

45分

市内在住の4年4月2日以降生まれのお子さんの父親20人、保育(首の据わった3カ月～年少)15人

所 連雀コミュニティセンター

◆親子ふれあいエクササイズ

6月30日(火)午前10時30分～11時30分

市内在住の6年7月～7年5月生まれのお子さんと保護者12組(初めて受講する方優先)

所 連雀コミュニティセンター

◆ベビーヨガ

7月1日(水)午前10時30分～11時30分

初めて受講する市内在住の7年11月～8年3月生まれのお子さんと母親15組

所 井の頭コミュニティセンター

◆ウェルカムパパ講座

7月4日(土)午前10時30分～正午

市内在住のおおむね8カ月ぐらいまでのお子さんと父親8組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)

◆お父さんのためのわくわく子育て

7月5日(日)午前10時30分～11時30分

初めて参加する1歳6カ月前後のお子さんと父親6組(市民優先)

同 同ひろば ☎45-7710

子どもふらっとプレイス 囲碁で遊ぼう入門教室



6月10日(水)午後3時～5時

市内の小・中学生20人

所 生涯学習センター

同 同センター ☎49-2521

星と森と絵本の家の催し (6月)



◆街頭紙芝居

13日(土)午前10時30分から、11時30分から

◆森のおはなし「雨の日の森」

13日午後1時30分から

◆おやじの絵本よみかきせ

14日(日)午前10時30分から

◆絵本リレー

17日(水)午後3時30分から

◆みこえぶおはなし会「おはなしぼろろん」

20日(土)午後2時から

◆ICU留学生のおはなし会

21日(日)午前10時30分から

いずれも当日会場へ

同 同施設 ☎39-3401

小・中学校の教科書展示会

6月16日(火)～7月3日(金)の平日午前9時～午後5時

所 教育センター

申 期間中会場へ

同 総務課 ☎29-9812

一日プレイパーク



6月21日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)

所 丸池公園(稻荷橋付近)

申 当日会場へ

同 緑と公園課 ☎29-9789

西多世代交流センターの催し



◆和太鼓であそぼう

6月21日(日)午後1時30分から、2時10分から

人 小学1・2年生各回12人

◆ママと赤ちゃんの会

6月30日(火)、7月8日(水)・14日(火)午前10時～11時30分(全3回)

人 全回参加できるおおむね3～6カ月のお子さんと母親8組

同 同センター ☎31-6039

ひだまりの会 交流会(ダウン症のお子さんを育てる家族の会)

6月25日(木)午前10時30分～正午

所 子ども発達支援センター

申 同 同センター ☎45-1122へ

受験生チャレンジ支援貸付事業 個別相談会



学習塾の受講料や受験料を貸し付けます(上限、返済の免除制度あり)。

6月28日(日)、11月29日(日)、12月20日(日)、令和9年1月9日(土)、1月24日(日)(各回30分、2世帯まで)

人 中学3年生や高校3年生などの受験生を養育し、収入等の要件を満たす方

所 福祉センター

(社福) 三鷹市社会福祉協議会 ☎29-8011

おやこでよってチョコっと あっぷるーむ(7月)



6月10日(水)午前9時から予約を受け付けます。

同 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

①テコンドーで産後の体型戻し=2日(木)、②ヨガママで骨盤調整&産後ケア=6日(月)、③産前産後の体整う骨盤ケア講座=9日(木)、④ふれあい「ベビーマッサージ」=13日(月)、⑤親子で楽しむ色のある暮らし=16日(木)、⑥ことばとアロマのゆるやか時間=18日(土)、⑦足形つきのバッグを作ろう!=23日(木)、⑧フラワーアレンジを楽しむ=25日(土)、⑨世界に一つのフォトフレーム=27日(月)、いずれも午前10時30分～正午

人 ①首据わり～就学前のお子さんと母親、②ハイハイ前のお子さんと母親、③0歳～就学前のお子さんの母親、妊婦、④2～11カ月のお子さんと保護者、妊婦、⑤⑧⑨0歳～就学前のお子さんと保護者、妊婦、⑥0歳～就学前のお子さんの母親、⑦0歳～就学前のお子さんと保護者

所 市民協働センター

同 同センター ☎46-0048

三鷹ひきこもり・不登校 合同相談会



同 三鷹ひきこもり支援者連絡会

7月4日(土)午前10時～午後1時30分(1組60分)

