

スポーツ

8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
☎7月2日(日)～8日(土)に各コミュニティセンターへ
☎スポーツ推進課 ☎内線2934

アーチェリー講習会

☎三鷹市体育協会、三鷹市アーチェリー協会

☎30年3月までの毎月第2・4土曜日午後1時30分～4時30分

☎在学・在勤を含む小学4年生以上で身長135cm以上の方(小学生は保護者同伴)

☎旧第二体育館和洋弓場

☎飲み物

☎三鷹市アーチェリー協会ホームページ [HP](http://mitaka-aa.wixsite.com/home/)http://mitaka-aa.wixsite.com/home/へ

☎三鷹市アーチェリー協会(安田) ☎090-2666-0390(午後3時～8時)

コミュニティセンターのプールに行こう!

☎在学・在勤を含む市民

☎小・中学生50円、高校生以上200円

◆新川中原 ☎49-6568(月曜日・7月2日(日)・18日(火)、8月11日(祝)休館)

☎7月1日(土)～9月3日(日)までの火～土曜日=午前10時30分～午後0時10分、1時10分～2時50分、3時20分～5時、日曜日=午前10時30分～午後0時10分、0時50分～2時30分、3時～4時40分(各回入替制)

※8月20日(日)午後0時15分から水上カーニバル。

◆井口 ☎32-7141(木曜日・7月17日(祝)、8月11日(祝)休館、7月10日(月)～14日(金)・18日・19日(水)はプール休止)

☎7月8日(土)～8月27日(日)までの月～土曜日=午前11時～午後5時30分、日曜日=午前11時～午後4時30分(2時間1区分、終了1時間前まで受付)

※7月8日午後1時30分から、水上ゲーム(小学生以下)。

◆連雀 ☎45-5100(木曜日・7月17日、8月11日(祝)休館、7月18日・19日はプール休止)

☎7月15日(土)～8月30日(水)までの月～土曜日=午前11時～午後5時15分、日曜日=午前10時15分～午後4時30分(2時間1区分、終了30分前まで受付)

※7月24日(月)～26日(水)・28日(金)は小学生初心者向け水泳教室(定員30人、3日

(月)から受付(先着制))、7月30日(日)午前10時15分から水上フェスティバル。

◆牟礼 ☎49-3441(火曜日・8月11日(祝)休館、8月9日(水)・10日(木)はプール休止)

☎7月23日(日)～8月27日(木)の平日・日曜日とも=午前10時30分～午後4時30分(2時間1区分、終了45分前まで受付)

※7月23日午後1時から水上フェスティバル。

◆大沢 ☎32-6986(火曜日・8月11日(祝)休館)

☎7月23日～8月28日(月)の月～土曜日=正午～午後6時、日曜日=正午～午後4時30分(2時間1区分、終了1時間前まで受付)

※7月23日午後0時40分から水上フェスティバル。

平成29年度 和弓教室

☎三鷹市体育協会、三鷹市弓道連盟

☎30年3月までの毎月第1・3土曜日=午後1時30分～4時30分、毎月第5土曜日=午後3時30分～5時30分(雨天決行)

☎在学・在勤を含む高校生以上の市民で弓道経験者(未体験者の見学も可能)

☎旧第二体育館和洋弓場

☎飲み物、弓道衣(弓矢などは無料貸与あり)

☎当日会場へ

☎同連盟(西上原) ☎42-9735(午後5時～7時)

ターゲット・バード・ゴルフ講習会

☎東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ターゲット・バード・ゴルフ協会

☎7月3～20日の毎週月・木曜日午前9時～11時(17日(祝)を除く全5回、雨天中止)

☎在勤を含む60歳以上の市民40人

☎大沢総合グラウンド

☎当日会場へ(先着制)

☎三鷹市ターゲット・バード・ゴルフ協会(谷澤) ☎31-2490

平成29年度夏季

女子ジュニアソフトボール教室

☎東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟

☎7月8・15日、8月5日の土曜日午前9時～午後0時30分(雨天中止)

☎市内の小・中学生女子各50人程度

☎大沢総合グラウンド

☎グローブ、タオル、飲み物、暑い日は防暑グッズ

☎開催日の前日までに必要事項(11面参照)・保護者氏名・貸しグローブ希望の場合は利き手を同連盟(矢野) ☎・FAX47-6712・☎090-2252-1576へ(先着制)

女性のための合気道初心者講習会 体と心すっきり

☎三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟

☎7月8日(土)午後1時30分～3時

☎在学・在勤を含む女性市民

☎SUBARU総合スポーツセンター

☎当日会場へ

☎同連盟(末廣) ☎90-9936

ジュニア育成ソフトテニス強化講習会

☎東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトテニス連盟

☎7月9・16日の日曜日、①小学生と中学1年生=午前9時～正午、②中学2・3年生=午後1時～4時(全2回、小雨決行)

☎市内の小・中学生10人程度、中学生130人程度

☎一中テニスコート

☎講 ヨネックス所属の丹治奈津子さんほか
☎物 テニスシューズ、タオル、帽子、飲み物、あれば軟式ラケット

☎7月9日(日)までに同連盟 ☎info@mtksta.comへ(先着制、当日参加も可)

