

所大沢ふるさとセンター(大沢2-11-8)
¥500円(1家族)
申3月26日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・お子さんの名前(ふりがな)・年齢または新学年を「〒181-0012 上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は平成29年度に参加していない方を優先して抽選)
問同協会 ☎46-2081

高齢者

①体操とおしゃべり
②高齢者の生活相談会
日3月28日(火)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
申当日会場へ
問東部地域包括支援センター ☎48-8855

三鷹いきいきプラス第40回講演会「いつまでも健やかでいるために」
 高齢者のための運動のポイントの紹介など。

日3月30日(金)午後2時～4時(1時30分開場)
人おおむね55歳以上の方80人
所三鷹産業プラザ
講杏林大学保健学部准教授の榎本雪絵さん
申当日会場へ(先着制)
問同会事務局 ☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)
 ※参加者は同会の会員になっていただきます(入会金・会費は無料)。

こもれび ほっと・サークル「楽しいフラダンス」
日4～11月の毎月第1金曜日午前10時30分～正午(全8回)
人おおむね65歳以上の市民15人
所みたかボランティアセンター
講ダンス講師の今村トシミさん
¥1回500円



川上郷 自然の村

〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番地362

☎ 0267-97-3206

FAX 0267-97-3207

HP <http://www.sizennomura.jp/>

[体育館・グラウンドなどを完備]

JRをご利用の方は、最寄り駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申込の際にご予約ください。

◆7・8月分優先申し込みの先行予約調整会議

団体宿泊室(15人以上)の利用の7・8月分優先申し込み分の調整会議を開催します。夏季合宿などを検討中の方は、ぜひご参加ください。

日4月5日(木)午前9時30分から(9時から受付) **所**三鷹市公会堂さんさん館

申当日会場へ

申3月27日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-0012 上連雀9-10-21 NPO法人こもれび事務局」へ(申込多数の場合は抽選)
問同事務局 ☎42-4471

障がいのある方

平成30年度福祉タクシー券の窓口受付を開始します
日4月2日(月)午前8時30分から
人身体障害者手帳(下肢・体幹機能障がい1～3級、視覚・内部障がい1級)、愛の手帳(1度)をお持ちで、交付対象者として登録済みの方(所得制限あり)
申午前8時30分～午後5時に障がい者支援課(市役所1階)へ
 ※郵送受け付け希望者は直接または電話で同課 ☎内線2618へ。
問同課 ☎内線2618

催し

一日プレイパーク
日3月18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
問緑と公園課 ☎内線2835

「第2回みたかFabコンテスト」入賞作品展
主同実行委員会(市、三鷹商工会、(株)まちづくり三鷹)
日①3月19日(月)～30日(金)午前11時～午後10時(火曜日を除く。30日は4時まで)、②4月2日(月)～13日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く。2日は9時30分から、13日は4時まで)
所①カフェ ハイファミリア(三鷹産業プラザ内)、②市役所1階市民ホール
申期間中会場へ
問(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

朗読と音楽のつどい
 朗読は宮沢賢治作『なめとこ山の熊』。

主井の頭地区住民協議会
日3月24日(土)午後3時～4時
所井の頭コミュニティセンター本館
申当日会場へ
問同センター ☎44-7321

けんこうマルシェ
 視力・筋力チェック、スタンプラリー、運動体験、タグラクビーなど。
主協同組合三鷹中央通り商店会
日3月25日(日)正午～午後6時
所三鷹中央通り商店街
申当日会場へ
 ※くわしくは同商店会ホームページHP <http://mitaka-ekimae.com/>をご覧ください。

問ヒロセカバン店 ☎43-6293(木曜日定休)

第23回三鷹まちづくりフォトコンテスト「三鷹の『瞬間』を撮る。」表彰式・入賞作品展
主市、(株)まちづくり三鷹
日①3月26日(月)入賞作品展＝午後1時～6時、表彰式＝午後5時から、②27日(火)～29日(木)、③31日(土)～4月15日(日)の改札営業時間内
所①②三鷹産業プラザ、③三鷹駅改札内コンコース
申期間中会場へ
 ※駅構内へは入場券が必要です。
問同社 ☎40-9669

認知症 介護者談話室
日3月27日(火)午後1時～3時
人介護者、介護経験者(認知症ではない方を介護している方も参加できます)
所福祉センター
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

