

のお子さん

◆定例行事

☎パソコンの日＝4月5・19日の水曜日
午後3時30分～4時50分、将棋の日＝6
日(休)午後3時30分～4時50分
※そのほかの定例行事は、同センター
で配布の『じどうかんだより』や市ホーム
ページをご覧ください。

◆おもちゃの病院

☎4月12日(休)午後2時～4時
¥特殊部品などの交換は実費
☎いずれも当日会場へ
◆キッズダンスクラブ(ヒップホップ系)
☎5月11日からの毎週木曜日午後4時
～5時
人小学3～6年生30人
講ダンスインストラクターの久安貴子
さん
☎4月13日(休)から直接または電話で同
センター☎44-2150へ(先着制)

◆げんきクラブ

地域の幼児と保護者が集まって一緒
に遊ぶ登録制のクラブです。
☎5月18日～10月5日の木曜日午前10
時15分～11時45分(夏休み期間を除く
全10回)
人平成26年4月2日～27年4月1日生ま
れのお子さんと保護者40人
¥300円
☎4月3日(月)～14日(金)(必着)に往復はが
きで必要事項(11面参照)・お子さんの名
前と生年月日・プレ幼稚園(就園準備先)
名・同クラブの参加経験の有無・何番目
のお子さんかを「〒181-0002牟礼2-13-
19東多世代交流センター」へ(申込多数
の場合は抽選)
☎同センター☎44-2150

むらさき子どもひろばの催し(4月)

◆乳幼児のおそびひろば

☎大型遊具で遊ぼう・ボールプール＝
月曜日午前10時～11時30分(10日(月)を
除く)、げんきっ子ランド＝火～金曜日
午前9時～10時50分(4日(火)～6日(休)・
13日(休)・20日(休)を除く)、みんなであ
そぼ!＝火～金曜日午前11時～11時
30分(11日(火)・13日・20日を除く)
人就学前のお子さん
☎当日会場へ

◆乳幼児対象のスペシャルイベント

☎①手形アートスタンプ＝10日・11日
午前11時～11時30分、②mamaカフェ
＝13日午前10時30分～11時30分、③
入園・進級おめでとう会＝15日(出)午前
10時30分～11時30分、④リズム遊び
＝20日午前11時～11時30分、⑤変身
スペシャルバースデー＝25日(火)・26日
(水)午前11時～11時30分
人①⑤就学前のお子さん、②1歳6カ月

までのお子さんと母親10組、③3歳～
就学前のお子さんと保護者10組、④1
歳6カ月～就学前のお子さん
物①②タオル
☎当日会場へ(②③は直接または電話で
同ひろば☎49-5500へ(先着制))

◆小学生対象のスペシャルイベント

☎①卓球の日＝月・金曜日午後3時30
分～4時45分(24日(月)を除く)、②みん
なであそぼうデー＝火・水曜日午後3時
30分～4時30分、③スポーツの日＝木
曜日午後3時30分～4時30分、④入学・
進級おめでとう会＝15日午後2時～3
時、⑤一輪車教室＝24日午後3時40分
～4時30分、⑥卓球大会＝28日(金)午後
3時30分～4時45分
人④10人
物①③⑤⑥飲み物、タオル(③⑤運動靴、
⑤あれば一輪車)
☎当日会場へ(④は直接または電話で同
ひろば☎49-5500へ(先着制))

☎同ひろば☎49-5500

おもちゃの病院(4月)

☎三鷹市消費者活動センター運営協議
会
☎所消費者活動センター＝5・19日の
水曜日、リサイクル市民工房＝8・22
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
☎当日会場へ
☎同センター☎43-7874

星と森と絵本の家の催し(4月)

☎①絵本のおはなし「だっこだいすき」
＝12・26日の水曜日午後2時から、②
街頭紙芝居＝15日(出)午前11時30分
から、午後1時から、③ICU留学生のお
はなし会＝23日(日)午後1時30分から、
2時30分から
☎当日会場へ
☎同施設☎39-3401

Rubyくらぶ

Ruby言語によるコンピューター・プ
ログラミングを学び、各レベルに応じ
た課題に挑戦します。
☎毎月第3日曜日午後1時30分～5時
人18歳以下のプログラミング経験者(初
心者可。言語は不問)15人
所三鷹産業プラザ
¥月額2,000円(通信費、教材代)
☎☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669・FAX
40-9750・✉ruby@mitaka.ne.jpへ(先
着制)

三鷹市ジュニア・シニアリーダー
講習生

地域活動などでリーダーとして活躍す
るためのノウハウを学びます。夏休みに
は、姉妹町の福島県矢吹町の子どもた
ちと交流キャンプを行う予定です。

☎5月～平成30年1月

人キャンプを含めて最後まで継続して
出席し、子ども会などの地域活動に参
加できる市内の①小学5・6年生(ジュ
ニアリーダー)50人、②中・高校生(シ
ニアリーダー)30人
¥5,000円

☎4月21日(金)(必着)までに参加申込書
(市ホームページ、児童青少年課(市役
所4階41番窓口)で入手)を直接または
郵送で「〒181-8555児童青少年課」へ
(申込多数の場合は抽選)

☎同課☎内線2712

おやこでよってチョコっとおっぷ
るーむ(5月)

