

星と森と絵本の家の催し



- ◆星のおはなし「星の名前あれこれ」
- 日7月25日(土)午後2時から
- ◆むかしあそびの日「おはなしあそび」
- 日8月1日(土)午後2時から
- 申いずれも当日会場へ
- 問同施設 ☎39-3401

一日プレイパーク



- 日7月26日(日)午前10時～午後3時(熱中症警戒アラート発表時・雨天中止)
- 所丸池公園(稻荷橋付近)
- 申当日会場へ
- 問緑と公園課 ☎29-9789

幼児向け交通安全教室

- 日7月30日(木)、8月21日(金)午前11時～11時30分
- 人各日20人程度
- 所上連雀交通公園
- 申当日会場へ(先着制)
- 問安全安心課 ☎45-1116

すすくひろばの催し



- ◆年齢別あそびましょ(8月)
- 日①ひよこぐみ=4日(火)、②いちごぐみ=28日(金)、③バナナぐみ=31日(月)、いずれも午前10時15分～11時15分
- 人初めて参加する①令和7年4～7月生まれのお子さんと保護者8組、②8年3～4月生まれのお子さんと母親4組、③7年10～11月生まれのお子さんと保護者6組(いずれも市民優先)
- ◆4カ月までの赤ちゃんあつまれ
- 日8月6日(木)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時
- 人初めて受講する市内在住の8年3月

以降に生まれたお子さんと母親各8組

問同ひろば ☎45-7710

第89・90回ちいさなお話会

- 主連雀地区住民協議会
- 日①8月5日(水)、②8日(土)、いずれも午前10時30分～11時30分
- 人①3歳までのお子さんと保護者(兄弟・姉妹は6歳まで参加可)、②6歳までのお子さんと保護者、各10組
- 所連雀コミュニティセンター
- 申当日会場へ(先着制)
- 問同センター ☎45-5100

夏休み親子工作
「はばたくペラノドン」を作ろう

- 日8月8日(土)午後1時30分～3時30分
- 人親子5組
- 所リサイクル市民工房
- 問同施設 ☎34-3196(※月・火・金曜日)

認知症キッズサポーター
養成講座

- 日8月18日(火)午前10時～11時
- 人小・中学生16人(保護者の付き添い可)
- 所東部図書館
- 問東部高齢者なんでも相談センター ☎48-8855

子どものデジタル創作体験
「くりらぼ in 三鷹」

- 日8月19日(水)午前10時30分～午後1時
- 人小学生20人
- 所西多世代交流センター
- 問同センター ☎31-6039

小・中学生
2学期補習教室

- 主所三鷹市シルバー人材センター

- 日8月26日～12月21日の月・水・木・金・土曜日(全17回、1回55分)
- 人小学3・4年生(国語・算数)、小学5・6年生(国語・算数・英語)、中学生(国語・数学・英語)
- 問同センター ☎48-6721

三鷹まちづくりフォトコンテスト特別企画
「写真が好きなキミへ！プロに学ぶ写真講座」

- 主同コンテスト実行委員会
- 日8月29日(土)午後3時～5時
- 人10～18歳の方20人
- 所三鷹産業プラザ
- 問(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

ミニ講座付き親子あそびの会「親子でハイタッチ」



- 日9月2～30日の毎週水曜日午前9時40分～10時40分(23日を除く)
- 人1歳7カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者
- 所中央保育園
- 問同園 ☎40-7540

よりよい親子関係づくり講座 保育



- 日9月2・16・30日、10月14・28日、11月11日の水曜日午前10時～11時30分(全6回。保育は午前9時40分～正午)
- 人市内在住で全回参加できる1歳～未就学児の保護者10人、保育(集団保育が可能な6カ月～就学前のお座りができるお子さん)6人程度
- 所市民協働センター(保育はすすくひろば)
- 問子ども家庭支援センターりぼん ☎40-5925



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、急病患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『健康ガイドみたか』(4月に全戸配布)をご覧ください。

こころの健康相談

- 日8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



催し

介護者ひろば いのかしら
「もしもの時に慌てないために
—介護と住まい・お金の備え方—」

- 日7月22日(水)午前10時30分～正午
- 人市内の介護者、介護経験者
- 所井の頭コミュニティセンター
- 調(株) Ark 不動産代表取締役の大野彰さん
- 申当日会場へ
- 問(社福)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

みたか星風マート
in 三鷹市役所

- 日7月28日(火)～30日(木)午前11時～午後2時
- 所市役所1階市民ホール
- 申期間中会場へ
- 問星と風のカフェ ☎44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後6時)

天文・科学情報スペース企画展

あなたも説明できる！
すばる望遠鏡のひみつ！

所問同施設 ☎0422-26-9951

最先端の天文学を支える「すばる望遠鏡」。大迫力の天体画像や多彩な観測装置を紹介するとともに、その“ひみつ”に迫ります。

- 日7月17日～8月30日(日)午前11時～午後6時30分(8月22日(土)・23日(日)は4時30分まで。※月・火曜日、祝日)
- 申期間中会場へ



健康コラム

糖尿病はどんな病気？

問三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

糖尿病とは、血糖値(血液中の糖の濃度)を直接下げる唯一のホルモンであるインスリン(すい臓から分泌される)の作用が十分でなくなることで、血糖値が慢性的に高い状態となり、脂質やたんぱく質の代謝が障害される病気です。主に1型(インスリンが出なくなる)と2型(インスリンが出ている)があり、日本では90%以上が2型です。

病状が進むと、3大合併症(神経症<手足のしびれ>、網膜症<視力低下>、腎症<腎不全>)や動脈硬化による合併症(狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの脳卒中、末梢動脈疾患<進行すると足えそなど>)を引き起こし、がんやアルツハイ

マー型認知症になる可能性があります。

糖尿病についてさまざまな誤解(好きなものが食べられない、お酒も飲めない、甘いものは一切食べられない、合併症で人生が台無しになる、など)が見受けられます。目標は“健康な人と変わらない日常生活の質(QOL)の維持、健康な人と変わらない寿命の確保”です。病気とうまく付き合い、元気で平均寿命を超えて生きるとことです。

現在、糖尿病治療薬には9種類の作用が異なる内服薬と、インスリンやインクレチンなどの注射薬があり、中には週1回で済む薬もあります。食事・運動療法を行いながら最適な治療が可能です。

「糖尿病を人生の主人にしてはならない、人生の主人は自分自身である」という言葉があります。糖尿病とうまく付き合い、明るく楽しい人生を手に入れましょう！