

ベビーヨガ講座

日7月10日(水)午前10時30分～11時30分
人初めて受講する生後3～8カ月のお子さんと母親15組
所井の頭コミュニティセンター
物バスタオル
申閏6月26日(水)午前10時から直接または電話ですくすくひろば☎45-7710へ(先着制)

あそびとおしゃべりの会(7月)

日所10日＝牟礼コミュニティセンター、10・24日＝井口コミュニティセンター、17・24日＝新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター、24日＝井の頭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

アウトドアクッキング

カレー・ナン作り、飯ごう炊飯を体験します。

日7月20日(土)午前10時～午後3時(荒天中止)
人市内の小学生30人
所なんじゃもんじゃの森
¥500円
申6月27日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・性別・学校名・保護者氏名を「〒181-0016深大寺2-3-5西多世代交流センター」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選。7月5日(金)までに全員に結果を発送)
問同センター☎31-6039

子ども向け

夏休みRubyプログラミング講座

日①小学生コース1＝7月23日(火)～26日(金)午前10時～正午(全4回)、②中・

高生コース1＝7月23日～26日午後1時30分～5時30分(全4回)、③小学生コース2＝7月30日(火)～8月2日(金)午前10時～正午(全4回)、④中・高生コース2＝7月30日～8月2日午後1時30分～5時30分(全4回)、⑤小学生コース3＝8月3日(土)・4日(日)午後1時～5時(全2回)、⑥Webアプリ制作コース＝8月22日(木)・23日(金)午後1時30分～5時30分(全2回)
人小学5年生～高校生の初心者各コース15人(⑥は中・高生のプログラミング経験者)
所三鷹産業プラザ
¥①～⑤6,480円、⑥5,400円、いずれも教材代を含む
申必要事項(15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夏休み補習教室

日①8月5日(月)～9日(金)・19日(月)～23日(金)小学生＝午前8時40分から(1回55分)、中学1・2年生＝午後1時から(1回60分、いずれも全10回)、②中学3年生＝8月5日～23日午後1時から(1回60分。土・日曜日を除く全15回)
人小学3～6年生(国語・算数)、小学5・6年生(英語)、中学生(国語・数学・英語)
所同センター
¥①11,500円(1教科10回分)、②17,500円(1教科15回分)
※複数科目受講可。初日体験受講可。
申閏7月4日(木)～12日(金)の平日午前9時～午後4時に同センター☎48-6721へ
※詳しくは同センターホームページHP <http://mitaka-sc.or.jp/> をご覧ください。



介護保険負担限度額認定の更新手続きについて

認定証の有効期限は7月31日(火)です。現在、認定証をお持ちの方には、6月14日に更新案内を発送したので、7月5日(金)までに更新手続きをしてください。
人住民税非課税世帯で、預貯金などの合計が1,000万円以下(配偶者がいる方は夫婦合計2,000万円以下)の方
申必要書類を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階11番窓口)へ
問同課☎内線2686

大沢と井口に新しい特別養護老人ホームが開設されます

入所申し込みは、今秋以降に高齢者支援課で受け付けを開始する予定です。詳しくは8月の『広報みたか』でお知らせします。

◆新施設

大沢4丁目(令和2年3月ごろ開設予定) 井口1丁目(2年4月ごろ開設予定)
問同課☎内線2622

①体操とおしゃべり・ミニ講座

②高齢者の生活相談会

日6月26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
物飲み物
申当日会場へ
問東部地域包括支援センター☎48-8855

シニアのためのスマートフォン講座(中級編)

日7月16日(火)午後1時30分～3時30分
人60歳以上の市民10人
所福祉センター
¥500円
物スマートフォン
申6月17日(月)～7月5日(金)に身分証明書を三鷹市社会福祉協議会へ(先着制)
問同協議会☎46-1108

三鷹いきいきプラス iPad 無料体験会

基本操作を2日間で体験します。
日7月16日(火)・18日(木)午前10時～正午(全2回)
人おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人
所三鷹産業プラザ
申閏6月17日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎70-5753へ(先着制)

