

※郵送依頼も受付中。希望者は直接または電話で同課☎内線2618へ。

☎同課☎内線2618

障がい者自主グループに講師を派遣します

◆派遣期間 5月1日(月)～平成30年3月31日(土)

① 次の要件を満たす自主グループ(1グループ15人以上)。①構成人員の半数以上が障がい者で市内で活動している、②教養や趣味などの学習活動を行っている、③活動実績がおおむね1年以上

④4月3日(月)～7日(金)に申込用紙(生涯学習課<教育センター2階、3月27日(月)以降は第二庁舎2階>で配布)を同課へ ※代表者は調整会議に必ず参加してください。くわしくは申込時にご案内します。

☎同課☎内線3316 (3月27日以降は☎内線2921)



一日プレイパーク

☎3月26日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

所 農業公園

申 当日会場へ

☎緑と公園課☎内線2835

三鷹市遺族会 春の慰霊祭

☎4月2日(日)午後1時から

所 禅林寺(下連雀4-18-20)

申 当日会場へ

☎同会(中山) ☎03-3300-7411、市地域福祉課☎内線2614

生活用品活用品

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎4月4～25日の毎週火曜日午前10時～午後2時

所 消費者活動センター

申 当日会場へ

☎同センター☎43-7874

介護者ひろば どんぐり山

☎4月4日(火)午後1時30分～3時30分

人 介護者、介護経験者

所 特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)

申 当日会場へ

☎三鷹市社会福祉協議会☎79-3505



5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

④4月2日(日)～8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(3月27日(月)以降は☎内線2934)

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)、成年男子(35歳以上)、成年女子(35歳以上)、シニア男子(45・50・55歳以上)、シニア女子(45・50・55歳以上)・シニア男女(60歳以上で混合可・男子70歳以上、女子60歳以上で混合可)。

☎三鷹市ソフトテニス連盟

☎4月9日(日)午前8時30分～午後6時(小雨決行。予備日4月16日(日))

人 在学・在勤を含む市民および同連盟登録者(学連登録者を除く)

所 大沢総合グラウンドテニスコート

¥600円(1人)

物 ラケット、テニスシューズ、飲み物、帽子

④3月24日(金)午後5時まで同連盟(浅田) ☎snoopy-a@docomo.ne.jp、同連盟ホームページ☎http://mtksta.com/へ

☎同連盟(石井) ☎090-3002-1325(午後4時まで)

第35回わんぱく相撲三鷹場所

☎三鷹青年会議所、三鷹市相撲連盟、同実行委員会

☎4月23日(日)午前9時30分から(9時集合。雨天一部中止)

人 市内の4歳～小学生

所 SUBARU総合スポーツセンター(4月開設予定)、市役所中庭

物 着替え、タオル、弁当

④4月1日(土)～15日(土)に同会議所ホームページ☎http://jci-mitaka.com/へ

☎同会議所事務局☎46-4199

第60回三鷹市陸上競技選手権大会 兼記録会

☎三鷹市陸上競技協会、三鷹市体育協会

☎5月5日(祝)午前9時～午後5時(雨天決行)

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民700人

所 味の素スタジアム西競技場(調布市西町376-3)

¥①小学生＝500円(記録証代を含む)、②中学生＝1種目600円、2種目1,000円、③高校生＝1種目1,000円、2種目1,500円、④一般＝1種目2,000円、2種目3,000円、⑤リレー＝1チーム2,000円。②～⑤記録証は別途1種目につき300円(当日申し込みの場合は500円)

④3月20日(祝)～4月9日(日)(必着)に所定の申込用紙を三鷹市陸上競技協会☎mitakarikukyo@yahoo.co.jpまたは4月8日(土)・9日午後1時～4時30分にSUBARU総合スポーツセンター(4月開設予定)へ(先着制)

※申込用紙は三鷹市陸上競技協会ホームページ☎http://mitakatf.net/または三鷹市体育協会ホームページ☎http://www.mitaka-taikyo.com/で入手可。

☎三鷹市陸上競技協会(藤安) ☎090-1669-3385(午後1時～7時)



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パソコン入門＝4月3～24日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)、②ワード入門＝4月3～24日の毎週月曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、③スマホ教室＝4月6～27日の毎週木曜日午後2時～4時(いずれか1日)、④エクセル入門＝4月7～28日の毎週金曜日午後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)

人 ①パソコンに興味がある方、②④文字入力ができる方、③スマートフォン初心者、⑤ワードまたはエクセルが多少できる方、各6人

所 同センター

¥①②④7,000円、③1,500円、⑤月額5,000円(3カ月分前納) ※⑤のみ別途教材代が掛かります。

物 USBメモリー

④3月24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

楽しいiPad教室

☎4月5日以降の毎月第1・3水曜日午後0時45分～2時45分

人 10人(最少催行人数5人)

所 シルバー人材センター

¥月額3,500円

④☎同センター☎48-6721へ(先着制)

