

の短冊の支給あり)、帽子、長靴、防寒雨具、昼食、15ℓ程度のクーラーボックス、飲み物、酔い止め

申込4月11日(水)までに必要事項(11面参照)・貸しさおの有無を同連盟(好野)☎090-1129-8190(午後10時まで)・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

50歳以上の水泳講習会(5月)

主三鷹市水泳連盟

日5月9日～30日の毎週水曜日午前9時～11時(全4回)

人在学・在勤を含む50歳以上の市民10人
所SUBARU総合スポーツセンター
料4,500円

物水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代100円(返還式)、靴箱代100円(返還式)

申4月27日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11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)

問同連盟(丸岡)☎47-1346(夜間のみ)・✉maru.c1945@kmh.biglobe.ne.jp

秋本つばさの骨盤体操教室

日5月10日～6月7日の毎週木曜日午後1時～3時(全5回)

人30人
所SUBARU総合スポーツセンター
講アクション女優の秋本つばささん

料2,500円(5回分)

申必要事項(11面参照)を三鷹市ベッセルスポーツクラブ☎42-4667・✉besserung1985@gmail.comへ(先着制)

問同クラブ(国沢)☎42-4667

講座

東京都子育て支援員研修(第1期)

地域型保育や一時預かり・企業主導型保育事業などの知識や技能を学びます。
※くわしくは募集要項(4月6日(金)ごろから子ども育成課(市役所4階45番窓口)で配布)または(公財)東京都福祉保健財団ホームページ☎http://www.fukushizaidan.jp/をご覧ください。

問同課☎内線2734

男性料理教室—お花見弁当

主大沢住民協議会

日4月8日(日)午前10時～午後1時

人20人
所大沢コミュニティセンター
講栄養士の得能昭子さん

料1,000円(飲み物付き)

物エプロン、三角巾、筆記用具

申参加費を同センターへ(先着制)

問同センター☎32-6986

農業公園の催し

日①大菊作り講習会＝4月8日(日)午後1

時30分～3時30分、②野菜作りの相談＝4月18日(水)～5月4日(祝)午前9時～午後5時、③夏野菜植え付け講習会＝4月21日(土)午後1時30分～2時30分、④夏野菜管理講習会＝5月12日(土)午後1時30分～2時30分

所JA東京むさし三鷹緑化センター

講①三鷹菊友会のみなさん、②③同センター出店者会のみなさん

物①③④作業に適した服装

申当日会場へ

問同センター☎48-7482

※自家用車ででの来場はご遠慮ください。

三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

日4月10日(火)・12日(水)午前10時～正午(全2回)

人おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人

所三鷹産業プラザ

申4月2日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎70-5753へ(先着制)

※受講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)。

iPadで若返り！ 脳若トレーニング体験会

日4月16日以降の毎月第1・3月曜日午前10時～正午

所北野ハピネスセンター

講NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹のみなさん

料500円(1回)

申4月2日(月)から参加費を同センター☎48-8855へ

フラダンス講習会

主連雀地区住民協議会

日4月17・24日の火曜日午後1時30分～3時

人女性市民10人

所連雀コミュニティセンター

講フラダンスインストラクターの橋本みゆきさん

申4月2日(月)～9日(月)に直接または電話で同センター☎45-5100へ(先着制)

市民大学 学習生

所いずれも生涯学習センター

◆一般教養コース

日①子育てストレスフリー講座＝5月8日～7月10日、②むらさき学苑(テーマは文学・政治・美術など)＝5月15日～平成31年3月5日、いずれも火曜日午前10時～正午(①全10回、②全30回)

人在学・在勤を含む①16歳以上の市民25人、保育(1歳～未就学児)20人、②60歳以上の市民150人

講①産業能率大学総合研究所講師の三好良子さん、②国際情勢アナリストの茂木貴さんほか

◆総合コース

①みたか育自(育児)寺子屋―「子育て」は「自分育て」、②哲学的視点で社会を見ていこう！、③日本の文化―文化・芸術・歴史から日本の今を見つめましょう！、④グローバリズムと税と安心社会、⑤どこへ向かうか、混迷の世界と日本

日①～③5月11日～31年3月15日の金曜日、④⑤5月12日～31年3月16日の土曜日、いずれも午前10時～正午(全30回)
人在学・在勤を含む16歳以上の市民各28人、保育(1歳～未就学児)①～③計20人、④⑤計10人

講①日本プレイセラピー協会理事の本田涼子さんほか、②哲学者の平原卓さんほか、③東京女子大学名誉教授の大久保喬樹さんほか、④埼玉大学大学院准教授の高端正幸さんほか、⑤ジャーナリストの春名幹男さんほか

申4月2日(月)～13日(金)午前9時～午後9時に直接または電話、インターネットで同センター☎49-2521・☎https://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)
※同日開催の講座の重複申し込みは不可。

生涯学習講座 日本古典文学『源氏物語』

主連雀地区住民協議会

日5月8日～29日の毎週火曜日午後2時～4時(全4回)

人市民55人

所連雀コミュニティセンター

講元武蔵野大学教授の深澤邦弘さん

料200円(資料代)

申4月2日(月)から参加費を同センターへ(先着制)