☎NPO法人みたか市民協働ネットワー
ク
☎①もっと知りたい!みたかの幼稚園
＝8日(月)、②産前・産後の骨盤ケア＝
11日(休)、③ベビーサインで楽しい子育て
＝15日(月)、④鈴の入った羊毛ボール
を作ろう!＝18日(休)、⑤ヨガママで骨
盤調整(ハイハイ前)＝22日(月)、⑥いつ
でもどこでもベビマ&足形バッグ制作
＝25日(休)、⑦スリングなど抱っこひも
の安全な使い方・選び方＝27日(出)、⑧
みんな一緒にベビーマッサージ＝29日
(月)、いずれも午前10時30分～正午

人特に記載のないものはおおむね3歳
までのお子さんと親、妊婦、⑩10組、
②6組、③4カ月～1歳6カ月のお子さん
と保護者8組、④8組、⑤ハイハイ前
のお子さんと母親8組、⑥2～12カ月
のお子さんと母親5組、⑦妊婦、5カ月
までのお子さんと保護者4組、⑧9カ
月までのお子さんと保護者8組

所市民協働センター

¥①1,000円、②⑥2,000円、③⑤1,500
円、④⑧1,800円、⑦1,500円(夫婦2,000
円)

※①みたか幼稚園ガイド付き、②さら
し付き、④⑥材料代を含む、⑧オイル・

シート代を含む。

物⑥⑧バスタオル、授乳ケープ
☎☎4月17日(月)午前9時から必要事項
(11面参照)・お子さんの名前(ふりが
な)・年齢を同センター☎46-0048・
FAX 46-0148・✉kyoudou@collabo-
mitaka.jpへ(先着制)

こどもの才能を伸ばす
子育てコーチング講座

保育

子どもの心に届く褒め方や叱り方、
力を引き出す接し方などを学びます。
☎5月19日～10月20日の金曜日午前
10時～正午(全15回)
人在学・在勤を含む子育て中の市民30
人、保育(1～5歳の未就園児)15人
所西多世代交流センター
¥保育希望者は1,000円(15回分のお
やつ代)
☎☎4月10日(月)～14日(金)午前9時～午
前5時に直接または電話、インターネット
で同センター☎32-8765・HPhttp://
www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(三
鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座
申込システム)へ(申込多数の場合は抽
選。保育は初参加者を優先。当選者の
み通知)



①体操とおしゃべり&②高齢者の
生活相談会

☎4月19日(休)午後2時～4時
人①65歳以上の方、②日常生活に不安
のある方、介護や認知症について聞い
てみたい方
所牟礼地区公会堂
物①飲み物
☎当日会場へ
☎東部地域包括支援センター☎48-8855

環境月間イベント「エコミュージカル」の 出演者を大募集！

☎環境政策課☎内線2525

6月25日(日)に三鷹市公会堂光のホールで上演する「エコミュージカルファン
タジー『ようかいエコロジーウォーズ』」に出演しませんか。未経験者も大歓迎。
市内のプロ・ミュージカル劇団「イマジンミュージカル」がダンス指導を行います
(6月の土・日曜日に実施)。

☎みたか環境活動推進会議、市

人在内在住の小学2～6年生50人程度

☎4月18日(火)(必着)までに応募用紙(市ホームページから入手)・返信用封筒
(長3型、92円切手貼付)を「〒181-8555環境政策課」へ

※5月13日(出)午後に実技選考(簡単なダンスと歌)を行います。選考について、
くわしくは同劇団☎76-6901・✉eco@imagine-musical.co.jpへ(午前
10時～午後6時)。

健康コラム ロコモティブシンドローム について

ロコモティブシンドロームとは、日本整
形外科学会が平成19(2007)年に提唱し
た運動器症候群(ロコモ)のことで、運動器
の障がいにより要介護の状態になり得るリ
スクの高い状態を言います。

人間は運動器に支えられて生きており、
それを維持するには医学的評価と対策が必
要です。ロコモの原因には加齢に伴う変形
性関節症や骨粗しょう症など運動器自体の
疾患と、身体能力の衰えによる筋力、持久
力、バランスの低下や、運動不足などに
よる運動機能の低下があります。ロコモはメ
タボや認知症と並び、健康寿命(介護を必要
とせず自立した生活ができる期間)の短縮
や寝たきり、要介護状態に陥る三大要因の
一つです。

ここでロコモや介護に関連する単語の簡
単な説明を行います。運動器とは骨、関節、
筋肉、腱(けん)、神経など、体を支え動か
す役割をする器官の総称です。ADL(日常
生活動作)とはActivities of Daily Living
の略語で、食事・更衣・移動・排せつ・整
容・入浴など日常生活を送るために最低限
必要な動作のことです。身体能力や障がい
の程度を計り介護レベルを決める指標は、
通常の日常生活ではなく、あくまで最低限
の日常動作であるADLを基準としている
ので、審査の結果が、自分が思っているほ
どの等級にはならなかったということが起
こりがちです。

ロコモと似たような言葉に運動器不安定
症があり、65歳以上で運動機能低下を来す疾
患にかかって、介護保険という日常生活自
立度判定と運動機能評価テストの項目を満
たした場合に運動器不安定症と診断されま
す。また、廃用症候群といって、安静状態
が長期にわたって続き、筋萎縮、関節拘縮、
骨粗しょう症などにより、心身のさまざまな
機能の低下が起きてしまう場合もあります。

高齢者の健康寿命を延長させるには、い
ろいろな意味での幅広い対応が必要です。
かかりつけ医に相談して、予防はもちろん、
疾患があれば早期発見、早期治療を行って
ください。

☎三鷹市医師会☎47-2155