

一日プレイパーク



日 5月26日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)

所 農業公園

申 当日会場へ

問 緑と公園課 ☎ 29-9789

※詳しくは、みたかプレイパーク運営委員会 Facebook をご覧ください。

教科書展示会

①令和7年度から中学校で使用する教科書、②現在、小・中学校で使用している教科書を展示します。

日 ①6月4日(火)～17日(月)、②6月18日(火)～7月5日(金)、いずれも平日午前9時～午後5時

所 教育センター

申 期間中会場へ

問 総務課 ☎ 29-9812

すくすくひろばの催し(6月)



◆ベビーヨガ

日 5日(水)午前10時30分～11時30分

人 市内在住の初めて受講する令和5年9月～6年2月生まれのお子さんと母親15組

所 連雀コミュニティセンター

◆年齢別あそびまじよ

日 ①ひよこぐみ=11日(火)、②うさぎぐみ=14日(金)、③バナナぐみ=18日(火)、④ぞうぐみ=21日(金)、⑤いちごぐみ=28日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

人 市内在住の①初めて受講する令和5年2～5月生まれのお子さんと保護者

8組、②4年4月2日～9月生まれのお子さんと保護者8組、③初めて受講する5年8～9月生まれのお子さんと保護者6組、④3年4月2日～4年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、⑤初めて受講する6年1～2月生まれのお子さんと母親4組

問 同ひろば ☎ 45-7710

東多世代交流センター ベビーマッサージ講座



日 6月5日(水)午前10時30分～正午

人 2～6カ月ごろのお子さんと母親15組

所 北野地区公会堂

問 同センター ☎ 46-0408

ペットボトルで防災グッズを作ってみよう!

災害時に役立つランタンやペットボトル水道を作ります。

日 6月15日(土)午前10時～正午

人 親子5組

所 リサイクル市民工房

申 問 5月22日(水)午前10時から同施設 ☎ 34-3196へ(先着制。休月・火・金曜日)

かがくあそび

所 井の頭地区住民協議会

日 ①6月15・29日、②7月6・13日、いずれも土曜日午前10時15分～正午(全2回)

人 ①年長～小学校低学年、②小学生、各回25人(年長児は保護者同伴)

所 井の頭コミュニティセンター

申 問 5月21日(火)から直接、または5月22日(水)～6月4日(火)に直接または電話で同センター ☎ 44-7321へ(先着制)

健康

8～11月生まれの方の 特定健診・後期高齢者健診

受診票を5月下旬に送付します。

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
問 健康推進課 ☎ 24-8571

結核検診(胸部X線検査)

日 6月5日(水)午前9時30分～11時

人 16歳以上の市民

※市の特定健診・後期高齢者健診の対象者、勤務先などで胸部X線検査を受ける機会がある方、妊娠中または妊娠の可能性のある方、3カ月以内に同検査を受けた方は受診できません。

所 総合保健センター

物 健康保険証、着脱しやすい服装

申 当日会場へ

問 健康推進課 ☎ 24-8571

こころの健康相談

精神科専門医による個別相談(家族のみの相談も可)。

日 6月6日(木)午前10時～正午(1人40分)

所 福祉センター

申 問 障がい者支援課 ☎ 29-9233へ

骨粗しょう症検診



日 ①Aコース=6月27日(木)、②Bコース=7月20日(土)、③Cコース=9月27日(金)、④Dコース=10月26日(土)、⑤Eコース=令和7年1月27日(月)

人 7年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる女性各120人(骨粗しょう症で通院中または過去に診断された方、妊娠中の方を除く)

所 総合保健センター

申 ①5月27日(月)、②6月17日(月)、③8月26日(月)、④9月24日(火)、⑤12月23日(月)(消印有効)までに必要事項(7面参照)・生年月日・コース名を直接または郵送で「〒181-0004 新川6-37-1 総合保健センター」(元気創造プラザ2階)へ(電話申込は不可。申込多数の場合は抽選)

※電子申請サービスからの申し込みも可。

問 健康推進課 ☎ 24-8571

催し

スリーホークス 「記憶のしづらが気になる人のための会」



日 6月1日(土)午後2時～3時30分

所 三鷹駅前コミュニティセンター

申 申し込みフォーム(上記QRコード)へ
問 新川中原地域包括支援センター ☎ 40-7204

男性介護者交流会「お口に関するお悩み相談会」



日 6月6日(木)午後1時～3時

人 市内在住の男性介護者、男性介護経験者、専門職の方

所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)

調 岡崎歯科訪問診療部 歯科医師の江連徹さん、歯科衛生士の村上美恵さん

申 当日会場へ

問 三鷹市社会福祉協議会 ☎ 79-3505

多世代イベント・みんなのオペラのじかん@三小

日 6月8日(土)午後2時～3時30分

所 三小プレイルーム

料 500円(中学生以下無料)

物 室内履き

申 当日会場へ

問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎ 76-4500

アフタヌーン・ミニコンサート

みたかジュニア・オーケストラの演奏をお楽しみください。

日 7月21日(日)午後3時～3時30分

人 25人

所 山本有三記念館

料 300円(入館料。中学生以下無料)

申 問 5月28日(火)午前10時から同記念館 ☎ 42-6233へ(先着制)

スポーツ

少林寺拳法初心者教室

所 三鷹市スポーツ協会、三鷹市少林寺拳法連盟

日 6月1～29日の毎週土曜日、①午後4時～5時、②6時～7時

人 在園・在学・在勤を含む市民、①小学生以下、②中学生以上

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

健康コラム

スマホが血糖を教えてくれる!?

問 三鷹市医師会 ☎ 0422-47-2155

IT(情報技術)の進歩が生活の隅々まで浸透しています。そして、糖尿病の診療にも大きな変化の波が押し寄せています。糖尿病の治療では血糖の状態を把握することが大事ですが、ここでもデジタル化が進んでいるのです。

これまで、患者さんが自宅で血糖を測定する場合、指先に針を刺して、簡易血糖測定器を使用することが普通でした。しかし、最近のデジタル化により、スマートフォンなどで血糖の指標が簡単に分かる装置が普及しています。スマホやスマートウォッチに表示されるデータで自分の血糖の状態が分かり、低血糖や高血糖状態をアラームで教えてもらうことまで可能です。また、医

療関係者やご家族が、患者さんの血糖の状態をいつでも確認できるような設定もできます。お母さんの血糖の状態が心配だという場合、お子さんが1日に数回数値を確認し、高血糖状態などになっていれば早めに対応するという体制を取ることもできるのです。

ちなみに指標自体にも少しずつ変化があります。これまで糖尿病のコントロールの状態はHbA1c(ヘモグロビン エーワンシー)を用いることが多かったのですが、血糖が70～180(mg/dl)の間に入っている割合(%)を示すTIRという指標が使われるようになってきています。将来的にはTIRの方が合併症が生じる可能性をより正確に予測できるようになるかもしれません。

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ➡

