

### 子ども・若者 関連情報

#### 乳幼児の健康診査

**受付時間**午後1時～1時45分**対内**3～4カ月児健康診査(内科、産婦健康診査)、1歳6カ月児健康診査(内科、歯科)、3歳児健康診査(内科、歯科)**持ち物**母子健康手帳(親子健康手帳)、問診票ほか**備考**対象者には個別通知。転入の方は要連絡**ID**1003433**問場**健康推進課(健康センター)**☎**(376)9177

#### 離乳食講習会「レパートリーを増やそう! ステップアップコース」

**日**7月27日(木)午後2時～3時**対**令和4年9月～12月生まれの初めての子どもがいる方**定**12人(申し込み先着順)**持ち物**母子健康手帳(親子健康手帳)、筆記用具など**備考**試食なし。受講経験者は受講不可**ID**1003426**申****問場**6月22日(木)から、電話または直接、健康推進課(健康センター)**☎**(376)9177

#### 多摩市ファミリー・サポート・センター会員募集・説明会

**日**7月8日(土)午後1時30分～3時**場**子ども家庭支援センター「たまっこ」活動室**定**10人(申し込み先着順)**保**育3人(1歳6カ月以上。申し込み先着順)**申****問**6月23日(金)から、電話で、多摩市ファミリー・サポート・センター**☎**(357)5105・<http://famisapo.tama.jp/>

#### アクアブルー多摩夏休み短期水泳教室①幼児クラス②小学生クラス(各全4回)

**日**7月26日(水)～29日(土)、8月2日(水)～5日(土)**対**①泳げない4歳～6歳の未就学児②泳げない～クロールの息継ぎができない小学生**定**①各20人②各30人(いずれも応募者多数の場合は抽選)**¥**各4,800円(全回分)**備**応募方法などの詳細は、アクアブルー多摩<https://www.tama-pool.org/>参照。7月・8月の重複申し込みは無効**申****問場**6月24日(土)消印有効の、郵送で、往復はがきに必要事項・事前アンケートを記入し、〒206-0032南野3-15-2アクアブルー多摩**☎**(338)7667

#### 永山公民館市民企画講座子育て応援企画「パネルシアターとタオル遊び」

**日**7月29日(土)午前10時**場**永山公民館視聴覚室**定**38人(申し込み先着順。親子参加優先)**¥**400円(大人のみ)**内**

パネルシアターやタオル遊びを体験し、子どもたちと楽しむ方法を学ぶ**講師**松家まきこ氏(淑徳大学准教授)**ID**1008755**申****問**・**主**催親子参加は6月20日(火)から、一般参加は7月1日(土)から、インターネット手続きで、パネルシアターぴーちゃん<https://piichan.jimdosite.com>・**☎**090(6144)2561・**✉**piichan2212@gmail.com

#### 緑の探検隊第3回「植物をよく知るために標本を創ります!」

**日**7月30日(日)午前9時30分～正午**場**鶴牧西公園みどりの家**対**小学生(要保護者同伴)**定**5人(申し込み先着順)**¥**1,500円(材料費込み)**内**身近な植物をよく知るために、簡単な植物標本を作る**講師**峰岸久雄氏(環境カウンセラー)**ID**1011572**申****問**6月22日(木)から、電話で、グリーンライブセンター**☎**(375)8716(月・土・日曜日、祝日を除く)

#### 楽しい! 八ヶ岳少年自然の家子どもサマーキャンプ

**日**8月17日(木)・18日(金)(1泊2日)**対**市内在住の小学4年生～中学3年生**定**40人(応募者多数の場合は抽選。最小催行人数あり)**¥**15,740円(金融機関への振り込み)**内**クラフト材名

札作り、バーベキュー、ナイトハイク、ゴンドラ利用にて入笠山ハイキングなど**備考**天候・交通状況により変更の場合あり。説明会あり(当選者の保護者は要出席)。詳細は、八ヶ岳少年自然の家<https://tama-sizen.com>参照**申**6月30日(金)までに、電話で、柿木観光バス(株)**☎**0266(58)4454へ[日曜日・祝日を除く午前8時30分～午後5時30分。応募結果は7月5日(水)ごろ発送予定]**問**場八ヶ岳少年自然の家**☎**0266(66)2036

