

井口4丁目体操お試し会

日9月11日(火)
人15人
所都営三鷹井口アパート集会所(井口4-12)
申9月7日(金)までに必要事項(11面参照)をみたかボランティアセンター☎76-1271・FAX76-1273・✉chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)



催し

地域ケアネットワークの催し

日①サロンおおさわ「大道芸」=9月3日(月)、②ふれあいサロン・井の頭「寸劇」=4日(火)、③ひだまりサロン・東部「歌声喫茶」=5日(水)、④連雀サロン「朗読・葦刈りほか」=18日(火)、⑤駅前 風のサロン=20日(木)、⑥しんなかサロン=27日(木)、⑦ひだまりサロン・東部=10月3日(水)、いずれも午後1時30分~3時30分
所①大沢コミュニティセンター、②井の頭コミュニティセンター、③⑦牟礼コミュニティセンター、④連雀コミュニティセンター、⑤三鷹駅前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

◆ポッチャ体験会

日9月11日(火)午後2時~4時
人50人
所三鷹駅前コミュニティセンター
物飲み物、タオル、動きやすい服装と靴
申9月7日(金)までに必要事項(11面参照)・性別を地域福祉課☎内線2662・FAX48-1794・✉chiiki@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)
問同課☎内線2662

お買物を楽しめる定期市

日9月15日(土)
申いずれも当日会場へ
◆連じゃく朝市
主連雀通り商店会
日午前9時~正午
所「魚鶴」前(下連雀6-6-71)
問魚鶴☎48-3131

◆あおやぎ市

主青柳商店会
日午前11時~午後3時
所セブンイレブン三鷹新川一丁目店前(新川1-11-12)
問三鷹新川一郵便局☎43-9973

◆消研だいいち

主所消研大通り商店会(中原3-11周辺)
日時間は各店舗の営業時間
問元気ひろばおれんじ☎76-5940

創立40周年 第9回東部スポーツ・レクリエーション

一みんな集まれコミセンスポーツ
主東部地区住民協議会
日9月30日(日)午前10時~午後3時
所牟礼コミュニティセンター
申当日会場へ
問同センター☎49-3441

秋の植物観察会

奥多摩を散策し、木々や野草を観察します。
日所10月4日(木)午前10時JR鳩ノ巣駅改札前集合~午後3時解散(雨天中止)
人30人
調樹木医で造園家の佐々木知幸さん
物昼食、飲み物、ルーペ、敷物、筆記用具、雨具、歩きやすい服装
申9月3日(月)~28日(金)にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081へ(先着制)



スポーツ

ライト五目釣り大会

主三鷹市釣魚連盟
日9月15日(土)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)
人在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人
所神奈川県茅ヶ崎市
¥13,000円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)
物さお(貸しさおセット(2,000円)あり)、仕掛け、リール、20L程度のクーラーボックス

クス、帽子、濡れてもよい履物、雨具、昼食、飲み物、酔い止め
申9月11日(火)までに同連盟(好野)☎090-1129-8190・✉yoshino@ci.kagus.ac.jpへ(先着制)

合気道・女性初心者体験講習会

主三鷹市合気道連盟
日9月15日(土)午後2時~3時30分
人在学・在勤を含む10歳以上の市民20人程度
所SUBARU総合スポーツセンター
申当日会場へ(先着制)
問同連盟(鈴木)☎42-8542

三鷹市市民体育祭 相撲大会

年齢、男女別トーナメント方式(幼児は男女別2クラス)。
主市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
日9月22日(土)午後0時30分~2時30分
人在市内の幼児~中学生、同連盟登録者(幼児~中学生)
所SUBARU総合スポーツセンター
物タオル、飲み物
申9月15日(土)までに必要事項(11面参照)・性別・学校名・保護者氏名を三鷹市相撲連盟✉mitaka-sumo@outlook.comへ
問同連盟(和田)☎070-4206-5257

種目別少年スポーツ大会

バドミントン
種目はシングルス1部・2部(1年生のみ)、ダブルス(男女別)。

主三鷹市バドミントン協会
日9月24日(日)午前9時~午後6時
人在市内の中学生
所SUBARU総合スポーツセンター
物ラケット、室内履き
申9月10日(月)までに必要事項(11面参照)・出場希望種目を同協会✉mitakabad@mtkbad.sakura.ne.jpへ
問同協会(飛鳥井)☎090-8331-6027

