

※すでに難病医療費助成を受けている方は、申請の必要はありません。

☎同課☎内線2618

健康

多摩府中保健所 精神保健福祉相談(平成27年1月)

☎①思春期相談=9日(金)午前9時30分~11時30分、②精神保健医療相談=20・27日の火曜日、③アルコール相談=26日(月)、②③いずれも午後2時~4時

☎同保健所武蔵野三鷹地域センター

☎☎同保健所☎042-362-2334へ

新春健康講座 一認知症予防について「はじめてみませんか脳いきいき生活」

☎三鷹駅周辺住民協議会

☎1月17日(土)午前10時30分~正午

☎80人

☎三鷹駅前コミュニティセンター

☎NPO認知症予防サポートセンターの城直美さん

☎☎同センター☎71-0025へ(先着制)

健康講座

「生活習慣病と認知症」

☎1月31日、2月7日の土曜日午後1時30分~3時30分(全2回)

☎40人

☎大沢コミュニティセンター

☎長谷川病院院長の吉永陽子さん

☎☎12月22日(月)から直接または電話で同センター☎32-6986へ(先着制)

スポーツ

平成27年2月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

☎市ホームページでご確認ください

☎1月4日(日)~10日(土)に各コミュニティセンターへ

☎☎スポーツ振興課☎内線3322

一般開放・個人登録の更新

一般開放・個人登録カードの有効期限が3月31日(火)までとなっています。4月1日(水)以降に利用する方は、更新手続きが必要となります。

◆受付期間 1月4日(日)から、一般開放中の更新は1月10日(土)から

◆更新場所 種目・利用施設ごとに異なりますので、くわしくは市ホームページで確認いただくかお問い合わせください

◆必要書類 申込書、申込者の氏名・住所・年齢を確認できるもの(市内在学者または市内在勤者は加えて在学・在勤を確認できる書類)

☎☎スポーツ振興課☎内線3322

新春ダンスパーティー

☎三鷹市ダンススポーツ連盟

☎1月18日(日)午後1時30分~4時

☎第二体育館

☎¥500円

☎物ダンスシューズ(ヒールカバー付き)

☎申当日会場へ

☎☎同連盟(堀江)☎48-7451

講座

よくわかる・役立つ パソコン教室

☎三鷹市シルバー人材センター

☎①ワード初級「使えるワード。表や絵入りのわかりやすい文章を」=平成27年1月5~26日の毎週月曜日午後1時~3時(全4回)、②エクセル中級「知識より、どう使うかの体験で広がるエクセルの世界」=1月5~26日の毎週月曜日午後3時30分~5時30分(全4回)、③デジカメ講座「好評!お正月写真の保存・整理と活用」=1月9~30日の毎週金曜日午後3時30分~5時30分(全4回)、④ゆうゆう教室「ワードまたはエクセルを自習しながら学びます」=1月~3月の毎週月・水・金曜日の午前10時~正午または金曜日午後1時~3時(希望の曜日、時間帯を選択、いずれも月4回)

☎①③文字入力ができる方、②エクセルが多少できる方、④ワードまたはエクセルが多少できる方、各8人

☎同センター

☎¥①~③7,000円(教材代を含む)、④月額5,000円(3カ月分前納、別途教材代が掛かります)

☎物③デジカメ、USBメモリ

☎12月26日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・お持ちのOSを「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

☎☎同センター☎48-6721

市民講師デビュー講座

「やさしいフラメンコ入門講座」

☎1月8日~22日の毎週木曜日午前10時30分~正午(全3回)

☎在学・在勤を含む16歳以上の市民で全回参加できる方10人

☎社会教育会館

☎☎12月22日(月)~26日(金)午前9時30分~午後5時に直接または電話で同館☎49-2521へ(23日(祝)は除く、先着制)

リサイクル市民工房の催し

☎①節分プレート作り=1月14日(水)、②祝鶴作り=1月15日(木)、いずれも午後1時~3時30分

☎各回8人

☎物①CD、黒サインペン、穴開けパンチ、はさみ、②赤と白の布(各50×50cm)、ひも(50cm 2本)、裁縫道具

☎1月6日(火)(いずれも必着)までに往復は

がきで必要事項(7面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)

☎☎同課☎内線2533

韓国料理教室

☎井の頭地区住民協議会

☎1月15日(休)午前10時15分~午後0時30分

☎市民20人

☎井の頭コミュニティセンター新館

☎料理研究家の林恩希さん

☎¥500円

☎物三角巾、エプロン、室内履き、布巾

☎1月6日(火)~14日(水)に参加費を同センター本館へ(先着制)

☎☎同センター☎44-7321

上野千鶴子講演会「ズバリ 上野千鶴子がお答えします!この国でジェンダー平等が遅れているわけ」

☎東京三弁護士会、東京三弁護士会多摩支部

☎1月15日(休)午後6時~8時30分

☎550人

☎小金井市民交流センター(小金井市本町6-14-45)

☎東京大学名誉教授で認定NPO法人ウィメンズアクションネットワーク(WAN)理事長の上野千鶴子さん

☎申当日会場へ(先着制)

