

東児童館の催し(3月)

- ◆乳幼児おやこひろば
◇わくわくランド
A0歳~就学前のお子さん
B5日(月)・6日(火)・9日(金)・13日(火)、16日(金)午前10時~正午
※16日は3月生まれの誕生会。
◇ひよこランド
A0・1歳のお子さん
B7・14日の水曜日午前10時~正午
◇お父さんもいっしょわくわくランド
A0歳~就学前のお子さん(母親だけの参加も可)
B10日(土)午前10時~11時30分
◇親子の自由遊びひろば
A0歳~就学前のお子さん
B12日(月)・15日(木)午前10時~正午
◆おもちゃの病院
B14日(水)午後2時~4時
¥特殊部品の交換は実費
◆定例行事
B1①おはなし会「ぼく そらをさわってみたいんだ」ほか=14日(水)午後3時30分~4時、②パソコンの日=14日(水)午後3時30分~4時30分、③作ってあそぼう「お皿で映画」=16日(金)午後2時30分~4時30分、④トランポリンの日=16日(金)午後3時30分~4時45分、⑤おりがみの日「メリーゴーランドを作ろう」=21日(水)午後2時30分~4時30分、⑥囲碁の日=21日(水)午後3時30分~4時45分、⑦将棋の日=27日(火)午後3時30分~4時45分
◆中高生バンドの日
楽器はギター、ベース、ドラム。
A中学1年~高校3年生、または同世代の方
B17日(土)午後2時~5時
◆映画会「カールじいさんの空飛ぶ家」
A幼児以上(未就学児は保護者同伴)
B23日(金)午後3時~4時40分
Bいずれも当日会場へ
B同館☎0422-44-2150
おもちゃの病院
B三鷹市消費者活動センター運営協議会
B所①消費者活動センター=3月7・21日の水曜日、②リサイクル市民工房=3月10・24日の土曜日、いずれも午後1時~3時
¥特殊部品などの交換は実費
B当日会場へ
B同センター☎0422-43-7874
星と森と絵本の家の催し(3月)
B①絵本のおはなし「うたう絵本」=7日(水)午後2時から、②絵本リレーぷらす「たまご」=14日(水)午後3時30分から、③わらべうたであそぼ=15日(木)午後2時30分~3時
④絵本リレー=21日(水)午後3時30分から
B当日会場へ
B同施設☎0422-39-3401
おやこでよってチョコッとあつぷるーむ(3月後半)
B NPO法人みたか市民協働ネットワーク
A特に記載のないものはおおむね0~3

- 歳のお子さんと親または妊婦10組、①9カ月前のお子さんと親6組
B①ベビーマッサージdeすこやか子育て=24日(土)、②産前・産後の骨盤ケア=26日(月)、いずれも午前10時30分~正午
B所市民協働センター
¥①1,800円(両親とも参加の場合は2,000円。オイル・防水シート代を含む)、②2,000円(さらし付き)
B①バスタオル、授乳ケープ
B必要事項(11面参照)・お子さんの年齢・名前(ふりがな)を同センター☎0422-46-0048・FAX0422-46-0148・kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)
小学生向けCAPワークショップ
いじめ、誘拐、性被害などの暴力に対して、子どもが自分自身を守る力育てるプログラムです。
A①大人、②小学1~3年生、③小学4~6年生、各20人、保育(2歳~未就学児)10人
B3月24日(土)①②午前10時30分~午後0時30分、③午後1時45分~2時35分
※②③に参加するお子さんの保護者は必ず①を受講。
B三鷹駅前コミュニティセンター
B事前企画経営課☎内線2115・kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ。保育は16日(金)まで(申込多数の場合は抽選)
親子で焼き芋とパーベキュー
Bポキネット・家庭教育支援コミュニティ「かきしぶ」
B3月25日(日)午後0時30分~3時30分
B三鷹オーガニック農園(上連雀9-16)
¥大人(中学生以上)600円、子ども300円(食材代と被災地への寄付)
B飲み物、焼いて食べたいもの、軍手、レジャーシート、汚れてもよい服装
B3月16日(金)までに生涯学習課☎内線3316・shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ
ちびっ子農園 参加者募集
種まきから収穫まで、1年を通していろいろな野菜を育てます。
B三鷹青年会議所
A市内在住の幼稚園・保育園児、小・中学生と保護者
B4月から1年間、日曜日午前9時~正午
B三鷹ちびっ子農園(新川3-6-1)
¥1家族当たり4~8月(夏野菜)=4,000円、9~3月(秋野菜)=2,000円、4~3月(夏秋通年)=6,000円
B3月11・18・25日の日曜日午前中に、会費を持参して同園へ
B大川☎0422-47-9193、同会議所☎0422-46-4199
※4月1日(日)午前10時30分から案内式と説明会を行います。
※西部ちびっ子農園(井口4-18)は1月で事業を廃止しました。
シルバー人材センター 24年度補習教室第1学期(4~7月)
A①小学3~6年生(国語・算数・絵画)、

- 小学5・6年生(英語)、②中学生(国語・数学・英語・理科)
B水・土・日曜日①1回60分、②1回80分(いずれも全14回)
B所同センター
¥1科目14回分=①11,700円、②15,500円
※複数科目受講可。希望者は初日体験受講可。
B3月19日(月)までの平日午前9時~午後4時に受講料を添えて同センター☎0422-48-6721へ

