

◆育児講座「パパと親子体操」

日 6月1日(土)午前10時30分～11時45分
人 市内在住の2・3歳のお子さんと父親15組
申 5月13日(月)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

絵本と親子ふれあい遊び

主 おむすび倶楽部友の会、三鷹市社会福祉協議会
日 5月21日、6月4日、7月2日の火曜日午前10時～11時30分(全3回。1回のみ参加も可)
人 乳幼児と保護者15組
所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)
料 1回200円(保険料を含む)
物 お子さんの飲み物、おやつ
申 問 同会(藤原)☎46-4117・✉omu.subimitaka@gmail.comへ(先着制)

おやこでよってチョコッとあっぷるーむ(6月)

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 ①簡単スクラップブック(A4フレーム編)=1日(土)、②ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=3日(月)、③ママ護身術エクササイズ(キック編)=6日(木)、④カラーセラピーで子育てを楽しく!=10日(月)、⑤産前・産後の骨盤ケア=13日(木)、⑥子育ての言葉がけ講座&ハンドクリーム作り=15日(土)、⑦みんな一緒にベビーマッサージ=17日(月)、⑧『bloom生まれたのは私』ふれあい上映会=20日(木)、⑨簡単スクラップブック(アルバム編)=22日(土)、⑩マタニティーヨガゆったり骨盤調整で安産力=24日(月)、⑪いつでもどこでもベビーマッサージ=27日(木)、⑫親子ヨガレッチ=29日(土)、いずれも午前10時30分～正午(①は午後1時30分～3時)

人 特に記載のないものはおおむね3歳までのお子さんと保護者、妊婦、①⑨4組、②ハイハイ前のお子さんと母親8組、③首据わり～ハイハイまでのお子さんと母親6組、④6組、⑤3歳までのお子さんと母親、妊婦6組、⑥1歳6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者6組、⑦⑪2～11カ月のお子さんと保護者8組、⑧8組、⑩妊娠15週以降の健康な方9人(お子さん連れ2組まで)、⑫6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者6組

所 市民協働センター

料 ①⑤2,000円、②③④⑥⑨⑩⑪⑫1,500円、⑦1,800円、⑧800円(夫婦1,600円)
※①⑥⑨材料代を含む、③防犯ホイッスル付き、⑤さらし付き、⑦オイル・シート代を含む。

物 ①写真1～3枚、③抱っこひも、タオル、飲み物、⑦⑪バスタオル、授乳ケー

プ、⑨写真5～10枚、⑫バスタオル
申 問 5月15日(水)午前9時から必要事項(7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@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

小学生向けスクラッチプログラミング教室(入門コース)

主 所 三鷹市シルバー人材センター
日 ①6月3日～24日の毎週月曜日、②4日～25日の毎週火曜日、いずれも午後4時30分～6時(全4回)
人 小学3～6年生各8人
料 5,000円(教材代を含む)
物 USBメモリー、筆記用具
申 5月23日(木)(必着)までに必要事項(7面参照)・パソコン使用経験の有無を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター☎48-6721



市民農園(高齢者向け)の利用者追加募集

人 60歳以上の市民(各農園若干名)
◆募集農園・区画 北野2丁目、上連雀7丁目第1、上連雀7丁目第3
◆利用期間 令和4年1月31日まで
◆年間利用料 4,000円(世帯全員が住民税非課税の方は無料)

申 必要事項(7面参照)・希望農園名・本人確認書類の写し・結果通知用はがき(返送先明記)を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(利用中の方は申込不可。先着制)
問 同協会☎46-2081

高齢者の生活相談室

日 5月17日(金)午後1時～3時
人 一人暮らしで生活に心配がある方、介護や認知症など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「ボクシングで『元気』ボディを手にいよう!」

主 三鷹市社会福祉協議会、三鷹駅周辺地域包括支援センター
日 5月19日(日)午後2時～3時
人 おおむね65歳以上の市民30人
所 リハビリホームボンセジュール三鷹(下連雀3-43-23)
講 キックボクシング元日本チャンピオンの當麻正性さん
物 動きやすい服装・靴
申 問 5月7日(火)から同センター☎76-4500へ(先着制)

介護予防教室「脳の健康弘済園」

簡単な学習と体操を行います。
日 6月5日～9月25日の毎週水曜日午前9時30分～11時30分(全17回)
人 65歳以上の市民で、毎日10分程度の自宅学習と、週1回の教室への参加が可能な方28人
所 東京弘済園(下連雀5-2-5)
申 5月7日(火)～17日(金)午前9時～午後5時に同園☎43-8122へ(申込多数の場合は抽選)
◆学習サポーターを募集します
謝礼は1回1,500円で、研修会への参加が必要です。
人 おおむね60歳までの市民で、高齢者の心身の健康増進に理解のある方
申 5月17日までに必要事項(7面参照)を同園☎43-8122・FAX 43-8199・✉care@kosaien.or.jpへ
問 同園☎43-8122



