

は個人(中学生不可)
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥ チーム2,000円、個人500円
物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
申 問 7月25日(休)までに必要事項(11面参照)・チーム名を同協会☒jam22hamanaka@mtb.biglobe.ne.jpへ(先着制)
少林寺拳法エアロビクス&護身術
注 三鷹市少林寺拳法連盟
日 7月27日(土)午後6時15分～7時
人 在園・在学・在勤を含む市民(幼児は保護者同伴)
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 当日会場へ
問 同連盟☒mitakachuodoin2@gmail.com
MDSF ①サマードダンスの集い、②ダンススポーツシニア講習会
注 三鷹市ダンススポーツ連盟
日 7月28日(日)①午後0時30分～2時30分、②午後3時～5時
人 ②59歳以下の方20人、60歳以上の方80人
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥ ①700円
物 ダンスシューズ
申 当日会場へ(②は先着制)
問 同連盟(堀江) ☎48-7451
ジュニア育成硬式テニス教室
注 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日 8月1日～29日の毎週木曜日午後3時～5時(全5回)
人 テニス歴3年以上の市内の小学5年生～高校生24人
所 大沢総合グラウンドテニスコート
講 (公財)日本スポーツ協会公認マスターコーチの鷲田典之さん
物 ラケット、テニスシューズ
申 7月26日(金)(必着) までに往復はがきで必要事項(11面参照)・テニス歴を「〒181-0013下連雀5-3-1-111藤瀬隆始」へ(申込多数の場合は抽選)
問 三鷹市テニス協会(藤瀬) ☎42-3282
卓球講習会
注 三鷹市卓球連盟
日 8月3日～31日の毎週土曜日午後3時～6時(10・24日は正午～午後3時(初心者)、午後3時～6時(中級者))
人 在学・在勤を含む6歳以上の市民各30人(10・24日は各20人)
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥ 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
バドミントン体験教室
注 東部地区住民協議会
日 8月4日(日)午前10時30分～午後0時30分

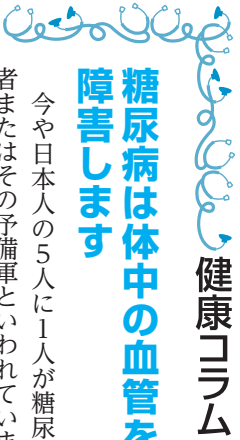
人 小学4年生以上の未経験者、初心者35人
所 牟礼コミュニティセンター
物 タオル、飲み物、室内履き(ラケット貸し出しあり)
申 問 7月7日(日)から直接または電話で同センター☎49-3441へ(先着制)
50歳以上の水泳講習会
注 三鷹市水泳連盟
日 8月7日～28日の毎週水曜日午前9時～11時(全4回)
人 在学・在勤を含む50歳以上の市民10人
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥ 4,500円
物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代100円・靴箱代100円(返還式)
申 7月22日(月)(必着) までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同連盟(丸岡) ☎47-1346(夜間のみ)・☒maru.c1945@kmh.biglobe.ne.jp
三鷹市シニア剣道指導講習会
注 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日 8月7・21日の水曜日午前10時～正午
人 在勤を含む60歳以上の市民
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 剣道防具一式
申 問 三鷹市剣道連盟(馬庭) ☎090-3803-3638へ(日中のみ)
なぎなた初心者講習会
注 三鷹市体育協会、三鷹市なぎなた連盟
日 8月10・24・31日の土曜日午前10時～11時30分(全3回)
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 当日会場へ
問 同連盟(野村) ☎43-3204
三鷹市バドミントン協会 MBA杯争奪戦(ダブルス)
日 8月12日(休)午前9時～午後6時
人 在学・在勤を含む高校生以上の市民60人
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥ 1組2,000円(同協会登録員を含むペアは1,000円)
申 必要事項(11面参照)を同協会(山下)☒s.yama250@gmail.comへ(先着制)
問 同協会(山下) ☎080-9824-8706
三鷹市野球連盟の大会
日 8月18日～11月24日の毎週日曜日午前8時～午後5時
所 大沢総合グラウンド
◆秋季大会
注 三鷹市体育協会、同連盟
人 在学・在勤を含む16歳以上の都民(学校の野球部在籍者を除く。チーム所在地・責任者は市内)

申 7月27日(土)午後4時～6時30分に申込書(選手登録名簿12～20人)、大会参加料1チーム10,000円、年間登録料1チーム10,000円、一般の部は東京都登録用紙(東京都軟式野球連盟ホームページ☒http://www.tnbb.or.jp/から入手)、東京都登録料1人600円をSUBARU総合スポーツセンターへ
◆市民体育祭軟式野球競技
注 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民(学校の野球部在籍者または同連盟に登録中のチームと選手を除く)
申 7月27日午後4時～6時30分に申込書(選手登録名簿12～20人)をSUBARU総合スポーツセンターへ
※いずれも申込書は7月9日(火)から三鷹市体育協会(同センター内)で配布。主将会議を8月7日(火)午後7時30分から生涯学習センターで開催します。
問 同連盟(山中) ☎33-5080(日中のみ)
市民体育祭 ソフトテニス
注 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
日 ①中学生ダブルスの部＝9月1日(予備日9月22日(日))、②一般の部＝9月8日(予備日9月16日(祝))、いずれも日曜日午前8時30分～午後5時(小雨決行)
人 ①市内の中学1・2年生130人程度、②在学・在勤を含む市民および同連盟会員100人程度(中・高体連、学連登録者を除く)
所 井の頭公園テニスコート(予備日は大沢総合グラウンドテニスコート)
物 ラケット、ウェア、テニスシューズ、タオル、飲み物、帽子
申 問 ①8月2日(金)午後6時までに三鷹市ソフトテニス連盟☒info@mtksta.comへ、市外の中学生は同連盟(石井) ☎090-3002-1325へ、②8月10日(土)午後5時までに同連盟☒info@mtksta.comへ、同連盟登録者は連盟理事へ(先着制)



