

申①2月21日(木)、②28日(木)、③3月1日(金)、
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)
問同ひろば☎45-7710

あそびとおしゃべりの会(3月)

回所6日＝新川中原コミュニティセン
ター、13日＝井の頭コミュニティセン
ター、20日＝大沢コミュニティセンター、
いずれも水曜日午前10時30分～正午
人年少までのお子さんと保護者
申当日会場へ
問すくすくひろば☎45-7710

子どもの姿勢をよくするための
5つのステップ

主井の頭地区住民協議会
回3月9日(土)午前10時30分～正午
人市民40人
※お子さんのみの参加は不可。
所井の頭コミュニティセンター新館
講ファミリーカイロプラクティック三
鷹院院長の佃隆さん
物筆記用具
申問2月19日(火)に直接、または20日(水)
から直接または電話で同センター☎44-
7321へ(先着制)

妊娠前から知っておきたい
食物アレルギーの知識

回3月11日(月)午前10時～11時30分
人市内の妊婦または妊娠を希望する方
とパートナー、食物アレルギーに関心
のある方30人
所総合保健センター
講杏林大学医学部付属病院小児科専門
医でアレルギー専門医の川口明日香さん
申問2月18日(月)から直接または電話、
ファクスで必要事項(7面参照)を健康
推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線42
22・FAX46-4827へ(先着制)

家庭教育学級
講演会「たった一つの命だから」

主市教育委員会、四中、同校PTA
回3月14日(木)午前10時～11時30分
所四中
講NPO法人たった一つの命のみなさん
物室内履き
申問指導課☎内線3243へ

子育て世代の方の
料理の基本教室

和食の基本や煮魚のこつを学びます。
回3月15日(金)午前10時30分～午後1時
人市民24人、保育(6カ月以上)4人
所大沢コミュニティセンター
¥500円(材料代)
物エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
申2月18日(月)から参加費を同センター
へ(先着制)
問同センター☎32-6986

赤ちゃんの応急手当講習会

主井の頭地区住民協議会
回3月17日(日)午前10時30分～正午

人市民20組
所井の頭コミュニティセンター本館
講三鷹消防署牟礼出張所のみなさん
物筆記用具、動きやすい服装
申問3月10日(日)までに直接または電話
で同センター☎44-7321へ(先着制)

子ども向け
Rubyプログラミング講座

回①中高生コース＝3月26日(火)～29日
(金)(全4回)、②小学生コース＝30日(土)・
31日(日)(全2回)、いずれも午後1時～5時
人①新中学2年～新高校3年生、②新小
学6年～新中学1年生、各コース15人程
度(プログラミング初心者可)
所三鷹産業プラザ
¥5,000円
申必要事項(7面参照)・希望コースを(株)
まちづくり三鷹✉ruby@mitaka.ne.jp
へ(先着制)
問同社☎40-9669

三鷹市シルバー人材センター
補習教室1学期(4～7月)

複数科目の受講および初日体験受講
可。
回人①月・水・土・日曜日＝小学3～6
年生(国語・算数)、②水・土曜日＝小学5・
6年生(英語)、③月・水・木・土・日曜
日＝中学生(国語・数学・英語)(①②1
回55分、③1回80分)
所同センター
¥①②16,100円、③19,400円(1科目
14回分)
申3月4日(月)～15日(金)の平日午前9時～
午後4時に同センターへ
問同センター☎48-6721

高齢者

介護予防事業出前講座
「簡単筋力トレーニング」

回平日午前10時～午後3時の間で1時
間30分～2時間程度
人おおむね65歳以上の市民10人以上
で市の助成を受けていない団体(年1回
まで)
申問希望日時(第3希望まで)・希望会
場・団体名・代表者の必要事項(7面参
照)・参加予定人数を健康推進課☎内線
4222・FAX46-4827へ
※無料で講師を派遣します。会場確保
と設営は各団体で行ってください。

①体操とおしゃべり・ミニ講座
②高齢者の生活相談会

回2月27日(水)午後2時～4時
人①65歳以上の方、②日常生活に不安
のある方、介護や認知症について聞い
てみたい方
所牟礼地区公会堂

物①飲み物
申当日会場へ
問東部地域包括支援センター☎48-88
55

イキイキ健康
体力測定をしてみよう!