メロディカ演奏と腹式呼吸で健康にー初めてでも楽しめる鍵盤ハーモニカ

日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7月17日(水)午後2時～3時
人おおむね65歳以上の市民5人
所リハビリホームボンセジュール三鷹(下連雀3-43-23)
¥500円(楽器のレンタル代を含む)
講音楽講師の高橋真由史さん、ヨガ講師の菊地由佳さん
物飲み物
申閏6月17日(月)から同協議会☎76-1271へ(先着制)



8～11月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診

受診票を6月下旬にお送りします。
人特定健診＝4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者健診＝後期高齢者医療制度に加入している方
※有料老人ホームなどに入所(入居)の方は、対象外となる場合があります。
問健康推進課☎内線4212
※4月2日以降に三鷹市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入した方や、12～3月生まれで早めの受診を希望する方は、同課へお問い合わせください。



多世代交流事業「おとな向けむかしあそびーコマ回し練習会」

回し方や技を練習した後は、子どもたちと一緒にコマ回しを楽しみます。
日6月21日(金)午後2時～3時
所東多世代交流センター
講みたか昔あそびの会
申当日会場へ
問同センター☎44-2150

三鷹特産 旬のナスを味わおう！

新鮮なナスの試食会を開催します。
日6月22日(土)午前10時～午後5時(なくなり次第終了)
所JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)
申当日会場へ
問JA東京むさし三鷹支店☎46-2152

三鷹駅前 三鷹産の農産物を直売します

日6月23・30日の日曜日午後1時から

第31回

子育てインフォメーションを開催します

問子ども育成課☎内線2734

子育て関連施設や保育園での催し、親子ひろばの紹介など、さまざまな子育て情報を紹介します。会場には保育士が常駐し、育児相談にもお応えします。

日6月17日(月)～21日(金)午前9時～午後5時(17日は10時30分から、21日は3時まで)
所元気創造プラザ1階情報コーナー
申期間中会場へ

関連イベント「うたのおにいさんとうたってあそぼう」

日6月17日午前10時30分から 人親子30組
所同プラザ1階 講(株)ソングブックカフェの福田翔さん
申当日会場へ(先着制)



ニキビ

健康コラム

10～30歳までの青年期の男女に多く発症し、顔面や胸部、背部に好発します。毛穴から産生される皮脂が内部にたまり閉じ込められてできる白いブツブツとした発疹、いわゆる「白ニキビ」と、毛穴の出口が開いて黒く見える「黒ニキビ」のそれぞれが初期のニキビの状態です。

治療をせずに放置しておく、たまった皮脂を栄養として細菌などが増えて、赤いニキビや中心に黄色い膿を持ったニキビとなります。このような状態をさらに放置、もしくは不適切な処置をすると癬痕、つまりニキビ痕となり、美容的問題が生じます。ニキビの原因としては遺伝因子や年齢、食事、ホルモン、ストレス、化粧品などが複雑に関係しています。まずはニキビ痕になる前に治療を開始することが肝心です。

治療においては、日常生活の改善が第一となります。規則正しい生活と食事、外的刺激の回避、油性の化粧品やファンデーションの使用中止、洗顔、便通など多岐にわたります。

ニキビ発症の大きな原因は、毛穴出口の角質が厚くなり、出口がふさがれ、皮脂がたまることです。数年前からこれを防ぐための外用剤が発売され、日本におけるニキビ治療が数段進んだものとなりました。

外用剤には主に二つのタイプがあります。「アダパレン」という角質が厚くなることを防ぐ薬剤と、「過酸化ベンゾイル」という厚くなった角質を削ぎ落とす効果のある薬剤です。過酸化ベンゾイルには抗生物質とは異なった抗菌作用があり、現在欧米で問題視されている抗生物質の効かない耐性菌への対策にもなっています。また、この両方の作用を持つ外用薬もあります。時に、重症例は抗菌剤の内服や外用を行うこともあります。そのほか、美容医療としてさまざまな手段も検討されています。

ニキビはもはや青春のシンボルではありません。早めに医療機関で治療を始めて、美しい肌を取り戻してほしいと思います。

問三鷹市医師会 ☎47-2155