

時30分、⑥布バッグをつくろう=29日(土)午前10時30分～11時30分
人①③⑤就学前のお子さん、②1歳6カ月ごろ～就学前のお子さん、④1歳6カ月までのお子さんと母親6組、⑥3歳～就学前のお子さんと保護者10組
所③牟礼コミュニティセンター
物①タオル、汚れてもよい服装
申当日会場へ(④⑥直接または電話で同ひろば☎49-5500へ(先着制))

◆小学生対象のイベント
日①卓球の日=月・金曜日午後3時30分～4時30分、②スポーツの日=木曜日午後4時～4時30分、③一輪車教室=7日午後3時40分～4時30分(雨天中止)、④光る泥団子を作ろう!=29日午後2時～3時30分、⑤卓球大会=31日(月)午後3時30分～4時30分
人③8人、④10人
物①②③⑤タオル(②③運動靴、③あれば一輪車)
申当日会場へ(③④直接または電話で同ひろば☎49-5500へ(先着制))
問同ひろば☎49-5500

すくすくひろばの催し
◆5月のあそびとおしゃべりの会
日所①牟礼コミュニティセンター=12・19日、②井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター=12・26日、③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=19・26日、いずれも水曜日午前10時30分～正午
人市内在住の年少までのお子さんと保護者
申①②当日会場へ、③5月6日(木)午前10時から同ひろば☎45-7710へ

◆年齢別あそびましょ ぞうぐみ「からだを動かしてあそぼう」
日5月20日(木)午前10時15分～10時45分
人市内在住の平成30年4月2日～31年4月1日生まれのお子さんと保護者6組
申5月6日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)
◆ベビーヨガ
日5月27日(木)午前10時30分～11時30分
人初めて受講する市内在住の3～8カ月のお子さんと母親12組
所井の頭コミュニティセンター
講ベビーヨガインストラクターのかおりさん
物バスタオル、おむつ、着替え
申5月13日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)
◆3menパパの子育て法 保育
日6月6日(日)午前10時30分～正午
人初めて受講する市内在住の1～3歳のお子さんの父親15人、保育(1～3歳)
所市民協働センター
講人材育成コンサルタントの三好良子さん
申5月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

◆ベビーヨガ
日5月27日(木)午前10時30分～11時30分
人初めて受講する市内在住の3～8カ月のお子さんと母親12組
所井の頭コミュニティセンター
講ベビーヨガインストラクターのかおりさん
物バスタオル、おむつ、着替え
申5月13日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)
◆3menパパの子育て法 保育
日6月6日(日)午前10時30分～正午
人初めて受講する市内在住の1～3歳のお子さんの父親15人、保育(1～3歳)
所市民協働センター
講人材育成コンサルタントの三好良子さん
申5月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

◆3menパパの子育て法 保育
日6月6日(日)午前10時30分～正午
人初めて受講する市内在住の1～3歳のお子さんの父親15人、保育(1～3歳)
所市民協働センター
講人材育成コンサルタントの三好良子さん
申5月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

◆3menパパの子育て法 保育
日6月6日(日)午前10時30分～正午
人初めて受講する市内在住の1～3歳のお子さんの父親15人、保育(1～3歳)
所市民協働センター
講人材育成コンサルタントの三好良子さん
申5月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

◆3menパパの子育て法 保育
日6月6日(日)午前10時30分～正午
人初めて受講する市内在住の1～3歳のお子さんの父親15人、保育(1～3歳)
所市民協働センター
講人材育成コンサルタントの三好良子さん
申5月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

◆3menパパの子育て法 保育
日6月6日(日)午前10時30分～正午
人初めて受講する市内在住の1～3歳のお子さんの父親15人、保育(1～3歳)
所市民協働センター
講人材育成コンサルタントの三好良子さん
申5月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

◆3menパパの子育て法 保育
日6月6日(日)午前10時30分～正午
人初めて受講する市内在住の1～3歳のお子さんの父親15人、保育(1～3歳)
所市民協働センター
講人材育成コンサルタントの三好良子さん
申5月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

