カー代10円(返還式)

④3月31日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-8799 三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)

⑤同連盟(宮崎) ☎090-9149-9129

三鷹市春季ソフトテニス大会

種目は、一般男子(1部・2部)、一般女子(1部・2部)、シニア男子(45歳以上)、シニア女子(45歳以上)、シニア男女(60歳以上で混合可)、シニア男女(男子70歳以上、女子65歳以上で混合可)。

⑥三鷹市ソフトテニス連盟

⑦4月10日(日)午前8時30分～午後6時(小雨決行。予備日4月17日(日))

⑧在学・在勤・在クラブを含む中学3年生以上の学連登録者を除く市民

⑨大沢総合グラウンドテニスコート

⑩¥600円(1人)

⑪ラケット、テニスシューズ、飲み物、帽子

⑫3月27日(日)午後5時までに浅田 ☐sn oopy.asa@gmail.com、同連盟ホームページ

⑬HP http://mtksta.com/へ

⑭同連盟(宮越) ☎47-0516

第1回初心者硬式テニス教室

⑮三鷹市テニス協会

⑯5月7日～6月25日の毎週土曜日午前10時～正午(予備日7月2・9日の土曜日)

⑰在学を含む小学生以上の市民26人

⑱大沢総合グラウンドテニスコート

⑲¥5,000円(8回分)

⑳ラケット、テニスシューズ

㉑4月15日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・テニス歴を「〒181-0013下連雀5-3-1-111藤瀬隆始」へ(申込多数の場合は抽選)

㉒同協会(藤瀬) ☎42-3282

ます。市民には年間1科目に限り1,500円(予定)を市が助成)

②4月4日(月)(必着)までの平日に申込書と受講料を直接または郵送で「〒181-0015大沢3-10-20ルーテル学院大学学生支援センター」へ

③同大学 ☎31-4682、市生涯学習課 ☎内線3316(助成について)

※くわしくは同大学ホームページHP http://www.luther.ac.jp/へ。

よくわかる・役立つ! パソコン教室

④三鷹市シルバー人材センター

⑤①楽しいエクセル初級=4月1～22日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、②触ってみようパソコン=4月4・11日の月曜日または4月15・22日の金曜日午前10時～正午(全2回)、③ワード初級=4月4～25日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)、④デジタル講座=4月4～25日の毎週月曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、⑤ゆうゆう教室=4～6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)

⑥①③④文字入力ができる方、②パソコンが初めての方、⑤ワードまたはエクセルが多少できる方、各6人

⑦同センター

⑧①③④7,000円、②3,000円、⑤月額5,000円(3カ月前分納)

⑨⑤のみ別途、教材代が掛かります。

⑩USBメモリ

㉑3月25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)

㉒同センター ☎48-6721

男性料理教室「お花見弁当」

㉓大沢住民協議会

㉔4月3日(日)午前10時から

㉕男性24人

㉖大沢コミュニティセンター

㉗講 栄養士の得能昭子さん

㉘¥1,000円(飲み物付き)

㉙エプロン、三角巾、筆記用具

㉚3月30日(木)までに参加費を同センタ

ーへ(先着制)

㉛同センター ☎32-6986

リサイクル市民工房の催し(4月)

㉜①くるりんこ作り=6日、②おにぎり専用ポーチ作り=13日、③兜鶴(かぶとつる)作り=20日、いずれも水曜日午後1時～3時30分

㉝各12人

㉞筆記用具、①綿、20×20cmのフェルト4色、20×20cmの接着芯4枚、木綿糸、はさみ、裁縫道具、②35×35cmの布、1辺8cmの正三角形で厚さ3cm程度のおにぎりケース2個、幅5～7mmの平ゴム20cm、裁縫道具、③折紙・千代紙・包装紙、厚紙、はさみ

㉟①3月29日(火)、②4月5日(火)、③4月12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)