問同センター☎45-5100

栄養料理教室 東京の台所—江戸東京野菜を知る

主新川中原住民協議会

日5月10日(水)午前10時～午後1時

人市民20人

所新川中原コミュニティセンター
料500円

物エプロン、三角巾、筆記用具

申4月10日(火)から参加費を同センターへ(先着制)

問同センター☎49-6568

平成30年度三鷹市手話講習会

日5月29日～平成31年3月5日の火曜日、昼の部＝午後1時30分～3時30分、夜の部＝午後6時50分～8時50分(全32回)

人在学・在勤を含む高校生以上の市民(健聴者)。①初級＝初めて手話を学びたい方、昼夜各20人、②中級＝専門語の手話を覚え、聴覚障がい者の生活を学びたい方、昼夜各20人、③上級＝中級以上の手話技術がある方、昼夜各25人、④通訳＝上級以上の手話技術があ

り4月21日(土)の選考試験を受験できる方(受講は合格者のみ)、昼夜各10人(③④は三鷹市登録手話通訳者をを目指す方)
所福祉センター、三鷹市公会堂さんさん館など

料3,000円(別途教材代3,000円程度が掛かります)

申4月9日(月)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)、希望コース(昼夜の別も)、過去と同講習会受講者は修了コース名(修了年度)、手話学習経験、在学(在勤)の方は学校(勤務先)名・所在地・電話番号を「〒181-8555障がい者支援課」へ(申込多数の場合は抽選)

問同課☎内線2651

募集

講師の派遣を希望する①自主グループ、②高齢者自主グループ

人①45団体、②60歳以上の市民10人以上のグループ10団体

※ほかの公共機関の助成を受けている、または政治・宗教・営利活動を目的とするグループを除く。

◆講師派遣期間 6月18日(月)～平成31年3月31日(日)

◆回数 ①年1回、②年2回

申4月2日(月)～20日(金)に申込用紙(生涯学習課(第二庁舎2階)で配布)を同課へ(申込多数の場合は過去の派遣実績をもとに抽選)

※5月7日(月)の説明会に必ず参加してください。

問同課☎内線2923

「東部図書館フェスタ」サポーター

日①事前準備スタッフ＝4月23日(月)または26日(木)、いずれも午後2時～4時、②当日作業スタッフ＝5月2日(水)午前10時～11時30分または午後1時～4時30分

申4月3日(火)～20日(金)に直接または電話で同館☎49-3851へ

すくすくひろばフリーマーケットの出店者

出店物は就学前の子育てに関する物(食品、生き物、ゲームは不可)。

日5月20日(日)午前10時～午後0時30分

人就学前のお子さんを持つ市民4人以上のグループ8店舗(1区画1.2×1.8m)

申4月18日(水)(必着)までに往復はがきで全員の必要事項(11面参照)・お子さんの年齢・販売予定品目を「〒181-0013下連雀4-19-6すくすくひろば」へ(申込多数の場合は抽選)

※5月8日(火)午前10時15分～11時45分のミーティングに出席してください。

問同ひろば☎45-7710

健康コラム

運動器の痛みを放置するとロコモになる

市内の整形外科には東京都臨床整形外科医会の作成した、この表題の赤いパンフレットがあります。ロコモティブシンドロームとは運動器の障害のために移動能力が低下した状態のことをいいます。運動器とは骨、関節、筋肉、神経などを支える動かす役割をする器官の総称です。骨や運動器の主である筋肉量は、一般的に20歳代が一番多く、40歳代から減少し始めて50歳代の減少が大きく、75歳になると20歳代の半分になるといわれています。

心因性以外の疼痛(うつづは、受傷機転や傷害部位が分かれば早めに適切な治療で症状を軽減できます。放置して長引くと痛みの種類が変化し複合化して慢性疼痛になり、いろいろな治療法でも改善しにくくなります。急性期は別として、痛みがあるときでも、主治医の指示下で運動を行う方がしない場合より痛みが軽減します。また、慢性疼痛の80%にはうつ病が関与しています。慢性疼痛の薬剤にはうつ病の治療に効果のある薬剤もあり、主治医は治療効果を期待して同系統の薬を処方することもあるのです、「うつ病の薬は飲まない」と言わずに服薬することをおすすめします。

骨粗しょう症の予防には、カルシウムの摂取と日光浴と重力のかかる運動が効果的です。骨は長軸に対する物理的な刺激で電流が伝わって強さが増します。ダンベル運動は、筋肉の収縮によって骨に負荷をかけるものなので、重さに慣れたら荷重をだんだん重くしてください。現在ロコモの予防運動としては、バランス訓練も兼ねた片足立ちと下肢筋力増加のスクワット、丈夫な足腰をつくるかかと上げのカーフレイズと、下肢の柔軟性も兼ねたフロントランジが推奨されています。

片足立ち1分ずつ×2回で、50分のジョギングと同じ効果があるといわれています。短時間でさらなる筋力アップと骨の強度を得たい方は、自分の筋力とバランス能力をチェックし決して無理をせずに、必ず主治医に確認を取ってから、スクワットも入れた片足立ちジャンプやダンベルを持ったエア―縄跳びなどが良いでしょう。

問三鷹市医師会☎47-21155