

みたかおもちゃの病院(6月)

主三鷹市消費者活動センター運営協議会
日所 5・19日の水曜日=消費者活動センター、8・22日の土曜日=リサイクル市民工房、いずれも午後1時~3時
¥ 特殊部品などの交換は実費
申 当日会場へ
問 同センター ☎43-7874

星と森と絵本の家の催し(6月)

日 ①ICU留学生のおはなし会=9日(日)午後1時30分から、2時30分から、②絵本のおはなし[いろ、いろいろ]=12・26日の水曜日午後2時から、③街頭紙芝居=15日(土)午後2時から、3時から
申 当日会場へ
問 同施設 ☎39-3401

プレママ・プレパパ散歩

日所 6月15日(土)午前10時すくすくひろば集合~正午(雨天決行)
人 市内の妊婦と配偶者5組
申 問 平日午前9時~午後5時に直接または電話で中央保育園 ☎40-7540へ(先着制)

すくすくひろばの催し(6月)

◆年齢別あそびまじょ
日 ①ぞうぐみ[魚つりをしてあそぼう]=20日(木)午前10時15分~11時15分、11時30分~午後0時30分、②ひよこぐみ[1歳のお誕生日前後のお子さんの発達や健康、食事など]=25日(火)午後1時30分~3時
人 市内在住の①平成28年4月2日~29年4月1日生まれのお子さんと保護者各10組、②初めて参加する30年4月2日~7月31日生まれのお子さんと保護者12組
申 ①6日(木)、②11日(火)、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)

◆4カ月までの親子のつどい

日 28日(金)午後1時30分~3時
人 市内在住の初めて受講する4カ月までのお子さんと母親25組
物 バスタオル、おむつ、着替え
申 14日(金)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

おやこでよって

チョコッとあつぷる一む(7月)

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 ①ベビーサインで楽しい子育て=1日(月)、②ママ護身術エクササイズ(パンチ編)=4日(木)、③簡単スクラップブック(A4フレーム編)=6日(土)、④ベビーマッサージで親子のふれあい=8日(月)、⑤産前・産後の骨盤ケア=11日(木)、⑥みんな一緒にベビーマッサージ=15日(祝)、⑦「子育ていろいろ大変!」と感じるママ

集まれ=18日(木)、⑧泣きやむ、よく寝る抱っこ方法と抱っこひも=20日(土)、⑨ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=22日(月)、⑩足形つきのバッグを作ろう!=25日(木)、いずれも午前10時30分~正午(③は午後1時30分~3時)

人 ①4カ月~1歳6カ月のお子さんと保護者8組、②首据わり~1歳6カ月のお子さんと母親6組、③3歳までのお子さんと保護者、妊婦4組、④ハイハイ前のお子さんと保護者8組、⑤3歳までのお子さんと母親、妊婦6組、⑥2~11カ月のお子さんと保護者8組、⑦3歳までのお子さんと母親6組、⑧首据わりまでのお子さんと保護者、妊婦4組、⑨ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑩3歳までのお子さんと保護者10組
所 市民協働センター

¥ ①②④⑨1,500円、③⑤2,000円、⑥1,800円、⑦500円、⑧1,500円(夫婦2,000円)、⑩1,200円
※②防犯ホイッスル付き、③⑩材料代を含む、④⑥オイル・シート代を含む、⑤さらし付き。

物 ②抱っこひも、タオル、飲み物、③写真1~3枚、④バスタオル、⑥バスタオル、授乳ケープ、⑩授乳ケープ
申 問 6月17日(月)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・E 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

主 所 三鷹市シルバー人材センター
日 アドバンスコース=7月1日~22日の毎週月曜日または2日~23日の毎週火曜日、スクラッチクラブ=27日(土)・29日(月)~31日(水)、いずれも午後4時30分~6時(全4回)

人 小学3~6年生のスクラッチ経験者各8人
¥ 5,000円(教材代を含む)
物 USBメモリー、筆記用具
申 6月25日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)を「〒181-0004新川16-35-16三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

チャレンジ!陶芸講座

主 公財三鷹市スポーツと文化財団
日 7月6・13・27日の土曜日、28日(日)午前10時~11時30分(全4回)
人 市内の小・中学生で全回参加できる方24人
所 生涯学習センター

¥300円
物 エプロン、雑巾2枚、レジ袋2枚、透明のビニール袋2枚
申 問 6月17日(月)午後6時までに直接または電話、インターネットで同センター(元気創造プラザ4階) ☎49-2521・HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ (元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選)

助産師さんといっしょ!赤ちゃんの七夕まつり

主 連雀地区住民協議会
日 7月6日(土)午後2時~4時
人 お子さんと保護者50組
所 連雀コミュニティセンター
申 問 6月3日(月)から直接または電話で同センター ☎45-5100へ(先着制)

