

ちいさなお話会18

主 連雀地区住民協議会

人 0～3歳のお子さんと保護者

日 6月29日(月)午前11時～11時30分

所 連雀コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 同センター ☎45-5100

小学校就学に向けて
教育支援学級等の説明会

人 平成22年度に小学校に就学するお子さんの保護者

日 6月30日(火)午前10時～11時30分

所 教育センター

申 当日会場へ

問 学務課 ☎内線3291

すくすくひろばの行事

◆七夕飾り制作

日 6月30日(火)・7月1日(水) ① 午前10時～正午、②午後2時～3時30分

申 当日会場へ

◆わらべうたであそぼう

日 7月6日(月)午前11時～11時30分

申 当日会場へ

◆4カ月未満児親子のつどい

日 7月13日(月)午後1時30分～3時

物 バスタオル、おむつ、着替え

申 当日会場へ

◆年齢別遊びましょう

◇りすぐみ

人 平成20年4月2日以降生まれのお子さん
と保護者

日 ①8カ月以上のお子さん＝7月2日(水)・28日(火)の午前10時30分～11時30分、
②8カ月未満のお子さん＝7月2日(水)・28日(火)の午後1時30分～2時30分

申 直接または電話で同ひろばへ

◇うさぎぐみ「新聞紙であそぼう」

人 平成19年4月2日～20年4月1日生まれのお子さん

日 7月9日(木) ① 午前10時15分～11時15分、
②午前11時30分～午後0時30分

申 6月25日(水)午前10時から直接または電話で同ひろばへ

◇ぞうぐみ「親子であそぼう魚つりあそび」

人 平成18年4月2日～19年4月1日生まれのお子さん

日 7月16日(木) ① 午前10時15分～11時15分、
②午前11時30分～午後0時30分

申 7月2日(水)午前10時から直接または電話で同ひろばへ

問 同ひろば ☎45-7710

親子で楽しむリトミック講座

人 市内在住の1歳6カ月～3歳のお子さんと保護者

日 所 ①すくすくひろば＝7月3日(金)午前10時15分～11時、11時15分～正午、
②井の頭コミュニティセンター＝7月8日(水)午前10時30分～正午

申 問 いずれも直接または電話ですくすくひろば ☎45-7710へ(②は6月24日(水)午前10時から受付開始)

子ども科学あそび

人 小学生20人

日 7月21日(火)～24日(金)午前10時～正午

所 東社会教育会館

¥400円(教材費)

物 筆記用具、はさみ、のり、色えんぴつ、500mlペットボトルの空き容器

申 6月22日(月)～26日(金)に直接または電話・インターネットで同館 ☎46-0408 HP http://www.pf489.com/mitaka/webkm (生涯学習システム)へ(申込多数の場合は抽選)

問 同館 ☎46-0408

中学生のための慰安婦展

主 フィリピン元「慰安婦」支援ネット・三多摩

日 展示・上映＝7月29日(水)～8月3日(月)の午前9時～午後9時30分、お話し会「あのとき起きたこと、そして今」＝8月1日(土)午後1時30分から

所 市民協働センター

申 期間中会場へ

問 同会 ☎34-5498・同センター ☎46-0048

夏休み補習教室

主 三鷹市シルバー人材センター

人 小学3～6年生(国語・算数・図工)、中学1～3年生(国語・数学・英語)

日 8月3日(月)～7日(金)・17日(月)～21日(金)の10日間、小学生＝午前、中学生＝午後

所 同センター

¥9,500円(1科目10回分)

※1～3科目で受講できます。

申 問 6月25日(水)～7月16日(木)の平日午前8時30分～午後4時 同センター ☎48-6721へ



こもれび ほっと・サークル「コーラス」

人 おおむね65歳以上の方15人

日 6月26日(金)午後1時30分～3時30分

所 スペース・M(下連雀3丁目)

¥500円

申 問 6月22日(月)午前9時からこもれび事務局 ☎42-4471へ

介護予防教室「いきいき健康教室」

人 65歳以上で要介護・要支援認定を受けておらず、毎回参加できる市民30人

日 7月1日～29日の毎週水曜日午後1時30分～3時(全5回)

所 弘陽園(下連雀5-2-5)

申 6月24日(水)までに弘済園地域包括支援センター ☎48-8855へ(先着制)

問 高齢者支援室 ☎内線2622

覚えて役立つパソコン教室

主 三鷹市シルバー人材センター

◆ランチョン・マットとはし袋作成(XP)

人 文字入力、キーボード操作のできる方8人

日 7月3日～24日の毎週 金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)

¥6,500円(教材費を含む)

◆デジカメ写真のパソコンへの取り込みと整理&写真入りカードの作成(XP)

人 文字入力、キーボード操作のできる方8人
日 7月6日～27日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)

¥6,500円(教材費を含む)

◆デザインポストカード講座(XP)

人 文字入力、キーボード操作のできる方8人

日 7月6日～27日の毎週月曜日午後3時30分

～5時30分(全4回)

¥6,500円(教材費を含む)

◆ゆうゆう教室

OSはXPまたはVistaのいずれかを指定。

人 文字入力、キーボード操作のできる方若干名

日 7・9・10月の毎週 ①月曜日午前10時～正午、②水曜日午前10時～正午、③金曜日午前10時～正午、④金曜日午後1時～3時(いずれも毎月4回)

¥月額5,000円(3カ月分前納、別途教科書代がかかります)

所 いずれも同センター

申 6月26日(金)(必着)までに往復はがきにコース名と必要事項(11面参照)を記入し「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター(パソコン教室)」へ(申込多数の場合は抽選のうえ返信用はがきで通知。最少催行人数2人)