㊱同課 ☎内線2533

募集

シルバー人材センター入会説明会

㊲4月6・20日の水曜日午前9時～11時

㊳健康で働く意欲のあるおむね60歳以上の市民

㊴同センター

㊵同センター ☎48-6721・HP http://mitaka-sc.or.jp/sc_kaiinnaru.htmlへ

仕事・求人

女性のための就職支援セミナー「Vision Making—自分自身の可能性を引き出し、新たな未来を描く」

㊶3月28日(月)午後1時30分～4時

㊷おむね55歳以上の方80人

㊸市民協働センター

㊹キャリア・ウィングス代表でキャリア・コンサルティング技能士の久保祐子さん

㊺筆記用具、雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証

㊻同3月26日(土)までに必要事項(7面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・FAX45-8646へ(先着制)

市立保育園 臨時職員

㊼◆職務内容 ①保育補助、②調理補助、③用務

㊽◆資格 ①保育士、②栄養士免許(いずれも無資格者も可)

㊾◆勤務期間 4月から

㊿◆報酬(時給) ①有資格者=1,060円、無資格者=980円、②1,010円、③950円、交通費支給(日額上限864円)、社会保険などの適用あり

※募集保育園、勤務条件などは市ホームページをご覧ください。

㊽電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)・あれば資格証(原本)を希望する保育園へ(面接あり)

㊽子ども育成課 ☎内線2736

講座

ルーテル学院大学 市民聴講生

㊿科目による

㊽学生を除く18歳以上の市民

㊾1科目5,000円(別途教材代が掛かり

震災から5年

姉妹町・矢吹町の復興を応援しています

㊿秘書広報課 ☎内線2011

東日本大震災で大きな被害を受けた福島県矢吹町では、町民のみなさんの努力と全国からの支援によって復旧が完了し、現在は、安全でおいしい特産の米や野菜、果物などが盛んに生産されています。

市では今後、活力ある地域社会を実現する「まち・ひと・しごと創生」の視点から、矢吹町の復興を継続して支援し、両市町が共に「元気」になることを目指して、住民同士の交流をさらに深められるよう取り組んでいきます。

女性泌尿器科について

女性泌尿器科をご存じですか。泌尿器科といえば男性が受診する科と思われがちで、女性は受診しにくい科とされてきました。しかし、排尿の問題は女性でも決してまれではなく、外出を控えてしまったり、好きだった旅行やスポーツを諦めてしまったりと、生活の質を低下させてしまっています。

そのような女性が少しでも受診しやすいうように、最近はいろいろな医療機関で「女性泌尿器科外来」が開設されています。泌尿器科疾患でお困りの方は、お近くの専門外来で相談することをお勧めします。女性泌尿器科外来(女性骨盤底外来)「女性骨盤底再建センター」などいろいろな呼び名があります。主に扱う病気は、尿失禁(尿漏れ)や頻尿、骨盤臓器脱などです。尿失禁には、咳(せき)やくしゃみをした時などおなかに力が入った時に漏れてしまう腹圧性尿失禁、急にトイレに行きたくなりトイレまで間に合わずに漏れてしまう切迫性尿失禁、そして両方の症状がある混合性尿失禁が、女性によく見られる尿失禁のタイプです。タイプによって治療方法が異なりますが、骨盤底筋という尿道や膀胱(ぼうこう)を支える筋肉が弱くなるために起こってしまうのが腹圧性尿失禁です。治療には、骨盤底筋を鍛える運動(骨盤底筋体操)が有効ですが、効果が不十分な場合は手術治療も有効です。切迫性尿失禁は膀胱が勝手に収縮してしまうことが原因のため、膀胱の勝手な収縮を抑え、尿をためやすくする内服治療が有効となります。

骨盤臓器脱とは、骨盤内の臓器膀胱、子宮、直腸などを支えている骨盤底筋が弱くなることにより、膣(ちち)からこれらの臓器が出てきてしまう状態です。挟まっている感じ、何か落ちてくる感じ、尿や便が出にくい...など出てくる臓器によりあらゆる症状を引き起こします。軽い場合は骨盤底筋体操が有効ですが、ある程度進行した場合は、落ちた臓器を支える膣内装具を使用したり、根治治療としては手術を行います。

㊿三鷹市医師会 ☎47-21155