-3441、②連雀コミュニティセンター☎45-5100

夏休みのクラフト(木工作)体験

日 8月7日(火)午前10時~正午

人 市内在住の発達に課題のあるお子さんのきょうだい30人

※就学前のお子さんは保護者同伴。

所 子ども発達支援センター

講 星と森と絵本の家フレンズ「森のクラフト」チームのみなさん

料 200円(材料代)

物 タオル、飲み物、汚れてもよい服装

申 7月24日(火)までに同センター☎45-1122へ(先着制)

高齢者

高齢者の生活相談会

日 7月20日(金)午後1時~3時

人 1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

注 連雀地域包括支援センター☎40-2635

シニアのためのスマートフォン個別相談会

日 7月26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

料 500円

申 7月2日(月)~15日(日)に身分証明書を三鷹市社会福祉協議会へ(先着制)

注 同協議会☎46-1108

介護予防教室 「はつらつ体操 牟礼」

椅子を使った体操やストレッチなど。 日 8月13日~12月3日の毎週月曜日午後1時~2時30分(10月1日・29日、祝日を除く全12回)

人 65歳以上で全回参加できる市民20人 所 牟礼コミュニティセンター

申 7月2日(月)~13日(金)に直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4224・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)

障がいのある方

心身障害者医療費助成制度(マル障)の変更について

◆自己負担上限月額が変わります

法改正に伴い、8月1日から自己負担上限月額が、外来14,000円(年間上限額144,000円)、入院57,600円(多数回該当44,400円)に変わります。住民税非課税の方の変更はありません。

注 障がい者支援課☎内線2618

◆対象が拡大します

平成31年1月から都内に住所を有する精神障害者福祉手帳1級の方が対象に加わります。住民票のある区市町村で、11月1日から申請の事前受付を開始します。 注 東京都福祉保健局医療助成課☎03-5320-4571

催し

「Old meets New 東京150年」連作ポスター展

今年は東京への改称、東京府開設から150年の節目の年です。各日先着100人にオリジナルクリアファイルとポストカードを配布します。

日 7月2日(月)~6日(金)午前9時~午後5時 所 市役所1階市民ホール

申 期間中会場へ

注 企画経営課☎内線2114

地域ケアネットワーク主催のサロンに参加しませんか

日 ①ふれあいサロン・井の頭=7月3日(火)、②ひだまりサロン・東部=4日(水)、③駅前 風のサロン=7日(土)、④連雀サロン=17日(火)、⑤よってらっしやい・にしみたか=23日(月)、⑥しんなかサロン=26日(木)、いずれも午後1時30分~3時30分

所 ①井の頭コミュニティセンター、②牟礼コミュニティセンター、③上連雀堀合地区公会堂、④連雀コミュニティセンター、⑤井口コミュニティセンター、⑥新川中原コミュニティセンター 申 当日会場へ

注 地域福祉課☎内線2662

介護者ひろば

日 7月12日(木)午後1時30分~3時30分=元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②19日(木)午後1時30分~3時30分=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13。希望者は1時から昼食あり)、③20日(金)午前10時~正午=特別養老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)

人 介護者、介護経験者

料 ②昼食代は自己負担

申 当日会場へ

注 三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

民生・児童委員活動紹介パネル展 in 元気創造プラザ

日替わりでバルーンアート体験や輪投げ、東京都民生・児童委員キャラクター「ミンジー」との撮影会を実施します。

日 7月24日(火)~27日(金)午前10時~午後4時

所 同プラザ

申 期間中会場へ

注 地域福祉課☎内線2615

介護者談話室中央開催

介護落語「かあちゃんが倒れた！」

日 7月26日(木)午後2時~3時30分

所 生涯学習センター

講 落語家の吉原朝馬さん

申 当日会場へ

注 三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

西多世代交流センター工事期間中の「ユースタイムセブン」の実施について

注 同センター☎31-6039

中・高校生世代向けに同センターの開館時間を延長する居場所づくり事業「ユースタイムセブン」を、改修工事期間中は井口コミュニティセンターで実施します。学校帰りなど、気軽にご利用ください。

◆ユースタイムセブンで楽しめること

- バスケットボールや卓球などのスポーツ、ダンスの練習
●カードゲーム、雑誌の閲覧
●アコースティックギターの弾き語りなど

日 7月2日~平成31年3月25日の毎週月曜日午後5時~7時(祝日、年末年始を除く)

人 市内の中・高校生または同世代の方

所 井口コミュニティセンター

申 当日会場へ

糖尿病は血糖(血液の中のブドウ糖)の値が高くなり、合併症が起きて体調が悪くなる病気です。代表的な合併症としては、視力の低下、腎臓の働きが悪くなる、心筋梗塞、脳卒中、足の壊疽(えそ)などですが、認知症、がん、歯周病なども糖尿病の合併症と考えられています。
現在の日本の糖尿病と糖尿病予備軍は、それぞれ1千万人程度と考えられます。高齢者の約5人に1人が糖尿病なので、隠す必要はありません。私の周りでも少し食べ過ぎた後に血糖を測ると200mg/dl以上になり、食事と運動に気を付けている医師も珍しくありません。食後に検査して、血糖が200mg/dl以上になることが2回あると、糖尿病と考えるのがよいです。糖尿病は食事をしないで検査する必要があり、食後に検査することも大切です。
糖尿病の治療で大事なことは低血糖(血糖が下がり過ぎること)を少なくすることです。低血糖は心筋梗塞や脳卒中の引き金になったり、認知症を進みやすくします。最近では薬が多数開発されて、低血糖を起こしにくくする治療が可能になってきています。1日の血糖を連続的に検査する方法も使われるようになり、血糖のコントロールがよいと安心していても、実は低血糖が起きている場合もあることが分かってきました。特に低血糖になりやすい薬を使っている場合は注意が必要です。また、糖尿病で肥満の患者さんが、体重を減らすのと同時に血糖も良くなる治療も可能になっています。この治療では腎臓や心臓の働きが悪くなるのを防ぐことができることも分かっています。糖尿病と診断されても、全身の目配りをすれば、健康で長生きができる時代になっているのです。
注 三鷹市医師会☎472155

健康コラム 糖尿病100問