

介護予防体操教室

☎4～12月の毎月第3金曜日午後2時～3時30分(全9回)
人 おおむね65歳以上の方
所 みたか紫水園(新川5-6-31)
講 健康向上企画代表の鈴木孝一さん
物 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴、緊急連絡先を記入したもの
申 当日会場へ
問 新川中原地域包括支援センター ☎40-7204

はつらつ教室

一健康なお口でしっかり食べよう

簡単な飲み込みの検査や口の機能を向上させる体操、食事の取り方など。
☎5月13日～6月10日の毎週月曜日午前10時～11時30分(全5回)
人 65歳以上で全回参加できる市民25人
所 総合保健センター
講 ほり歯科クリニック院長の堀清貴さん、歯科衛生士の鮎澤洋美さん、管理栄養士の奈良理香子さん
申 問 4月8日(月)から直接または電話、ファクスで必要事項(11面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4222・FAX 46-4827へ(先着制)

むらさき学苑

時事問題・文学・美術などを学びます。会場は①生涯学習センター、②東多世代交流センター、③西多世代交流センターです(①～③の重複申込は不可)。
☎5月14日～令和2年3月10日の火曜日午前10時～正午(全30回)
人 在学・在勤を含む60歳以上の市民①150人、②40人、③70人
申 問 ①4月15日(月)までの午前9時～午後9時に直接または電話で生涯学習センター(元気創造プラザ4階) ☎49-2521、②③4月8日(月)～12日(金)午前9時～午後5時に直接または電話で東多世代交流センター ☎46-0408、西多世代交流センター ☎32-8765へ。元気創造プラザ講座申込システム HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)



特別障害者手当などの金額が変わります

法改正により、5月10日(金)支給予定分から手当の月額が変わります。
◆特別障害者手当 27,200円
◆障害児福祉手当 14,790円
◆経過的福祉手当 14,790円
問 障がい者支援課 ☎内線2618

第44回障がい児水泳教室

☎6月～令和2年3月の日曜日午前9時～

11時(全10回)

人 市内在住の障がいのある小学生～19歳の方と水着を着用しプールに入ることができる保護者60組
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 4月8日(月)～19日(金)(必着)に必要事項(11面参照)・生年月日・保護者名を「〒181-8555障がい者支援課」へ(申込多数の場合は抽選。定員に満たない場合は20歳以上の方も申込可)
※5月12日(日)に保護者説明会を開催。
問 同課 ☎内線2652
◆障がい児(者)の水泳指導ボランティアを募集しています
☎6月～令和2年3月の日曜日午前8時30分～午後1時(全10回)
人 4泳法で200mを泳げる16～54歳の方
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥ 2,000円(入会金・年会費)
申 問 三鷹市特殊赤十字奉仕団(田中) ☎・FAX 43-2462へ(電話は午後6時～9時)



①③～⑥介護者ひろば、②介護者カフェ

☎所 ①4月11日(休)午後1時30分～3時30分＝元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②17日(休)午後1時30分～3時30分＝星と風のカフェ(下連雀3-8-13)、③18日(休)午後1時30分～3時30分＝高齢者センター けやき苑(深大寺2-29-13)、④19日(金)午前10時～正午＝特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、⑤24日(休)午前10時～正午＝ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、⑥26日(金)午後1時～3時＝みんなの家6丁目(下連雀6-13-10篠原病院敷地内)
人 介護者、介護経験者
¥ ②100円
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

おとな絵本ラウンジ第48回 絵本を楽しむトークラウンジ「昆虫」

☎4月14日(日)午後2時～4時
所 三鷹ネットワーク大学
¥ 200円(茶菓付き)
申 おとな絵本ラウンジホームページ HP https://otonaehon.jimdo.com/へ
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

みんなでつながる「老い支度」

「老い」に関する学習と介護予防体操。
☎4月16日(火)午前10時～11時30分
所 山中地区公会堂
物 動きやすい服装、タオル、飲み物
申 当日会場へ
問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635

地域ケアネットワークの催し(4月)

☎①連雀サロン＝16日(火)、②よってらっ

しゃい・にしみたか＝22日(月)、③しんなかサロン＝25日(木)、いずれも午後1時30分～3時30分
所 各コミュニティセンター(①連雀、②井口、③新川中原)
申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎内線2662