回3月14日(木)午前10時30分～正午
人65歳以上の市民30人
所北野地区公会堂
申問東部地域包括支援センター☎48-
8855へ(先着制)

シニア向け
スマートフォン無料講習会

回3月25日(月)午前10時～正午、午後1
時30分～3時30分
人おおむね55歳以上の方各28人
所市民協働センター
申3月9日(土)(必着)までに往復はがきで
必要事項(7面参照)・希望回を「〒181-
0013下連雀3-38-4-310三鷹いきいき
プラス」へ(申込多数の場合は抽選。3
月15日(金)ごろ結果を発送)
問同事務局☎70-5753(月・水・金曜日
午前10時～午後4時)

催し

ライフ・ワーク・バランス応援フェ
スタinみたか

はじめてみよう!働き方改革
市内企業・事業所の事例紹介、セミ
ナー・座談会、無料相談会など。

回2月18日(月)午後2時～8時
所三鷹産業プラザ
申当日会場へ
問企画経営課☎内線2151
シルバーと子どもまつり
主井の頭地区住民協議会
回2月23日(土)午前10時～午後3時
所井の頭コミュニティセンター
申当日会場へ
問同センター☎44-7321

①③介護者ひろば
②男性介護者交流会

回所①2月27日(水)午前10時～正午＝ピ
アいのかしら(井の頭2-13-6)、②3月2
日(土)午後1時～3時＝おおむすびハウス(下
連雀1-10-20)、③3月5日(火)午後1時30
分～3時30分＝特別養護老人ホームど
んぐり山(大沢4-8-8)
人介護者、介護経験者(②は男性)
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

フードドライブ

家庭で余った食品を預かり、食にお
困りの個人・団体へお届けします。
主フードバンクみたか、三鷹市社会福
祉協議会

回3月2日(土)午前10時～午後2時30分
所三鷹市公会堂光のホール正面入り口前
物賞味期限が4月3日以降までである常温
保存可能な未開封食品(米、生鮮食品は
持ち込み不可)

申当日会場へ
問みたかボランティアセンター☎76-1271

生活用品活用市

主三鷹市消費者活動センター運営協議会
回3月5日～19日の毎週火曜日午前10
時～午後2時
所消費者活動センター
申当日会場へ
問同センター☎43-7874

だれでもランチカフェ

主NPO法人みたか市民協働ネットワーク
回3月9日(土)午前11時～午後2時
所市民協働センター
物昼食
申当日会場へ
問同センター☎46-0048

スポーツ

4月の小学校校庭開放
(団体貸し切り)の予約受け付け

回市ホームページでご確認ください
申3月3日(日)～9日(土)に各コミュニティ
センターへ
問スポーツ推進課☎内線2934

三鷹市春季少年剣道大会

主三鷹市剣道連盟
回3月10日(日)午前9時～午後5時
人市内の小・中学生
所SUBARU総合スポーツセンター
¥500円、団体1チーム300円
物剣道用具
申2月20日(水)～27日(水)に同連盟ホーム
ページHPhttps://mitakakenren.word
press.com/または三鷹市体育協会(同
センター内)へ
問同連盟(吉野)☎31-4837

第4回三鷹市フットサル
ONE DAY マッチ

主三鷹市サッカー協会
回3月10日(日)①一般＝午前9時30分～
11時30分、②壮年＝午後0時30分～2
時30分
人 在学・在勤を含む市民(①15歳以上
(中学生不可)、②40歳以上)で構成さ
れたチーム、各4チーム
※個人での申し込みの場合、ほかの方
との混成チームになります。
所SUBARU総合スポーツセンター
物室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
申問3月3日(日)までに必要事項(7面参
照)・参加希望回・チーム名を同協会✉
hamanaka@mitaka.jpへ(先着制)

健康コラム

良い眠りのために

日本人の成人の約5人に1人が、寝付けない、途中で目が覚める、早く目が覚めてしまう、寝た気がしないなど、よく眠れない症状を感じているそうです。眠れない日が続き、日中に眠気が出る、だるくて活動できない、気分がめいる、となるとつらいですね。

そのようなときにまず日頃の生活を振り返ってみましょう。睡眠の妨げになることをしていませんか？

①就寝1時間前や、途中で目が覚めた時の喫煙、②夕方から就寝前のカフェイン(コーヒー、緑茶、ココア、カフェイン)の含まれている栄養・健康ドリンク)の摂取、③寝酒、④就寝前、途中で目が覚めた時にスマートフォンを見る、⑤熱い温度での入浴、⑥眠ろうと意気込んで早くから寝床に就く、⑦夕方すぎの長時間の昼寝など思い当たることはありませんか。以下にそれぞれの解説をします。

①②ニコチン、カフェインには覚醒作用があります。③アルコールは入眠を一時的には促進しますが、途中で目が覚めることが増え、熟睡感を得ることができなくなります。④⑤スマートフォンの明かりや熱いお風呂は刺激が強くてリラックスを妨げます。⑥眠れないことを訴える方の中には、床に入ってから寝付くまでの時間が長くつらいという方がいらっしゃると思います。むしろ寝付く直前に床に入ることで、早く寝ようと思ったらずきることを勧めています。⑦昼寝をするのは構いませんが、夕方すぎの1時間以上にもわたる昼寝ではかえって睡眠のリズムが崩れてしまします。

鉄分の不足、血糖値、血圧なども睡眠に関係があり、身体の病気が隠れていることがあります。また、うつ病や統合失調症などの心の病気の症状の場合もあります。最近では認知症にも関係があるといわれています。

さまざまな工夫をしてもうまく眠れない時は、かかりつけのクリニック、病院にご相談ください。

問三鷹市医師会☎47-2155