#### 令和6年度から市立小学校で使用する教科書の見本を展示します

**日**場6月23日(金)～7月5日(水)=永山図書館、7月7日(金)～19日(水)=関戸図書館、7月21日(金)～30日(日)=中央図書館**ID**1011919**問**教育指導課**☎**(338)6877・**☎**(337)7620

### 障がい者 関連情報

#### 東京都立八王子盲学校の学校公開・募集

**日**7月1日(土)午前9時～11時50分**内**授業公開、入進学相談、体験コーナー、寄宿舎見学など  
●あいサポート研修会・相談会・体験会  
**日**7月26日(水)午前8時40分～午後1時**内**「視覚障害者と介助者から学ぶ生涯スポーツ」がテーマの講演会・座談会・体験、個別相談、教材展示など**備考**途中参加・退場可  
【共通事項】  
**問**場東京都立八王子盲学校(八王子市台町3-19-22)**☎**042(623)3278・<https://www.hachioji-sb.metro.tokyo.jp>

#### 認知症を知ろう! 共に生きよう! 私ができることを私らしく支援する!

##### 認知症サポーターステップアップ講座

**日**7月12日(水)午後2時～4時(1時30分開場)**場**永山公民館ベルブホール**対**認知症サポーター養成講座受講者**定**50人(先着順)**内**認知症の方の生活の場面や支援が必要な場面で役立つ知識や対応スキル

**講師**認知症地域支援専門員**持ち物**オレンジカードまたはオレンジリング、筆記用具**備考**9月9日(土)に関戸公民館でも実施予定**ID**1011824**申**当日直接会場へ**問**高齢支援課**☎**(338)6846・**☎**(371)1200

#### シリーズ認知症

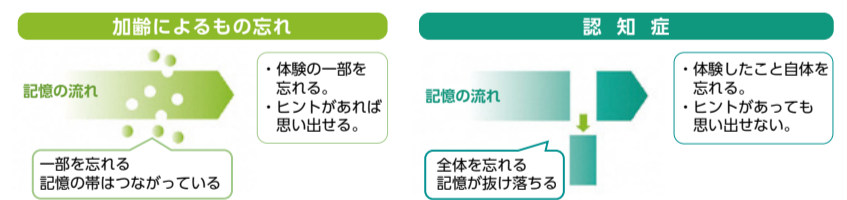


**ID**1002927**問**高齢支援課**☎**(338)6846

認知症は65歳以上の5人に1人がかかる可能性のある脳の病気です。市は、認知症があってもなくても地域で安心して暮らしていけるよう、さまざまな支援をしています。

このシリーズでは、認知症を他人ごとではなく自分ごととして考えていくための豆知識をご紹介します。

#### 加齢によるもの忘れと認知症の違い



認知症になっても、適切な対応や治療・生活習慣により、病状を軽減したり、進行を遅らせたりすることができるといわれています。

#### 生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)の予防

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。魚や野菜・果物をたくさん食べましょう。

#### 脳の活性化もあわせて認知症の予防に!

- ・ウォーキングや体操などの適度な運動を継続的に行いましょう。
- ・読書や趣味活動などを通して生活を楽しみましょう。
- ・地域の活動や介護予防教室などに参加するなど、人と積極的に交流しましょう。

認知症の進行状況にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスなどを受ければよいかを標準的に示す小冊子「多摩市認知症ケアパス」は、市役所1階高齢支援課・地域包括支援センターなどで配布の他、多摩市電子図書館(インターネットで閲覧可)に掲載しています。

#### 記憶の障害

脳には、記憶をつかさどる器官「海馬」があります。海馬のはたらきを、「イソギンチャク」と「記憶の壺」に例えて考えてみます。