人 ひきこもりや不登校の方、その家族・支援者など9組

所 みたかボランティアセンター

同 同センター ☎76-1271

ごみのゆくえを知ろう! 夏休み処分場見学会



①7月28日(火)午前9時JR立川駅北口集合～立川市クリーンセンター～二ツ塚処分場～谷戸沢処分場～午後5時55分散、②7月30日(木)午前8時15分西武線東村山駅東口集合～柳泉園クリーンポート～二ツ塚処分場～谷戸沢処分場～午後6時15分散、③8月4日(火)午前8時30分JR三鷹駅北

口集合～クリーンプラザふじみ～二ツ塚処分場～谷戸沢処分場～午後6時10分散

人 多摩地域在住の小学4年生～中学生のお子さんと保護者各日36人

料 1,000円(昼食代)

同 東京たま広域資源循環組合 ☎042-597-6152

体験型イベント 「ハットニヤール博士の研究所2026 in 東京」



無意識の思い込みに気付くきっかけとなるイベントを開催します。

8月5日(水)①午前9時20分～正午、②午後1時20分～4時

人 ①②小学生各150人とその保護者、教員①50人、②10人

所 日本科学未来館(江東区)

同 都生活文化局 ☎03-5388-3189

STEM分野の魅力発信 「女子中高生向けオフィスツアー」



夏休み期間に、50社以上の企業などでオフィスツアーを開催します。

人 都内在住・在学の女子中高生

同 都生活文化局 ☎03-5388-3189

健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ



三鷹市休日・夜間 診療所・薬局では、急病者の初期治療や応急処置などを行っています。開設日時や注意事項など、詳しくは市HPや『健康ガイドみちか』(4月に全戸配布)をご覧ください。

特定保健指導で生活習慣病予防を

市の特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方に、医師や保健師などの専門職が生活習慣の見直しを支援する「特定保健指導」を行っています。該当者には案内を順次送付します。

同 健康推進課 ☎24-8571

健康コラム

口は万病のもと

同 三鷹市歯科医師会 ☎0422-45-2715

「風邪は万病のもと」という言葉がありますが、実はお口の中の状態も、全身の健康に大きな影響を与えることをご存じでしょうか。そもそもお口は、空気の通り道である呼吸器、食べ物の通り道である消化器の入り口であり、粘膜にできた小さな傷から循環器にもつながっています。そのお口の状態が悪ければ、全身にも悪い影響が起こってきても不思議ではないですね。お口の中には約700種類、1000億個以上の細菌が生息しています。その細菌のバランスが良いと、唾液で濡れた環境でもカビが生えない健康な状態を維持できるのですが、歯磨きを怠ってお口の中が汚れてくると、その細菌のバランスが崩れて、虫歯になったり、歯周病になったりします。さらにお口の中の状態が悪化すると、体に悪影響を及ぼす菌が増殖してしまうのです。例えば、高齢者の場合、無意識に細菌が多く含まれた唾液を繰り返し肺に吸い込んでしまうことで、誤嚥性肺炎を起こすリスクが上がります。この誤嚥性肺炎は日本人の死亡原因の5位になっているのです。また、歯周病の進行によって産生する炎症性物質はインスリンの働きを低下させるため、血糖値が

下がりにくくなり、糖尿病の原因の一つにもなります。さらに、最近の研究では歯周病菌の毒素が血液によって脳に達すると、アルツハイマー型認知症の原因物質であるアミロイドβを蓄積させて、発症や進行を早めると言われており、歯周病菌によく慢性的な歯茎の炎症や歯がなくなることによるかむ力の低下が脳に悪影響を及ぼし、歯周病がない人に比べて認知症のリスクが最大2倍になるという報告もあります。このようにお口の中の状態が悪くなることにより、全身にも影響を及ぼすことが分かります。元気に長生きするためはお口のケアが大事ですので、定期的に歯医者さんに通って、健診を受けることをお勧めします。

さて、三鷹市歯科医師会では毎年6月の第2土曜日に三鷹産業プラザで『愛歯のつどい』という健康推進イベントを行っています。今年は東京科学大学の片桐さやか先生を講師にお招きして「お口から守る健康寿命ー全身の健康に影響する歯周病の話」というテーマで、歯周病が進行するとどんな変調が体に表れるのかを、分かりやすくお話をさせていただくことになっております。お時間がございましたら、ぜひお越しください。