東京都子育て支援員研修(第2期)
子育て支援に必要な知識や技能を学びます。詳しくは募集要項(子ども育成課〈市役所4階45番窓口〉)で配布)または(公財)東京都福祉保健財団☒http://www.fukushizaidan.jp/をご覧ください。
問 同財団 ☎03-3344-8533
ファブスペースみたかワークショップ「カラビナ(開閉式リング)づくり」
日 7月12日(金)午後1時30分～4時30分
人 4人

所 三鷹産業プラザ
講 歌工房の歌さん
¥ 1,620円
申 必要事項(11面参照)を同施設☒fab space@mitaka.ne.jpへ(先着制)
問 同施設 ☎48-3520
リサイクル市民工房の催し
日 ①折り紙・ちょうちょ作り＝7月17日(火)、②Tシャツで作るエコ布ぞうり＝8月3日(土)、いずれも午後1時～3時30分
人 ①12人、②中学生以上の方10人
物 はさみ、筆記用具、①折り紙・千代紙・包装紙など、②不用なTシャツ2枚、接着剤
申 ①7月9日(火)、②25日(休)(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2536
クラウドファンディング説明会 ―FAAVO東京三鷹でプロジェクトをはじめよう
日 7月24日(火)午後4時～5時
人 8人
所 三鷹産業プラザ
申 必要事項(11面参照)をFAAVO東京三鷹☒faavo@mitaka.ne.jpへ(先着制)
問 ㈱まちづくり三鷹 ☎40-9669
井の頭コミュニティセンターの講座
注 井の頭地区住民協議会
日 ①トルコ料理でおもてなし＝7月25日(休)午前10時15分～午後0時30分、②親子陶芸絵付教室＝27日(土)午前10時30分～正午
人 ①市民20人、②小学生以上のお子さんと保護者10組
講 ①管理栄養士の奈良理香子さん、②陶芸自主グループのみなさん
¥ ①500円、②1人500円
物 エプロン、①三角巾、室内履き、布巾、筆記用具、②鉛筆、消しゴム
申 問 ①7月9日(火)に直接、または10日(水)～24日(水)に直接または電話で同センター ☎44-7321へ、②7月21日(日)までに参加費を同センターへ(いずれも先着制)
料理教室「中国人が教える餃子」
注 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 7月25日(休)午前10時30分～午後2時
人 市民18人
所 消費者活動センター
講 料理研究家の竹内理幸さん、大塚栄子さん
¥ 300円
物 エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具
申 問 7月8日(月)午前11時～午後0時30分は同協議会 ☎41-0510、8日午後0時30分からは同センター ☎43-7874へ(先着制)



糖尿病は体中の血管を 障害します

健康コラム

今や日本人の5人に1人が糖尿病患者またはその予備軍といわれています。空腹時に100mg/dl前後の血糖値が126mg/dl以上へのわずかな上昇で糖尿病と診断されます。食後はより高く変動し、食後過血糖・血糖スパイクとも呼ばれ動脈壁を傷つけます。その繰り返しは体中の血管を障害し、小さな血管では神経障害(しびれ)、網膜症(眼底出血、視力障害)、腎症(蛋白尿、腎不全)を生じます。大きい血管では脳梗塞、心筋梗塞、下肢の血管閉塞などを来し命に関わる場合もあります。このほかにも認知症、歯周病、骨粗しょう症やがんなどの発症率を高めます。

糖尿病が何より厄介なのは初めは全く症状がないことです。知らない間に進行し、視力の低下で医療機関を受診した際に糖尿病と判明することもあります。さらに血糖が上昇し尿糖が多く出ると、喉が渇き水分が欲しくなります。この際、清涼飲料水などを多く取るとますます血糖が上昇し入院に至ることもあります。これからの夏場に要注意です。

治療の基本は食事と運動です。初期には食べ方や生活習慣を見直すだけで良くなることも多くみられます。三食バランスよく、食事の前半に野菜、海藻、キノコ類を多く取ると食後の過血糖が抑えられます。おやつは習慣にせず、夕食は早めに済ませ3時間は空けて就寝することが大事です。寝不足やストレスも血糖を下げるにくくします。

運動はカロリーを消費し、血糖の利用効率を高めます。散歩などの有酸素運動に加え、筋力トレーニングも有効です。時間の取れない場合は通勤や家事などの日常生活で補うことも可能です。高血糖を早期に見つけるには血糖値とその平均を表すヘモグロビンA1cを定期的にチェックすることです。健診に参加しましょう。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155