☎同連盟(石井) ☎090-3002-1325

講習会

「ヨガで健康寿命を延ばそう」

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎7月13日(日)午前10時30分～11時30分

☎30人

☎消費者活動センター

☎講 ヨガインストラクターの、ひびのゆうこさん

☎物 タオル、飲み物

☎☎6月22日(日)午前10時～正午は同協議会 ☎41-0510へ、22日正午から同センター ☎43-7874へ(先着制)

種目別少年スポーツ大会 剣道

小学生は学年別(小学1・2年生は合同)、中学生男子(1年生の部、2・3年生の部)、中学生女子の部、小学生団体戦(3人制、男女混合可、3年生以上で学年順)、中学生団体戦(3人制、男女混合可)。

☎三鷹市体育協会、三鷹市剣道連盟

☎7月17日(祝)午前9時～午後5時

☎市内の小・中学生

☎SUBARU総合スポーツセンター

☎個人戦500円、団体戦1チーム300円
※参加者は各自スポーツ保険に加入してください。

☎物 剣道用具

☎6月27日(火)～7月1日(土)に同連盟ホームページ [HP](https://mitakakenren.wordpress.com/)https://mitakakenren.wordpress.com/または直接同協会(SUBARU総合スポーツセンター内)へ

☎同連盟(吉野) ☎31-4837

講座

みたか健康づくりセミナー 「高齢期の“虚弱”(フレイル)に注意しましょう！」

☎市、三鷹市西部地区住民協議会

☎6月26日～7月10日の毎週月曜日午前10時30分～正午(全3回)

☎市民35人

☎井口コミュニティセンター

☎動きやすい服装

☎☎直接または電話で同センター ☎32-7141へ(先着制)

シニアのための初心者向けタブレット講座(前期)

☎三鷹市社会福祉協議会

☎6月29日、7月6・20日の木曜日午前10時～正午(全3回)

☎在勤を含む60歳以上の市民15人

☎福祉センター

☎¥1,000円(社協会員は500円)

☎6月19日(月)～23日(金)に身分証を同センターへ(先着制)

☎同協議会 ☎46-1108

大菊作り講習会

盆養の胴切り、ピンチ(柳芽対策)、追肥、日よけ対策(遮光ネットほか)、ダルマ・福助の定植など。

☎7月2日(日)午後1時30分から

☎JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)

☎講 三鷹菊友会のみなさん

☎物 作業に適した服装

☎当日会場へ

☎同センター ☎48-7482

※自家用車での来場はご遠慮ください。

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=7月3～31日の毎週月曜日午後1時～3時(17日(祝)を除く全4回)、②パソコンでインターネット=7月3～31日の毎週月曜日午後3時30分～5時30分(17日を除く全4回)、③スマホ教室=7月6～27日の毎週木曜日午後2時～4時(いずれか1日)、④エクセル活用=7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=7～10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。8月を除く)

☎①パソコンを始めたい方、②文字入力が多い方、③スマートフォン初心者、④エクセルが多少できる方、⑤ワードまたはエクセルが多少できる方、各6人

健康コラム

小児の赤いあざ

お子さんに赤いあざが見られるとき

小児の皮膚に、生まれた時から、あるいは生まれてしばらくたってから、全身のいろいろな所に生じる赤い血管性の発疹が、一般にこう呼ばれています。多くは遺伝性ではありませんが、原因は分かりません。

最も多く見られるのは、赤い平坦な皮膚疹の単純性血管腫です。顔の真ん中近くにできるものをサーモンパッチ、首の後ろにあるものをウナ母斑と言います。自然消退するものがあり、特にサーモンパッチにその傾向が強く、5歳頃までには多くが消退します。ただそれ以外の部位にできているものは生涯にわたり消失せず、成長に比例して面積を拡大し思春期以降、血管腫は肥厚し腫瘤を作ることがあります。顔にある大きな単純性血管腫はスタージ・ウェバー症候群という緑内障や脳に異常を来す病気のことがあるため、気を付けなければいけません。また、四肢の広範囲に生じたものは年齢とともに患肢が太くなり、肢の長さが伸長してくるクリッペル・トレノネー症候群の可能性もあります。将来的に消えない可能性の高いケースに関しては、治療にレーザーが使用されています。

次に多く見られるのは、いちご状血管腫です。血管の細胞が増殖する病気で体中のどこにでもできます。生後しばらくしてから目立つようになり、1歳半ぐらいまでは大きくなります。その後は静止期を経て小さくなり、学童期以降に消退するのが一般的です。しかし皮膚潰瘍ができた時、目の近くや口唇等機能障害の恐れがある場合、将来的に消失が期待できないタイプに対しては、なるべく早期に治療の必要性があります。治療は近年βブロックという高血圧や不整脈に使用していた薬がよく効くことが分かり、最近わが国でも保険適応になりました。そのほか、赤いあざの中には乳児期から播種性血管内凝固症候群という血が止まらなくなり、生命に関わる病気を引き起こすものもありますので、専門の医師に早期に受診しておくことが重要です。

☎三鷹市医師会 ☎47-21155