三鷹市シニアソフトテニス

①講習会、②大会
主東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日①9月30日(日)正午~午後6時(小雨決行)、②10月14日(日)午前8時30分~午後5時(小雨決行。予備日10月21日(日))
人在①在勤を含む市民および同連盟会員、50~59歳15人、60歳以上35人、②在勤を含む55歳以上(ペアの年齢の合計は120歳超)の市民および同連盟会員50人
所①新川テニスコート、②大沢総合グラウンドテニスコート
物ラケット、テニスシューズ、帽子、飲み物
申9月26日(水)午後5時まで、②9月

12日(水)午後3時まで三鷹市ソフトテニス連盟(柳澤)☎090-9317-0044へ。同連盟登録者は各連盟理事へ(先着制)

50歳以上の水泳講習会(10月)

主三鷹市水泳連盟
日10月3日~24日の毎週水曜日午前9時~11時(全4回)
人在学・在勤を含む50歳以上の市民10人
所SUBARU総合スポーツセンター
¥4,500円
物水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代100円・靴箱代100円(返還式)
申9月21日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8799 三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)
問同連盟(丸岡)☎47-1346(夜間のみ)・✉maru.c1945@kmh.biglobe.ne.jp

三鷹市秋季ソフトテニス団体戦大会

種目はダブルス(男女混成可)団体戦。
主三鷹市体育協会
日10月7日(日)午前8時30分~午後5時(小雨決行)
人在学・在勤を含む市民または同連盟登録者20チーム120人(中・高体連登録者は1チーム2人まで。学連登録者を除く)
所大沢総合グラウンドテニスコート
¥1チーム3,600円
物ラケット、テニスシューズ、帽子、飲み物
申9月8日(土)午後3時までに1チーム3ペアをそろえて三鷹市ソフトテニス連盟✉info@mtksta.comへ。同連盟登録者は各連盟理事へ(先着制)
問同連盟(石井)☎090-3002-1325

三鷹市市民体育祭 アーチェリー

種目は一般男子、一般女子、中級男子、中級女子、初心者、コンパウンドの部。
主市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
日10月7日(日)午前9時15分~午後4時(小雨決行)
人在学・在勤を含む市民
所ICUアーチェリー場
¥500円(昼食代)
申当日会場へ
問三鷹市アーチェリー協会(安田)☎090-2666-0390(夜間のみ)

みたかシニア弓道大会

主東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日10月7日(日)午後1時~4時30分(雨天決行)
人在学・在勤を含む市民で原則60歳以上の有段者

健康イベント「2018みたかケンコウデスカ?デー」

問健康推進課☎内線4222

「体いろいろチェック」や親子ヨガ、小学生以下対象の歯医者さん体験など、健康に関するさまざまなブースがあります。
日10月7日(日)午前10時~午後3時(雨天決行)
所総合保健センター 申当日会場へ
※2018みたかスポーツフェスティバルとの同時開催です。



妊娠糖尿病

健康コラム

糖尿病は血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が異常に高くなる病気です。そして、全身の血管が侵されて目の網膜症、神経障害、腎症などを招きます。妊娠糖尿病は妊娠前には正常の血糖値であった人が、妊娠によるホルモンの変化により高血糖になった状態で、妊娠中に初めて発見されたものをいいます。

妊娠糖尿病は妊婦全体の5%くらいですが、家族に糖尿病の人がいる、以前の妊娠で妊娠糖尿病になった、巨大児出産の経験がある、高齢妊娠や肥満などの要因がある人は、ない人の3倍以上発症しやすいといわれます。妊娠中は胎盤から出るホルモンのインスリン拮抗(きっこう)作用や、胎盤でインスリン分解能が高まることで、妊娠前と比べてインスリンの需要量は2倍に増加します。インスリンが低下すると、母体が糖を筋肉や細胞内に取り込みにくくなるうえに、母体は胎児にブドウ糖を送ろうと脂肪酸を分解してブドウ糖を増やすようになつて血糖値が上昇し、胎児も高血糖になります。

妊娠中は過食や運動不足になりがちで、食事の内容やライフスタイルの欧米化なども要因となり、妊娠糖尿病は増えていきます。血糖のコントロールが悪いと、胎児死亡率が高くなり、妊娠高血圧症候群、胎児発育不全や形態異常、巨大児、新生児の低血糖や呼吸障害などさまざまなリスクが出てきます。

しかし、妊娠糖尿病になつても大半の人は食事療法と運動療法で正常の血糖値になります。そして、出産後は自然に元に戻ります。ただし、将来40~60%の人は糖尿病になりやすい傾向があるので、食事など日常生活に注意して、時々血糖値の検査をすることが大切です。肥満は妊娠糖尿病の重要な危険因子なので、妊娠前から日常生活の中でも特に食生活に気を付けましょう。

問三鷹市医師会☎47-21155