リサイクル市民工房の催し

☎①おとぼけピエロ作り＝4月5日、②うさぎのメガネケース作り＝12日、③コイル編みのマカロンストラップ＝19日、いずれも水曜日午後1時～3時30分

人 各12人

物 筆記用具、①顔用白い布(5×10cm)1枚、布(帽子・身体用、A4サイズ)1枚、綿、爪楊枝3本、スパンコール2個、ビーズ2個、鈴1個、赤いビーズ1個、足用フェルト(2×5cm)、黄色の毛糸、首飾り用リボン、接着剤、はさみ、裁縫道具、②表地(20×20cm)1枚、裏地(赤20×30cm)1枚、赤ボタン(直径7mm)2個、赤の糸、キルト綿・接着芯(20×20cm)各1枚、はさみ、裁縫道具、③毛糸(2色)、ストラップ金具、かぎ針6～7号、とじ針

④①3月28日(火)、②4月4日(火)、③11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(いずれも申込多数の場合は抽選)

☎同課☎内線2533

みどり先生の春のおもてなし料理

☎井の頭地区住民協議会

☎4月6日(休)午前10時15分～午後0時30分

人 市民20人

所 井の頭コミュニティセンター新館

講 食育応援家の北山みどりさん

¥500円

物 三角巾、エプロン、スリッパ、筆記用具

④☎3月22日(火)に直接、または23日(水)～4月5日(休)に直接または電話で同センター本館☎44-7321へ(先着制)

「災害が起こったら?」災害時の乳幼児支援―災害時に備えて(乳幼児のための日頃の準備) 保育

☎ファシリテーターⅡ期生の会、ほのぼのネット深大寺班

☎4月10日(月)午前10時15分～午後0時30分

人 2歳までのお子さんの保護者20人

所 東野地区公会堂

講 日本赤十字東京都支部のみなさん

④☎3月21日(火)からみたかボランティアセンター☎76-1271・FAX76-1273へ(先着制)



市民農園(高齢者向け)利用者

人 4月1日現在、60歳以上の市民

◆募集農園・区画 ①北野2丁目＝2区画、②牟礼5丁目＝2区画

◆利用期間 平成31年2月28日まで

◆年間利用料 4,000円(住民税非課税世帯の方は無料)

④3月27日(月)(必着)までに必要事項(7面参照)・身分証明書の写し・希望する農園名・結果通知用はがき(返送先明記)、住民税非課税世帯の方は非課税証明書を「〒181-0012上連雀8-3-10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(現在市民農園を利用者している方は申込不可。申込多数の場合は抽選)

※3月29日(火)午前10時から同協会で抽選を行います。

☎同協会☎46-2081

三鷹市シルバー人材センター 入会説明会

☎4月5・19日の水曜日午前9時～11時

人 健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民

所 同センター

④☎同センター☎48-6721・☎http://mitaka-sc.or.jp/sc_kaiinnaru.htmlへ

健康コラム
女性特有の病気、骨盤臓器脱を知っていますか？

みなさん、骨盤臓器脱という病名を聞いたことはありますか？女性に特有で、骨盤を支えている骨盤底筋群が加齢や出産などで緩むことにより骨盤内のぼうこう、子宮、直腸、小腸が膣(ちつ)から出てきてしまう病気の総称です。出てくる臓器により個別にぼうこう瘤(りゅう)、子宮脱、直腸瘤、小腸瘤、断端脱とも言いますが単独で出てくるよりも合併してることが多く、直接生命に影響することはまれですが、生活の質(QOL: Quality of Life)を低下させる病気の代表です。日本での詳しい調査はされていませんが、欧米では罹患(りかん)率が高いとされ、一生のうち10人に1人が骨盤底疾患によって手術を受けると報告されています。

出てくる臓器によってあらゆる症状を引き起こします。脱そのものの症状として陰部に何かが触れる、何かが下がっている、挟まっている感じや、座った時に当たる感じがするなど不快な症状を訴えるケースが多いです。排尿に関する症状としてはトイレが近くなる、尿が漏れる、またぼうこうの脱出が高度になると逆に尿が出にくくなるという症状を起こします。排便に関しては便秘や、便が出にくいといった症状を訴えます。

治療は、手術治療と、保存治療として骨盤底筋体操とペッサリー治療があります。軽症な場合は骨盤底筋体操が有効ですが、体操で効果がない場合はペッサリー治療という、膣内に器具を入れることにより元の位置に戻し、症状を軽減させる治療法があります。多くの場合有効ですが、まれに合わない場合もあります。

骨盤臓器脱の根治治療は手術治療になります。さまざまな術式がありますが、膣から行う術式として代表的なのが再発率の低いメッシュを使用したTVM手術、メッシュを使用しない従来法、膣閉鎖術などがあります。近年、腹腔鏡を用いた膣仙骨固定術が保険適応になりました。どの術式にも特色があり、何が一番自分に合っているかしっかりと相談して決めることが大切です。

まずはかかりつけ医にご相談ください。

☎三鷹市医師会☎47-2155