◆3menパパの子育て法 保育
日6月6日(日)午前10時30分～正午
人初めて受講する市内在住の1～3歳のお子さんの父親15人、保育(1～3歳)
所市民協働センター
講人材育成コンサルタントの三好良子さん
申5月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

◆3menパパの子育て法 保育
日6月6日(日)午前10時30分～正午
人初めて受講する市内在住の1～3歳のお子さんの父親15人、保育(1～3歳)
所市民協働センター
講人材育成コンサルタントの三好良子さん
申5月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

午(全2回)
人市内在住の1～3歳のお子さんと父親10組、保育(1～3歳)10人
講①東京学芸大学名誉教授の菅野敦さん、②NPO法人日本幼児健康体育協会指導員の高橋隆子さん
申5月6日(木)～15日(土)に直接または電話で同センター☎46-0408へ(先着制)

◆知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」 保育
日6月3日～24日の毎週木曜日午前10時～正午(全4回)
人在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者10人、保育(1歳～1歳6カ月前後)10人
講作業療法士、歯科医師、保健師の皆さん
申5月6日(木)午前9時～12日(水)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎44-2150・HPhttps://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。結果は5月19日(水)に送付。保育は初参加者を優先で、5月27日(木)午前10時からオリエンテーションに必ず参加)
問同センター☎46-0408

◆知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」 保育
日6月3日～24日の毎週木曜日午前10時～正午(全4回)
人在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者10人、保育(1歳～1歳6カ月前後)10人
講作業療法士、歯科医師、保健師の皆さん
申5月6日(木)午前9時～12日(水)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎44-2150・HPhttps://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。結果は5月19日(水)に送付。保育は初参加者を優先で、5月27日(木)午前10時からオリエンテーションに必ず参加)
問同センター☎46-0408

◆知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」 保育
日6月3日～24日の毎週木曜日午前10時～正午(全4回)
人在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者10人、保育(1歳～1歳6カ月前後)10人
講作業療法士、歯科医師、保健師の皆さん
申5月6日(木)午前9時～12日(水)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎44-2150・HPhttps://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。結果は5月19日(水)に送付。保育は初参加者を優先で、5月27日(木)午前10時からオリエンテーションに必ず参加)
問同センター☎46-0408

◆知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」 保育
日6月3日～24日の毎週木曜日午前10時～正午(全4回)
人在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者10人、保育(1歳～1歳6カ月前後)10人
講作業療法士、歯科医師、保健師の皆さん
申5月6日(木)午前9時～12日(水)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎44-2150・HPhttps://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。結果は5月19日(水)に送付。保育は初参加者を優先で、5月27日(木)午前10時からオリエンテーションに必ず参加)
問同センター☎46-0408

◆知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」 保育
日6月3日～24日の毎週木曜日午前10時～正午(全4回)
人在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者10人、保育(1歳～1歳6カ月前後)10人
講作業療法士、歯科医師、保健師の皆さん
申5月6日(木)午前9時～12日(水)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎44-2150・HPhttps://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。結果は5月19日(水)に送付。保育は初参加者を優先で、5月27日(木)午前10時からオリエンテーションに必ず参加)
問同センター☎46-0408

◆知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」 保育
日6月3日～24日の毎週木曜日午前10時～正午(全4回)
人在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者10人、保育(1歳～1歳6カ月前後)10人
講作業療法士、歯科医師、保健師の皆さん
申5月6日(木)午前9時～12日(水)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎44-2150・HPhttps://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。結果は5月19日(水)に送付。保育は初参加者を優先で、5月27日(木)午前10時からオリエンテーションに必ず参加)
問同センター☎46-0408

◆知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」 保育
日6月3日～24日の毎週木曜日午前10時～正午(全4回)
人在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者10人、保育(1歳～1歳6カ月前後)10人
講作業療法士、歯科医師、保健師の皆さん
申5月6日(木)午前9時～12日(水)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎44-2150・HPhttps://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。結果は5月19日(水)に送付。保育は初参加者を優先で、5月27日(木)午前10時からオリエンテーションに必ず参加)
問同センター☎46-0408