問 同センター ☎48-6721



精神障がい者ホームヘルパー
フォローアップ講座

人 市内事業所または市民にサービスを提供している近隣市区町村事業所のホームヘルパー40人

日 所 三鷹市公会堂別館＝7月11日(土)午前9時～午後3時、福祉会館＝7月12日(日)午前10時～午後5時、市内福祉作業所(施設実習)＝7月13日(月)～24日(金)のうち1日(全3日)

申 6月22日(月)～7月3日(金)午前9時～午後5時に実習希望日を第2希望まで伝えて社会福祉協議会 ☎42-0404へ

障害基礎年金を受けている方へ
所得状況届は7月31日(金)まで

7月上旬に社会保険事務所から、障害基礎年金の受給に必要な所得状況届の用紙が送付されます。診断書を添付のうえ、7月31日(金)までに提出してください。

人 20歳前の障がいにより障害基礎年金を受けている方、障害福祉年金から切り替わって障害基礎年金を受けている方
※税を未申告の方は提出前に申告してください。

※平成21年1月2日以降に転入された方は、前住所の市区町村が発行する平成21年度課税(所得)証明書を添付してください。

問 武蔵野社会保険事務所 ☎56-1411・市民課 ☎内線2394



第4回三鷹市民公開講座
「腎臓について考えるフォーラム」

人 180人

日 6月27日(土)午後1時30分～4時10分

所 三鷹産業プラザ

申 当日会場へ(先着制)

問 杏林大学医学部附属病院 ☎47-5511(午

前10時～午後4時)

多摩府中保健所

日 ①思春期相談＝7月3日(金)午前9時30分～正午、②アルコール相談＝7月13日(月)午後2時～4時、③精神保健医療相談＝7月21・28日の火曜日午後2時～4時

所 武蔵野三鷹地域センター、三鷹市総合保健センター

申 問 多摩府中保健所 ☎042-362-2334へ

※相談日以外でも保健師が相談に応じています(要予約)。

健康・栄養・歯科相談

測定(身長・体重・体脂肪率・血圧など)と健康・栄養・歯科相談(65歳以上の方は口の機能に関する相談も)を行います(要予約)。

人 健康診査などの結果が基準値より高めの方、健康について気になる方。歯科相談は市の成人歯科健診・歯周疾患検診を受診した方。

日 7月7日(火)・17日(金)の ① 午後1時～2時、②午後1時30分～2時30分、③午後2時～3時

所 総合保健センター

物 健康手帳、健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書など

申 問 同センター ☎46-3254へ(先着制)

中高年の運動相談

「メディカルチェックと運動処方」

問診、体脂肪率測定、末しょう循環機能の評価、血液・尿・心電図・運動負荷検査など。

主 三鷹市医師会、杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室

人 50歳以上の市民、1回5人程度

日 7月上旬～8月上旬の月曜日

申 7月4日(土)までにはがきに必要事項(11面参照)と生年月日・職業・「運動処方希望」を記入し「〒181-0014野崎1-7-23三鷹市医師会運動相談係」へ(申込多数の場合は抽選)

問 同教室 ☎47-5511内線3454



身の丈起業塾ティータイムサロン

「都市農業から家庭菜園まで～田舎の学校設立まで～」講師は(有)田舎の学校代表取締役社長の田中直枝さん。

主 株まちづくり三鷹

人 10人

日 6月23日(火)午後3時～4時30分

所 コミュニティビジネスサロン(三鷹産業プラザ地下1階)

¥500円

申 問 同サロン ☎40-0320・✉cbs@mitaka.ne.jpへ

平成21年度自衛消防訓練審査会

自衛消防隊(36隊)が、日ごろの訓練の成果を披露します。

日 6月26日(金)午後1時～4時30分(荒天の場合は6月30日(火))

所 三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)

申 当日会場へ

問 三鷹消防署 ☎47-0119

「最新のランニングブームとスポーツ障害」

健康コラム

スポーツの考え方は二種類あり、一つは競技スポーツ、もう一つは生涯(または健康)スポーツです。競技スポーツは種目や個人の能力も異なるため、専門の医師の指導が必要です。また、循環器や呼吸器系に問題のある方や、マラソンなどハードな運動をする方は、万が一心停止などにならないためにも、事前に専門医を受診してください。

ランニングやジャンプは膝関節に体重の何倍もの負荷がかかります。体重が重めの方は内科医を、X脚、O脚など下肢の角度が悪い方や、関節の柔軟性が少なく痛みのある方は、整形外科医を受診し、いろいろ相談して必要があればX線を撮影し、関節の形状や状態を調べて、注意や指導を受けましょう。

ランニングでの障害は圧倒的に膝周囲が多く、代表的な総称はランナー膝です。しかし、障害の部位や程度で治療法が異なりますので、ランニングでの膝周囲の痛みに対し、全てこの病名で同じ治療法では無意味です。疾患は、
①膝蓋骨(お皿)中心の痛み 膝蓋骨軟化症や分離症 膝蓋靭帯炎や大腿直筋付着部炎(ジャンパー膝)、小児ではオスグット病。
②膝関節外側の痛み 腸脛靭帯炎 膝窩筋炎。
③膝関節内側の痛み 驚足炎、脛骨などの疲労性骨障害。
④関節内の痛み 関節軟骨、半月板や

関節内の炎症などに分類できます。痛みと安静に関しては、一般的に運動後に出る痛みは、運動に支障は少ないですが、運動中や安静時にも痛みが出る場合は、X線やMRIなどの検査や安静も含めた個別の治療法が必要になります。健康を維持し、スポーツを長く続けられるためにも、何らかの障害があれば早めに専門医に相談し、必要な治療や指導を受けることをお勧めします。

問 三鷹市医師会 ☎47-21155