

入可)、おもり25・30号、15ℓ程度のクーラーボックス、帽子、濡れてもよい履物、雨具、昼食、飲み物、酔い止め
申 問 11月13日(火)までに必要事項(11面参照)を同連盟(好野) ☎090-1129-8190(午後10時まで)・✉yoshino@ci.kagus.ac.jpへ(先着制)

社交ダンス初心者講習会

注 三鷹市体育協会、三鷹市ダンススポーツ連盟
日 12月1日～平成31年2月9日の毎週土曜 日午後1時～2時45分(12月22・29日、1月26日を除く)
人 市内または近隣市区に在住・在学・在勤の方30人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 500円(1回)
物 ダンスシューズ(ヒールカバー付き)または室内履き
申 問 同連盟(羽根田) ☎・FAX 44-1099へ(先着制)

ハイキング 昭和記念公園の散歩

注 連雀地区住民協議会
日 所 12月2日(日)午前9時三鷹駅南口駅前広場集合
人 在学・在勤を含む市民30人
料 交通費、入園料は自己負担
申 11月5日(月)～28日(水)に連雀コミュニティセンターへ(先着制)
問 同センター ☎45-5100

12月の卓球講習会

注 三鷹市卓球連盟
日 12月2日(日)・22日(土)・24日(水)午後3時～6時
人 在学・在勤を含む6歳以上の市民30人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 200円
物 ラケット、ボール、室内履き
申 当日会場へ(先着制)
問 同連盟(柳沢) ☎43-3350



いのじんセミナー
「知識を得よう！住まいの種類について&成年後見制度について」

日 11月10日(土)午後2時～4時
人 市民30人程度
所 高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)
講 クリエ高齢者施設紹介センター相談員の長宗頼道さん、成年後見センター・リーガルサポート司法書士の稲岡秀之さん
申 問 11月8日(木)までに直接または電話で西部地域包括支援センター ☎34-6536へ(先着制)

栄養料理教室

注 ①大沢住民協議会、②連雀地区住民協議会
日 ①日本の伝統料理『まごわやさしい』の食材を使って＝11月16日(金)午前10時～午後1時、②冬の薬膳料理「体を芯から温める」＝12月12日(水)午前10時から
人 ①24人、②市民19人
所 ①大沢コミュニティセンター、②連雀コミュニティセンター
講 管理栄養士の早川宏子さん
料 500円(材料代)
物 エプロン、三角巾、筆記用具
申 参加費を各センターへ(②は11月16日から。いずれも先着制)
問 ①大沢コミュニティセンター ☎32-6986、②連雀コミュニティセンター ☎45-5100

ファブスペースみたかのワークショップ

日 ①初心者歓迎イラストレーター(描画ソフト)入門講座＝11月17日(土)・18日(日)(全2回)、②ランチョンマットづくり＝22日(水)、いずれも午後1時30分～4時
人 各4人
所 三鷹産業プラザ
講 (株)ウッドボックスの浅古綾香さん
料 ①3,000円、②1,500円
申 必要事項(11面参照)を同施設✉fab.space@mitaka.ne.jpへ(先着制)
問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

タイルのデコパージュ講習会
—かわいい壁飾りを作ろう—

注 連雀地区住民協議会
日 11月17日(土)午後1時30分～4時30分
人 在学・在勤を含む市民15人
所 連雀コミュニティセンター
料 600円(材料代)
物 はさみ、黒のボールペン
申 問 11月5日(月)～14日(水)に直接または電話で同センター ☎45-5100へ(先着制)

介護予防体験会
「10年後も元気に過ごしたい！」

日本女子体育大学健康スポーツ学専攻教授で医師の夏井裕明さんによる骨と関節についての講演会(午前10時～11時)、筋力測定、体操体験など。
日 11月18日(日)午前10時～午後3時
人 40歳以上の方
所 福祉センター
料 吹き矢体験のみ100円
申 当日会場へ
問 みたかボランティアセンター ☎76-1271

冬の寄せ植え講習会(初心者向け)

日 11月18日(日)午後1時30分～3時
人 20人
所 農業公園

料 1,000円(材料代)
物 作業に適した服装
申 問 11月5日(月)午前9時から直接または電話でJA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482へ(先着制)
※自家用車での来場はご遠慮ください。

みんなでつながる「老い支度」

日 11月20日(火)午前10時～11時30分
所 山中地区公会堂
物 動きやすい服装、タオル、飲み物
申 当日会場へ
問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635
リサイクル市民工房の催し
日 ①ねこベスト作り＝11月21日(水)、②Tシャツで作るエコ布ぞうり作り＝12月1日(土)、いずれも午後1時～3時30分
人 ①12人、②10人
物 筆記用具、①布80×70cm、キルティング布80×70cm、メジャー、裁ちばさみ、チャコ、裁縫道具、②不用になったTシャツ(大人用)2枚、接着剤、はさみ
申 ①11月13日(火)、②20日(火)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選、②は初参加の方を優先)
問 同課 ☎内線2534

三鷹いきいきプラス第41回講演会
「年を重ねても素敵でいたい！」

「見た目」を変えて健康長寿と幸福度を高めましょう。
日 11月21日(水)午後2時～4時(1時30分開場)
人 おおむね55歳以上の方80人
所 三鷹産業プラザ
講 NPO法人プラチナ美容塾理事長の伊藤文子さん
申 当日会場へ(先着制)
問 同会事務局 ☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)