◆知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」 保育
日6月3日～24日の毎週木曜日午前10時～正午(全4回)
人在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者10人、保育(1歳～1歳6カ月前後)10人
講作業療法士、歯科医師、保健師の皆さん
申5月6日(木)午前9時～12日(水)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎44-2150・HPhttps://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。結果は5月19日(水)に送付。保育は初参加者を優先で、5月27日(木)午前10時からオリエンテーションに必ず参加)
問同センター☎46-0408

◆知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」 保育
日6月3日～24日の毎週木曜日午前10時～正午(全4回)
人在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者10人、保育(1歳～1歳6カ月前後)10人
講作業療法士、歯科医師、保健師の皆さん
申5月6日(木)午前9時～12日(水)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎44-2150・HPhttps://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。結果は5月19日(水)に送付。保育は初参加者を優先で、5月27日(木)午前10時からオリエンテーションに必ず参加)
問同センター☎46-0408

◆知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」 保育
日6月3日～24日の毎週木曜日午前10時～正午(全4回)
人在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者10人、保育(1歳～1歳6カ月前後)10人
講作業療法士、歯科医師、保健師の皆さん
申5月6日(木)午前9時～12日(水)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎44-2150・HPhttps://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。結果は5月19日(水)に送付。保育は初参加者を優先で、5月27日(木)午前10時からオリエンテーションに必ず参加)
問同センター☎46-0408

◆知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」 保育
日6月3日～24日の毎週木曜日午前10時～正午(全4回)
人在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者10人、保育(1歳～1歳6カ月前後)10人
講作業療法士、歯科医師、保健師の皆さん
申5月6日(木)午前9時～12日(水)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎44-2150・HPhttps://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。結果は5月19日(水)に送付。保育は初参加者を優先で、5月27日(木)午前10時からオリエンテーションに必ず参加)
問同センター☎46-0408

⑩写真1～3枚
所市民協働センター
料①③⑥⑧⑩1,500円、②1,300円、④2,000円、⑤800円、⑦500円(夫婦1,000円)、⑨⑩1,800円
※②⑩材料代を含む、④さらし付き、⑤お役立ち情報資料付き。
申5月15日(土)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・HPhttps://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)

◆小学生向けスクラッチプログラミング教室(オンライン)
日所三鷹市シルバー人材センター
日6月3日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)
人小学3～6年生のスクラッチ経験者4人
料5,000円(教材代を含む)
物パソコン
申6月1日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)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)
※当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。
問同センター☎48-6721

◆小学生向けスクラッチプログラミング教室(オンライン)
日所三鷹市シルバー人材センター
日6月3日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)
人小学3～6年生のスクラッチ経験者4人
料5,000円(教材代を含む)
物パソコン
申6月1日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)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)
※当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。
問同センター☎48-6721

◆小学生向けスクラッチプログラミング教室(オンライン)
日所三鷹市シルバー人材センター
日6月3日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)
人小学3～6年生のスクラッチ経験者4人
料5,000円(教材代を含む)
物パソコン
申6月1日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)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)
※当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。
問同センター☎48-6721

◆小学生向けスクラッチプログラミング教室(オンライン)
日所三鷹市シルバー人材センター
日6月3日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)
人小学3～6年生のスクラッチ経験者4人
料5,000円(教材代を含む)
物パソコン
申6月1日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)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)
※当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。
問同センター☎48-6721

◆小学生向けスクラッチプログラミング教室(オンライン)
日所三鷹市シルバー人材センター
日6月3日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)
人小学3～6年生のスクラッチ経験者4人
料5,000円(教材代を含む)
物パソコン
申6月1日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)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)
※当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。
問同センター☎48-6721

◆小学生向けスクラッチプログラミング教室(オンライン)
日所三鷹市シルバー人材センター
日6月3日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)
人小学3～6年生のスクラッチ経験者4人
料5,000円(教材代を含む)
物パソコン
申6月1日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)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)
※当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。
問同センター☎48-6721

◆小学生向けスクラッチプログラミング教室(オンライン)
日所三鷹市シルバー人材センター
日6月3日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)
人小学3～6年生のスクラッチ経験者4人
料5,000円(教材代を含む)
物パソコン
申6月1日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)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)
※当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。
問同センター☎48-6721