特別障害者手当などを振り込みます

2～4月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を、5月10日(金)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。
問 障がい者支援課☎内線2618



健康づくり出前講座

運動、栄養、お口の健康をテーマとした講座の講師を派遣します。内容など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
日 平日午前10時～午後4時
人 市内在住・在学・在勤の10人以上の団体(1団体につき各テーマ年間1講座まで)※会場は各団体で確保してください。
申 問 代表者の必要事項(7面参照)・希望日時・会場・参加予定人数を健康推進課☎内線4224・FAX 46-4827へ

中高年の柔軟体操

主 井の頭地区住民協議会
日 5月28日～6月18日の毎週火曜日午前10時15分～正午(全4回)
人 市民40人
所 井の頭コミュニティセンター新館
講 セントラルスポーツ(株)のみなさん
物 タオル、室内履き、飲み物
申 問 5月8日(水)に直接、または9日(木)～25日(土)に直接または電話で同センター本館☎44-7321へ(先着制)



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
日 5月11日(土)①ランチカフェ=午前11時～午後2時、②みたか市民活動・NPOフォーラム参加者説明会=2時～4時
所 市民協働センター
物 ①昼食
申 当日会場へ
問 同センター☎46-0048
地域ケアネットワークの催し(5月)
日 ①ふれあいサロン・井の頭=14日(火)、②駅前 風のサロン=16日(木)、③連雀サロン=21日(火)、④しんなかサロン=23日(木)、⑤よってらっしゃい・にしみたか=27日(月)、⑥サロンおおさわ=29日(水)、いずれも午後1時30分～3時30分
所 各コミュニティセンター(①井の頭、②三鷹駅前、③連雀、④新川中原、⑤井口、⑥大沢)
申 当日会場へ
問 地域福祉課☎内線2662

①介護者カフェ、②～⑤介護者ひろば

日 ①5月15日(水)午後1時30分～3時30分=星と風のカフェ(下連雀3-8-13)、②16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)、③17日(金)午前10時～正午=特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、④22日(水)午前10時～正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、⑤24日(金)午後1時～3時=みんなの家6丁目(下連雀6-13-10篠原病院敷地内)

人 介護者、介護経験者

料 ①100円

申 当日会場へ

問 三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

なんだか気になる井の頭ちょっと歩いてみませんかー雨でも晴れでも楽しめる新しい街歩き

主 地域福祉ファシリテーター第10期修了生グループNextDoorTeam10、三鷹市社会福祉協議会

日 所 5月18日(土)午前10時井の頭公園駅前広場集合～午後1時(雨天時は井の頭コミュニティセンターでボッチャを行います)

人 20人

料 500円(保険料を含む)

物 飲み物、昼食、敷物、歩きやすい服装・靴

申 問 5月16日(木)までに必要事項(7面参照)・性別・参加人数を同グループ(林)☎080-5195-1926(午前10時～午後5時)・✉88shiken@gmail.comへ(先着制)

メタボリック症候群

健康コラム

心筋梗塞、脳梗塞、狭心症などの動脈硬化による病気が、コレステロールが高いことによって起こることは、広く知られています。コレステロールの高い人への対策は、スタチン系薬剤などの新しい薬の登場によって十分可能になりました。

動脈硬化による病気の発症は、コレステロールを下げることで減少した一方で、肥満、高中性脂肪血症、耐糖能異常(糖尿病や糖尿病に近い状態)、高血圧のうち3個以上が合併した場合、動脈硬化による病気になる危険率がそうでない場合の30倍以上にも達することが明らかになり、肥満とそれに伴って起こる疾患を治療することでも大変重要であることが分かってきました。

そこで注目されるようになったのがメタボリック症候群です。メタボリック症候群とは、肥満によって内臓脂肪が蓄積した結果、高血糖、高血圧、脂質異常(中性脂肪が高いか善玉コレステロールが低い)のすべて、またはこれらのうちの二つを持つようになった状態をいいます。このような状態になった人は急速に動脈硬化が進んで心筋梗塞や脳梗塞といった病気になりやすいのです。

では、メタボリック症候群の原因である内臓脂肪の蓄積はどのようにして調べられるのでしょうか。現在は、へその高さで胴回りを測ることで内臓脂肪の状態を判断しています。男性の場合は胴回り85cm以上、女性の場合は90cm以上であると内臓脂肪が増えていると判断されます。

コレステロールが高い人の問題がスタチン系薬剤という薬の出現によって解決された今、動脈硬化によって起こる病気を予防できるかは、メタボリック症候群につながる肥満を解消できるかに懸かっています。

問 三鷹市医師会☎47-2155