縄文パズル

市内で出土した縄文土器の破片を使った体験講座です。
日 11月23日(祝)午前9時30分～正午
人 小学3年生以上の方30人(小学生は保護者同伴)
所 生涯学習センター
講 中央大学文学部教授の小林謙一さん
申 問 11月5日(月)から生涯学習課 ☎内線2921・✉shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

福祉有償運送運転者およびセダン等運転者講習会

注 NPO法人みたかハンディキャプ
日 11月24日(土)・25日(日)午前9時30分～午後4時30分(全2回)
人 26～73歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で、両日参加できる方

所 上連雀分庁舎
料 7,000円
申 問 11月16日(金)午後4時までに必要事項(11面参照)を同事務局 ☎41-0185・FAX 41-0274・✉mcab3@jcom.zaq.ne.jp・HP http://www.mcab.jp/へ(先着制。受講者が少ない場合は次回に統合)

市民健康講座

女性のトイレトラブル対策

日 11月26日(月)午後2時～3時30分
人 女性市民30人
所 牟礼コミュニティセンター
講 杏林大学医学部付属病院泌尿器科女性骨盤底専門外来担当の金城真実さん
申 問 11月5日(月)から直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4225へ(先着制)

花と緑の学習会

「クリスマスの飾り作り」

注 市、新川中原住民協議会
日 11月28日(水)午後1時30分～3時30分
人 25人
所 新川中原コミュニティセンター
講 園芸家の宇田川高博さん
料 2,000円
物 花ばさみ、作業用手袋、持ち帰り用袋
申 参加費を同センターへ(先着制)
問 同センター ☎49-6568

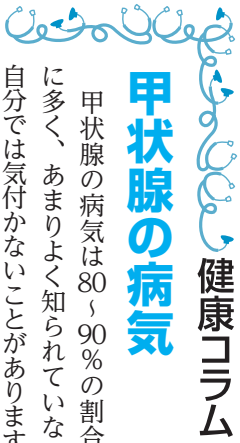
ガーデニング講座

「冬を彩る寄せ植え」

日 11月30日(金)午後2時～4時
人 25人
所 上連雀分庁舎
講 新晴園の山田剛さん
料 1,600円(協会会員は1,300円)
物 エプロン、筆記用具、持ち帰り用袋、あればガーデニング用手袋、園芸用はさみ
申 11月14日(水)(必着)までに往復はがきまたはインターネットで必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀8-3-10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・HP http://hanakyokai.or.jp/へ(申込多数の場合は抽選)
問 同協会 ☎46-2081

三鷹市シルバー人材センター
生涯学習教室

日 ①楽しい朗読教室＝毎月第1・3月曜 日午前10時～正午、②英会話教室＝毎月第1・3火曜 日午後1時30分～3時30分、③生け花教室＝毎月第1・3木曜 日午前10時～正午、④初級油絵教室＝毎月第1・3金曜 日午後1時～3時(いずれも12月から、初回無料体験受講可)
人 ①③④15人、②10人
所 ①～③同センター、④まちづくり交流室(牟礼6-25-23)
料 月額2,400円
申 問 同センター ☎48-6721へ(先着制)



甲状腺の病気

健康コラム

甲状腺の病気は80～90%の割合で女性に多く、あまりよく知られていないため、自分では気付かないことがあります。症状も多様なため、ほかの病気と間違えられがちですが、甲状腺機能は妊娠や出産にも影響を及ぼすことがあるので、特に女性には正しい知識を持つてほしい病気です。甲状腺は喉仏の下にあり、新陳代謝や成長に欠かせないホルモンを作っている小さな内臓です。甲状腺ホルモンの量は健康であれば適正な量が保たれていますが、甲状腺疾患になると甲状腺ホルモンの分泌量が過剰もしくは不足することで、心身にさまざまな症状が出てきます。

甲状腺疾患は大きく分けると、全体的な病気と部分的な病気の二つに分けられ、全体的な病気は、さらに二つに分かれます。一つは、甲状腺ホルモンが過剰に分泌する甲状腺機能亢進(こうしん)症で、代表的なのはバセドー病です。もう一つは、ホルモンの出が悪くなる甲状腺機能低下症で、橋本病がよく知られています。部分的な病気については、腫瘍などが挙げられます。

甲状腺ホルモンが過剰に分泌されると新陳代謝が良くなりすぎて、車に例えるとアクセル全開の状態になり、燃費が極端に悪くなります。食べても食べても痩せる、暑くないのに汗をかく、お腹を下す、動悸(どうき)や脈が速くなる、手足が震えるなどの症状が出ます。精神面では落ち着きがなくなり、ひどくなるとイライラや不眠を引き起こします。これに対し、ホルモンの量が不足すると代謝が悪くなるため、太ったり、むくんだり、脈が遅くなります。精神面では落ち込みがひどくなり、うつ病のような状態になることもあります。このような症状を更年期障害のせいだと思っていたら、実は甲状腺の病気だったというケースもあるため、思い込みは禁物です。早めに医療機関を受診し、精密検査を受けましょう。

問 三鷹市医師会 ☎47-21155