◆小学生向けスクラッチプログラミング教室(オンライン)
日所三鷹市シルバー人材センター
日6月3日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)
人小学3～6年生のスクラッチ経験者4人
料5,000円(教材代を含む)
物パソコン
申6月1日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)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)
※当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。
問同センター☎48-6721

◆小学生向けスクラッチプログラミング教室(オンライン)
日所三鷹市シルバー人材センター
日6月3日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)
人小学3～6年生のスクラッチ経験者4人
料5,000円(教材代を含む)
物パソコン
申6月1日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)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)
※当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。
問同センター☎48-6721

◆小学生向けスクラッチプログラミング教室(オンライン)
日所三鷹市シルバー人材センター
日6月3日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)
人小学3～6年生のスクラッチ経験者4人
料5,000円(教材代を含む)
物パソコン
申6月1日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)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)
※当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。
問同センター☎48-6721

◆小学生向けスクラッチプログラミング教室(オンライン)
日所三鷹市シルバー人材センター
日6月3日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)
人小学3～6年生のスクラッチ経験者4人
料5,000円(教材代を含む)
物パソコン
申6月1日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)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)
※当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。
問同センター☎48-6721

光化学スモッグにご注意を!

問 環境政策課☎内線2523

光化学スモッグは、気温が20度を超えた風の弱い日に発生することが多く、例年5～10月ごろにかけては注意報が発令されることもあります。注意報や警報が発令された場合は、防災無線や市ホームページ、市公式ツイッター、安全安心メール、公共施設への掲示などでお知らせします。

注意報・警報が発令されたら

- 外出や、屋外での運動を控える
 - 目や喉が痛くなったら、すぐに洗眼やうがいをする
- ※発令状況は東京都環境局ホームページHPhttps://www.ox.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/で確認できます。発令は原則、日没をもって解除されます。

光化学スモッグの発生を抑えるために

光化学スモッグは、自動車の排ガスなどによる大気汚染が原因といわれています。都内では、自動車のアイドリングストップが義務付けられています。駐車時はエンジンの停止をお願いします。



高齢者の生活相談室(事前予約)

日5月21日(金)午後1時～3時
人介護や認知症について聞いてみたい方、一人暮らしで生活に心配がある方
所連雀コミュニティセンター
申問 連雀地域包括支援センター☎40-2635へ



健康コラム

コロナ禍による運動不足対策

運動には、「早歩き」を週150分以上と週2回の筋肉トレーニングを併せて行うと、死亡を減少させるエビデンスがあります。しかし、新型コロナウイルス感染症のまん延で、人々の運動量が減っています。社会活動の抑制によって、通勤や買い物などの生活上の運動にまで影響があります。感染予防のためのマスク生活は、精神的にも運動意欲を減退させます。

それでは、このコロナ禍において健康を維持するための最低限の運動不足対策はどうあるべきでしょうか。短期間の運動不足でも、その筋力量の回復のために数倍のリハビリ時間を要するため、わずかでも運動を継続することが大切です。

私は、絶え間ない運動習慣のため、毎日歩数の測定を始めることが有効と考えています。毎日記録することで歩行する意欲が生まれます。万歩計やスマートフォンの歩数計アプリが良いです。最低限の目標は「1日4千歩以上」を「週3回以上」です。しかしながら、現実的には年齢や身体的制限に合わせて、目標歩数と目標頻度を増減する必要があります。

次に深呼吸もお勧めします。昨年は、映画「鬼滅の刃」で「呼吸が大切なもの」として描かれていましたね。患者さんを観察していると、平時より血液酸素含有量が少ない方が多い印象です。深呼吸の指示で即座に改善するため、マスク生活で呼吸が浅くなっているのではと考えています。意識的な深呼吸は、一時的な血液酸素含有量を増加させるだけでなく呼吸筋の強化につながります。自律神経系にも好影響があるようです。1日数回行ってみたい場合は、在宅勤務などで、同じ姿勢の方が多いので、休憩時には深呼吸とともにストレッチなども行っていただければと思います。

問 三鷹市医師会☎47・2155