

夏休み子ども映画会 (幼児～小学生向け)

『ミッキーマウス』『ちびまる子ちゃん』『ディズニーのうさぎとかめ』ほか4作品。

☎ 三鷹市東部地区住民協議会
📅 7月27日(土)午後2時～4時
📍 牟礼コミュニティセンター
📍 当日会場へ
※幼児は保護者同伴。
☎ 同センター ☎ 49-3441

「第73回はたらく消防の 写生会」受賞作品展示会



市内の小学生2,074人から寄せられた作品のうち、受賞作品146点を展示します。

📅 8月1日(木)から=三鷹消防署HP、1～4日(日)午前10時～午後3時30分=三鷹市公会堂さんさん館(4日は午後1時まで)
☎ 同署 ☎ 47-0119

夏休み工作教室 「アルミホイルを使った工作」

アルミホイルで好きな形を作り、水性カラーペンで色をつけて、台座に設置します。

☎ 三鷹駅周辺住民協議会
📅 8月2日(金)午後1時30分～3時
👤 小学生以上の方20人
📍 三鷹駅前コミュニティセンター
☎ 直接または電話で同センター ☎ 71-0025へ(先着制)

西多世代交流センター 「夏の子ども科学教室」



📅 8月3日(土)①見て、聞いて、さわって! 目指せ! 食べ物マスター=午前10時～11時30分、②プラネタリウムボトルを作ろう! =午後1時45分から、3時30分から

👤 ①小学1～4年生20人、保護者8人、②小学生以上の方各回15人
☎ 同センター ☎ 31-6039

見て、聞いて、さわって! 目指せ! 食べ物マスター



五感を使った体験型の食育講座。
📅 8月6日(火)午前10時～11時30分
👤 小学1～4年生20人、保護者8人
📍 西多世代交流センター

☎ 同センター ☎ 46-0408

すくすくひろば 年齢別あそびましょ(8月)

📅 ①ひよこぐみ=6日(火)、②バナナぐみ=26日(月)、③いちごぐみ=30日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

👤 初めて受講する①令和5年4～7月生まれのお子さんと保護者8組、②5年10～11月生まれのお子さんと保護者6組、③6年3～4月生まれのお子さんと母親4組

☎ 同ひろば ☎ 45-7710へ(先着制)

中高生向け講座 若手職員が伝える「じぶん を活かし、人の想いを叶え るー在宅ケアの仕事」



☎ 三鷹市介護人財育成センター
📅 8月6日(火)午後2時～3時30分
👤 小学5年生～高校生30人
📍 福祉Laboどんぐり山
☎ 同センター ☎ 24-7350

小学生向けScratch プログラミング教室



☎ 三鷹市シルバー人材センター
📅 ①8月9日(金)・10日(土)、②8月23日(金)・24日(土)(いずれも全2回)
※オンライン教室も開催しています。
☎ 同センター ☎ 48-6721

夏休み企画! フクシの仕 事聞いてみよう!



介護福祉士や社会福祉士、ケアマネジャーなど福祉の仕事を紹介します。
📅 8月16日(金)午後1時～2時
👤 小・中学生
📍 連雀コミュニティセンター
☎ 連雀地域包括支援センター ☎ 40-2635

第13回ジュニア俳句大会 作品募集



◆各賞 大会賞3人、優秀賞7人
※入賞者は、市民文化祭の表彰式(11月24日(日))で賞状を贈呈。
☎ 市、市教育委員会、三鷹市芸術文化協会
👤 市内在住の小学生(未就学児も可)
📅 9月3日(火)(必着)までに、所定の応募用紙またはA4判原稿用紙(縦書き)に未発表作品(1人1句)を書き、必要

事項(7面参照)・学校(幼稚園、保育園)名を直接または郵送で「〒181-0004 新川6-37-1 三鷹市芸術文化協会」(元気創造プラザ4階)へ

☎ 同協会 ☎ 45-1283

健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ➡



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)。

📅 8月1日(木)午前10時～正午(1人40分)
📍 福祉センター
☎ 障がい者支援課 ☎ 29-9233へ

骨粗しょう症検診

📅 ①Cコース=9月27日(金)、②Dコース=10月26日(土)、③Eコース=令和7年1月27日(月)

👤 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)

📍 総合保健センター
📅 ①8月26日(月)、②9月24日(火)、③12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。
☎ 健康推進課 ☎ 24-8571

催し

みたか星風マート

障がいのある方が作った焼き菓子や雑貨を販売します。
☎ 市、星と風のカフェ
📅 7月30日(火)・31日(水)午前11時～午後2時
📍 市役所1階市民ホール
📍 当日会場へ
☎ 同施設 ☎ 44-2255(月～土曜日午前11時30分～午後6時)

おとな絵本ラウンジ 「おとな絵本バー」



トークテーマは「神沢利子さんの絵本」。
📅 8月24日(土)午後5時～7時
👤 15人
📍 三鷹ネットワーク大学
¥500円(ワンドリンク付き)
📅 7月21日(日)～8月23日(金)午後5時に同ラウンジHPへ(先着制)
☎ 星と森と絵本の家 ☎ 39-3401

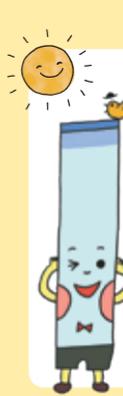
スポーツ

五小プール一般開放

📅 7月28日～8月25日の毎週日曜日 午前9時～正午、午後1時～4時
👤 市民(小学3年生以下で25m泳げない方は、原則保護者同伴。ライフジャケット着用の場合は同伴不要)
📍 物着、水泳帽、バスタオル
📍 期間中会場へ
☎ スポーツ推進課 ☎ 29-9863

クリーンプラザふじみ

夏休み施設見学会




☎ ふじみ衛生組合 ☎ 042-482-0781・HP

📅 7月25日(木)・30日(火)、8月8～22日の毎週木曜日
午前10時～11時30分(受付は9時45分まで。荒天中止)
📍 同施設 📍 当日会場へ

※平日午前9時～正午、午後1時～4時に予約不要の見学も可能です。

健康コラム

肥満

☎ 三鷹市医師会 ☎ 0422-47-2155

メタボリックシンドローム(メタボ)の人は、脳卒中や心筋梗塞といった大きな病気になりやすいといわれています。これらの病気は致死率が高く、障がいが残る可能性もあるので予防が大切です。

メタボには分かりやすい診断基準があります。健康診断の結果などを見ながら確認してみてください。内臓脂肪蓄積が多い太っている人(男性は胴回り85cm以上、女性は90cm以上)で、①脂質異常(中性脂肪150mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満のいずれかまたは両方)、②血圧高値(収縮期血圧130mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上のいずれかまたは両方)、③血糖高値(空腹時血糖値110mmHg以上)の3つの項目の2つ以上がある場合、

メタボと診断されます。

メタボになるのは内臓脂肪の多い方です。肥満は生活習慣病といわれる糖尿病や脂質異常症、高血圧などの病気と密接に関係しています。内臓脂肪が過剰に蓄積すると、インスリンという血糖を下げる物質の効きが悪くなり、血糖や血圧が上がる引き金になります。また、内臓脂肪が分解されてできる物質のせいで脂質異常症が発症します。ほかに、動脈硬化を進める悪玉物質の上昇や善玉物質の低下を引き起こします。

肥満は生活習慣病を引き起こし、脳や心臓の血管の動脈硬化を進めることにより、脳卒中や心筋梗塞になります。日々の生活の中で肥満を解消することは、生活習慣病の改善、そして動脈硬化の予防につながります。心当たりのある方は、日々の生活を見直してみましよう。