介護者ひろば
日①3月28日(水)午前10時～正午、②4月3日(火)午後1時30分～3時30分
人介護者、介護経験者
所①ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②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
問三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

生活用品活用市
主三鷹市消費者活動センター運営協議会
日4月3日～24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
問同センター ☎43-7874

三鷹市遺族会 春の慰霊祭
日4月4日(水)午後1時から
所禅林寺(下連雀4-18-20)
申当日会場へ
問同会(中山) ☎03-3300-7411、市地域福祉課 ☎内線2614

スポーツ

5月の小学校校庭開放(団体貸し切り)の予約受け付け
日市ホームページでご確認ください
申4月1日(日)～7日(土)に各コミュニティセンターへ
問スポーツ推進課 ☎内線2934

ゲートボール初心者教室
主三鷹市ゲートボール協会
日3月25日(日)午前10時～午後0時30分(雨天中止)
人70歳以上の市民
所下連雀ゲートボール場(下連雀9-9-2)
申問同協会(浪岡) ☎42-5408へ(午後5時～8時)

和弓教室
主三鷹市体育協会、三鷹市弓道連盟
日4月～平成31年3月の毎月第1・3土曜日午後1時30分～4時30分、第5土曜日午後3時30分～5時30分(雨天決行)
人在学・在勤を含む高校生以上の市民で心得のある方(未経験者は見学のみ可)
所旧第二体育館和洋弓場
物飲み物、胴着
申当日会場へ
問同連盟(西上原) ☎42-9735(午後5時～7時)

卓球の練習会
主三鷹市卓球連盟
日4月7日～5月26日の毎週土曜日午後3時～6時
人在学・在勤を含む6歳以上の市民30人
所SUBARU総合スポーツセンター
¥200円
物ラケット、ボール、室内履き
申当日会場へ(先着制)
問同連盟(柳沢) ☎43-3350

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)。
主三鷹市ソフトテニス連盟
日4月8日(日)午前8時30分～午後6時(小雨決行。予備日4月15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
申3月23日(金)午後5時までにペアをそろえて同連盟 ✉info@mtksta.comへ。市連盟登録者は各連盟理事へ
問同連盟(石井) ☎090-3002-1325(3月23日午後5時まで)

知って治そう、予防しよう！女性の排尿トラブル

健康コラム

女性の排尿トラブルは決してまれな病気ではありません。トイレが近い(頻尿)、尿が漏れる(尿失禁)、尿が出にくい、排尿時に痛みがある、外陰部に何か(ぼうこうや子宮など)が落ちてきているなどなど。日本での調査によると、40歳以上で排尿に関して何らかの症状を訴える人は40%にも上りますが、排尿の症状が生活に影響があると回答した人の中で医療機関を受診しているのは男性では28%、女性ではわずか9%と少なく、相談しにくい病気であることが浮き彫りとなっています。直接生命に影響を及ぼすことはまれですが、排尿のことが気になり外出や旅行を控えたり、好きな趣味を諦めたりと生活の質(QOL: Quality of life)を低下させる病気の代表です。まずは自分でできる対策・予防をしてみませんか。

女性の排尿トラブルの多くは骨盤の底を支えている骨盤底筋群が緩むことが大きな原因の一つです。そのため、この骨盤底筋群を鍛える体操が有効です。全身の力を抜いて、特にお腹、お尻、太ももなどの力を使わないで、膣と肛門を体に引き込むようにぎゅーっと締めたり緩めたりすることを繰り返す体操で、1日合計50回以上毎日行うと1ヵ月ほどで一般的には効果が出てきます。また日常生活を見直してみることも大切なことです。頻尿の原因が水分の取りすぎであることも少なくありません。また太っている場合は適切な体重に減量することも骨盤底筋群への負担が減るので頻尿・尿失禁を軽減させます。また多くの人は尿を我慢することはいけなと思っていますが、ある程度尿はためて排尿することが望ましいです。このような自分でできる対策をしたうえで症状が良くならない場合、別の病気が隠れていることもありますし、病気によってはお薬や手術がとても有効だったりもします。悩んでいる場合は医療機関に相談してみてはいかがでしょうか。

問三鷹市医師会 ☎47・2155