☎☎同支部☎042-548-3800

料理教室

「ひとワザプラスでおいしさアップ」

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎1月16日(金)午前10時30分~午後1時30分

☎18人

☎消費者活動センター

☎筆記用具、エプロン、三角巾、布巾

☎☎12月22日(月)午前9時30分から同協議会☎41-0510へ(先着制)

メンタルヘルスポランティア講座

☎①こころの病気・障がいとは? =1月17日、②こころの障がいを持つ人と関わって =1月31日、③病院の取り組み・障がい当事者の思い =2月7日、④こころの声を聞く「傾聴」 =2月14日、⑤ボランティアグループのお話・交流会 =3月7日、いずれも土曜日午後1時30分~3時30分(③のみ3時40分まで) ※1月19日(月)~3月6日(金)に施設などで2回程度の体験学習あり。

☎在学、在勤、在活動者を含む市民25人(体験学習ができる方優先)

☎みたかボランティアセンター

☎¥1,100円(社協会員は800円)

☎☎12月22日(月)~1月16日(金)に直接または電話・ファクス・電子メールで同センター☎76-1271・FAX76-1273・info@mitakavc.netへ(先着制)

葉をモチーフにしたトートバッグ作り

☎井の頭地区住民協議会

☎1月17日(土)午後1時30分~4時30分

☎市民20人

☎井の頭コミュニティセンター本館

☎押し花講師の山本美智子さん

☎¥800円

☎物エプロン、1日分の新聞紙、絵の具の筆

☎参加費を同センター本館へ(先着制)

☎☎同センター☎44-7321

環境講座「ナガミヒナゲシなど外来植物が在来植物に与える影響」

☎1月17日(土)午後2時~4時

☎80人

☎市民協働センター

☎東京大学大学院農学生命科学研究科の根本正之さん

☎申当日会場へ(先着制)

☎☎環境政策課☎内線2523

庭木の剪定(せんてい)講習会

☎三鷹駅周辺住民協議会

☎1月18日(日)午前10時30分~午後2時30分

☎30人

☎三鷹駅前コミュニティセンター

☎グリーンアドバイザーの加藤治平さん

☎☎直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

三鷹野菜を使った一流シェフによる料理教室

☎三鷹市都市農業市民交流協議会

☎1月30日(金)午前10時~午後1時

☎30人

☎二葉栄養専門学校(武蔵野市吉祥寺本町2-11-2)

☎ホテルオークラエンタープライズ取締役総料理長の我田民男さん

☎¥4,000円

☎1月15日(休)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラザ(株)三鷹ファーム」へ(申込多数の場合は抽選)

☎☎(株)三鷹ファーム(株)まちづくり三鷹内☎40-9669・FAX40-9750・info@mitakafarm.mall.mitaka.ne.jp

市民講座「片づけなきゃ親の家、片づけたい自分の家」

☎1月31日(土)午前10時~11時30分

☎在勤を含む市民100人

☎市民協働センター

☎サマンサネット代表の杉之原富士子さん

☎☎三鷹駅周辺地域包括支援センター☎76-4500へ(先着制)

平成26年度 第2回市民憲法講座「作者に聞く『えほん日本国憲法』のお話し(手話通訳付き)」

☎市、憲法を記念する三鷹市民の会

☎1月31日(土)午後2時~4時(1時40分開場)

☎市民協働センター

☎絵本作家の野村まり子さん

☎申当日会場へ

☎☎企画経営課☎内線2116

こころの病

健康コラム

うつ病とは、悲しみ、不安、憂うつな気分、無気力な状態が続き、日常生活に重大な支障を来してしまう病気です。誰でも一時的に憂うつになったり、無気力になったりすることはあると思います。が、2週間以上続くことがポイントです。うつ病は、10人に1人がかかるありふれた病気です。男性よりも女性がかかりやすく、中年以降の発症が多く、最近では、軽症うつ病や肩凝り、不眠、頭痛などといった、身体的症状が目立つうつ病が増えています。

うつ病の症状には、大きく分けて「気分の不調」と「からだの不調」があります。「気分の不調」には、憂うつ、集中できない、イライラする、落ち着かない、興味が出ない、物事を決められない、やる気が出ないなどがあります。「からだの不調」には、体がだるい、疲れがとれない、めまいがする、頭が痛い、腰が痛い、便秘をする、肩が凝る、息切れがする、胸がドキドキする、食欲がない、眠れないなど、さまざまな症状があります。からだの症状だけをみると、内科を受診してしまうことがあります。

うつ病は、朝に調子が悪く、夕方から徐々に調子が良くなってきます。これを日内変動と呼んでいます。この病気の原因は、ストレスなどによりセロトニンやノルアドレナリンという脳の神経伝達物質の働きが低下することです。決して「気の持ちよう」ではありません。ストレスの原因は、転勤、昇進、就職などの環境の変化、リストラ、定年などで仕事を失うことへの不安などです。

うつ病の治療の基本は、お薬と休養です。お薬の効果が出るまで3~4週間かかることがあります。急に中止すると副作用が出ることもあるため、効果が無いからと途中で勝手にお薬を中止することはできません。気になる時は、ひとりで悩まず、かかりつけ医や心療内科、精神科の医師に相談してください。

☎三鷹市医師会☎47-2155