高齢者

高齢者の生活相談室

日 6月21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

障がいのある方

心身障害者医療費助成制度(マル障)の経過措置が6月末で終了します

人 精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちで、6月30日までに65歳になる方(交付日が平成30年12月31日以前で、31年1月1日以降の有効期限が残っている手帳に限る)
※後期高齢者医療制度加入者で住民税が課税されている方や所得制限基準額を超える方などは対象外。

申 7月1日(月)までに障がい者支援課(市役所1階14番窓口)へ
問 都福祉保健局医療助成課 ☎03-5320-4571、同課 ☎内線2618

高次脳機能障がい相談会

専門の医師などが相談に応じます。ご家族だけでも相談できます。
日 7月7日、9月8日、10月20日の日曜日午後1時~3時(1回50分)
所 福祉センター(10月20日は第二庁舎)
申 問 障がい者支援課 ☎内線2656へ

健康

特定保健指導で生活習慣病予防を

市の特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方に、医師や保健師などの専門家が生活習慣の改善を支援する「特定保健指導」を行っています。自己負担はありませんので、ぜひご利用ください。

問 健康推進課 ☎内線4212

第28回中高年の運動相談

「メディカルチェックと運動処方」

問診、体脂肪率測定、末梢(まっしょう)循環機能、血液・尿検査、心電図、運動負荷検査など。

主 三鷹市医師会、杏林大学保健学部公衆衛生学教室

日 8月5日(月)~8日(木)の午前・午後(計8回)
人 50歳以上の市民、各回4・5人程度
所 同大学三鷹キャンパス(新川16-20-2)
申 6月29日(土)(必着)までに必要事項(11面参照)・生年月日・職業・希望日(午前・午後)を「〒181-0014野崎1-7-23三鷹市医師会」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同教室 ☎47-8000

催し

地域ケアネットワークの催し(6月)

日 ①ひだまりサロン・東部=5日(水)、②連雀サロン=18日(火)、③駅前 風のサロン=20日(木)、④よってらっしゃい・にしみたか=24日(月)、⑤しんなかサロン=27日(木)、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牟礼、②連雀、③三鷹駅前、④井口、⑤新川中原)
申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎内線2662

①③④介護者ひろば、

②介護者カフェ

日所 ①6月13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(火)午後1時30分~3時30分=星と風のカフェ(下連雀3-8-13)、③20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)、④6月21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)
人 介護者、介護経験者
¥ ②100円



第53回 愛の歯どい
日 6月8日(土)①イベント=午前10時30分~午後0時30分、②講演会=午後1時~3時 手話
所 三鷹産業プラザ
講 ②昭和大学歯学部教授の弘中祥司さん
申 当日会場へ
問 ①健康推進課 ☎内線4223、②三鷹市歯科医師会 ☎45-2715

さて、三鷹市歯科医師会では毎年6月の第2週の土曜日に、三鷹産業プラザで「愛の歯どい」という健康イベントを開催しています。今年も「口から始める健康長寿ーそうだ!歯医者に行こう!」というテーマで、お口の中の状態と体の健康にはどんな関わりがあるのかについて講演を行います。みなさんのご来場をお待ちしております。
問 三鷹市歯科医師会 ☎45-2715

健康はお口から

健康ニウム

医食同源という言葉があります。これは、日ごろからバランスの取れたおいしい食事を取ることで病気を予防し、治療しようという考えです。
では、食事をするとき、一番先に使う器官はどこでしょうか?そう、お口です。よくかむことによって、人間の体には、さまざまな良いことが起こります。左右の歯がしっかりと噛み合っていることによって、体のバランスが取れ、転倒予防になりますし、よくかむことによって、脳に近い部分の筋肉が動き、脳への血流が良くなって、脳細胞が刺激されて、認知症の防止にもつながります。

また、何回もかむことによって唾液の分泌が促されます。唾液の中には消化酵素が含まれており、内臓での食物の消化を助けたり、最近の研究では、唾液の成分には抗がん作用がある物質が含まれることが分かっています。

しかし、いくらしっかりかもうと思っても、虫歯があったり、歯周病が進行して歯が無くなってしまっている、それでもできません。そうならないためにも、お口のケアが大事になってきます。口の中は湿っていて温かく、しかも食物が入ってくるため栄養も豊富で、さまざまな細菌が繁殖しやすい場所です。そんな細菌の温床ですから、しっかりとクリーニングでお口の中を清潔に保たなくてはなりません。そのため、歯科医院での定期的な健診が必要になってくるのです。かかりつけの歯科医院を持って、いつまでも自分の歯でご飯が食べられるようにしましょう。