高齢者

- 認知症の方を支える家族の会
介護者同士で日ごろの思いや悩みを語り合います。
B連雀地域包括支援センター
B3月14日(水)午後1時30分~3時30分
B連雀コミュニティセンター
B当日会場へ
B同地域包括支援センター☎0422-40-2635
3月の高齢者生活相談会
一人暮らしの心配、介護・認知症などについて。
B連雀地域包括支援センター
B3月16日(金)午後1時~3時
B連雀コミュニティセンター
B当日会場へ
B同地域包括支援センター☎0422-40-2635

- こもれび ほっと・サークル「コーラスとハンドベルを楽しみましょう」
講師は①笹川由美さん、②平松厚子さん。
Aおおむね65歳以上の市民10人
B①コーラス=毎月第4金曜日午後1時30分~3時30分、②ハンドベル=毎月第1・第3木曜日午前10時~正午
Bボランティアセンター
¥500円(1回)
B3月5日(月)午前9時から同事務局☎0422-42-4471へ(先着制)
介護予防体操教室
盆踊りの曲に合わせて楽しく身体を動かしましょう。講師は健康向上企画代表の鈴木孝一さん。
Aおおむね65歳以上の市民で、要支援・要介護認定を受けておらず、医師から運動を止められていない方30人
B4月~平成25年3月の毎月第3金曜日午後2時~3時30分(8月と1月を除く全10回)
Bみたか紫水園(新川5-6-31)
Bタオル、飲み物、動きやすい服装
B3月23日(金)までに新川中原地域包括支援センター☎0422-40-7204(平日午前9時~午後5時)へ(申込多数の場合は抽選)

健康

- 健康・栄養・歯科相談
測定(身長・体重・体脂肪率・血圧など)と相談(65歳以上の方は口の機能に関する相談も)。
A健診結果が基準値より高めの方、健康について気になる方(お子さんの同伴可)
B3月6日(火)・16日(金)①午後1時30分~2時30分、②2時~3時、③2時30分~3時30分
B総合保健センター
B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
B事前同センター☎0422-46-3254へ(先着制)
春のきらきら健康イベント
一超カンタン! 血行をよくする食と運動一
専門家による講演と実際の運動、体脂肪・握力の簡単測定、フィットネスマシンの体験、抽選会など。
B(株)まちづくり三鷹、きらきら通り商店会
B3月21日(水)午後1時30分から
B三鷹産業プラザ
B飲み物、動きやすい服装
B必要事項(11面参照)を同社FAX0422-40-9750・info@mitaka.ne.jpへ
B同社☎0422-40-9669

催し

- 生活用品活用市
B三鷹市消費者活動センター運営協議会
B3月6日~27日の毎週火曜日午前10時~午後2時(20日を除く)
B消費者活動センター
B当日会場へ
B同センター☎0422-43-7874
※受付可能な物品や受け渡し方法などは、開催時間中に同協議会☎0422-41-0510へお問い合わせください。
第17回まちづくりフォトコンテスト作品展
入賞作品を含む全応募者の「この素晴らしい三鷹」をテーマに撮影した写真を展示します(1人1部門1点)。
B市・(株)まちづくり三鷹
B3月8日(木)~11日(日)午前10時~午後7時(11日は5時まで)
B三鷹産業プラザ
B期間中会場へ
B同社☎0422-40-9669
星と風のカフェ 3月の催し
B①メタ・サイエンスカフェ in 三鷹ーサイエンスカフェってなんだっの? =8日、②よみがえった大正時代の太陽活動ー太陽の長期変動を考える=15日、③わたくし的、放送大学での天文宇宙の学びかた。

健康コラム
膝の痛み
(変形性膝関節症)とは
Hさん(76歳女性)は数年前から膝が痛くなり、特に最近では座ると立てなくなる、膝を曲げられない、階段を下りるのもつらい、このまま老いて寝たきりになるのではないかと不安が強く、受診しました。
この膝の痛みは変形性膝関節症の症状で、特に女性に多いようです。膝の痛みには変形性腰痛症、脊柱管狭窄症による症状もあります。膝は歩行のみでなく、立つ、物を持ち上げて移動するなど、常に体重がかかる関節(荷重関節)です。変形性膝関節症は、体重を支える脚の筋力が低下し、膝の関節軟骨への荷重が過大になることで、関節軟骨がすり減って変形を起して生じます。現代は電車、自動車などの交通手段の発達で歩くことが少なくなってきたこと、平均寿命が延びて高齢者が増えてきたこともこの病気が増えている原因です。
変形性膝関節症には神経ブロックと毎日の筋力トレーニングが良い治療法です。まず、体重を支える筋力を付けること。特に太ももの前面にある大腿四頭筋を鍛えることが膝を守ることにあります。しかし、多くの人は痛みのために筋力を鍛えられせん。そこで、ペインクリニックによる硬膜外ブロック(脊髄の外側、硬膜外腔に局所麻酔薬を注入して痛みを取る。手術の麻酔で日常的に行われている)で痛みを取り、運動療法ができるようになります。また、大腿四頭筋の腱の付着部に痛みがある場合は、トリガーポイント注射、関節腔内への局所麻酔薬、ヒアルロンサン剤の注入で痛みを取ります。
変形性膝関節症は、安静時には痛みがないため運動をしなくなりますが、それでは体重を支える筋力がさらに低下します。日ごろから積極的に散歩、外出をすることが膝の痛みの治療と予防につながります。
B三鷹市医師会☎0422-47-2155