しんなか寄席

出演は落語家の桂歌助さん。
☎新川中原住民協議会
☎4月17日(休)午後2時～3時30分
人 100人
所 新川中原コミュニティセンター
申 問 直接または電話で同センター ☎49-6568へ(先着制)

消防関係施設の一般公開

☎4月19日(金)午前10時～午後4時
所 日本消防検定協会(調布市深大寺東町4-35-16)ほか
申 当日会場へ
問 同協会 ☎44-7471

天文・科学情報スペース 写真展「天文台の風景」

☎4月19日(金)～28日(日)午前11時～午後6時30分
所 同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル)
申 期間中会場へ
問 同施設 ☎26-9951(月・火曜日休館)
認知症介護者談話室
☎4月23日(火)午後1時～3時
人 介護者、介護経験者(認知症ではない方の介護者も参加できます)
所 みたかボランティアセンター
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505



市民のための卓球教室

☎三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟
☎4月13日、5月11日の土曜日午前9時～正午
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥ 300円、中学生以下200円
物 ラケット、室内履き
申 当日会場へ
問 同連盟(八木) ☎44-4828

カサゴ釣り大会

☎三鷹市釣魚連盟
☎4月14日(日)午前5時30分市役所または三鷹駅南口集合～午後5時30分市役所または三鷹駅南口解散(雨天決行)
人 在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人
所 金沢八景
¥ 13,000円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)
物 20～30号負荷2m前後のさお(貸しさお

あり)、PE2号100m巻きリール、仕掛け(現地購入可)、おもり25・30号、餌(サバの短冊の支給あり)、15ℓ程度のクーラーボックス、帽子、長靴、雨具、昼食、飲み物、酔い止め
申 問 4月10日(休)までに必要事項(11面参照)を同連盟(好野) ☎090-1129-8190(午後10時まで)・✉yoshino@ci.kagus.ac.jpへ(先着制)

第2回三鷹市フットサル ONE DAYマッチ

☎三鷹市サッカー協会
☎4月14日(日)午前9時～11時30分
人 在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成された4チームまたは個人(中学生不可)
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥ チーム2,000円、個人500円
物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
申 問 4月7日(日)までに必要事項(11面参照)・チーム名を同協会 ✉jam22hamanaka@mtb.biglobe.ne.jpへ(先着制)

少年・少女相撲教室

☎三鷹市相撲連盟
☎4月14・21日の日曜日午前9時30分～10時30分
人 市内の5歳～小学生25人
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 タオル、飲み物
申 問 4月13日(土)までに必要事項(11面参照)・学校名・学年・性別・保護者名を同連盟 ✉mitaka-sumo@outlook.comへ(先着制)

三鷹市シニア剣道指導講習会

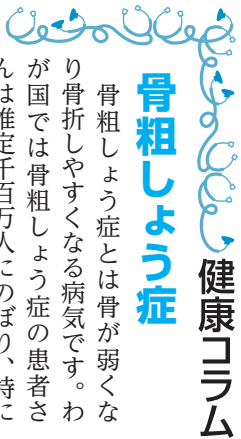
☎東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市剣道連盟
☎4月17・24日、5月1・15・29日の水曜日午前9時30分～11時30分
人 在学・在勤を含む60歳以上の市民
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 剣道防具一式
申 問 同連盟(馬庭) ☎090-3803-3638へ(日中のみ)

少林寺拳法 初心者講習会

☎三鷹市少林寺拳法連盟
☎4月20・27日の土曜日午後4時30分～5時30分
人 在学・在勤を含む市民
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 当日会場へ
問 同連盟 ✉mitakachuodoin2@gmail.comへ

テニス団体戦(リーグ戦)

◆種目 シングルス、ダブルス
☎三鷹市テニス協会
☎①女子＝4月28日、6月30日、②男子＝5月12日、6月23日、いずれも日曜日午前7時から
人 在勤を含む市民で構成された各2チーム(1チーム①4～5人、②8～11人)
所 大沢総合グラウンドテニスコート



骨粗しょう症

健康コラム

骨粗しょう症とは骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。わが国では骨粗しょう症の患者さんは推定千百万人にのぼり、特に女性に多く、65歳以上の女性の発症頻度は50%以上といわれています。勢いよく転倒すれば誰でも骨折してしまいますが、骨粗しょう症になると小さな外力でも骨折したり、何もなくてもじわじわ背骨がつぶれてきたりします。

場合によってはそのまま寝たきりになってしまうことがあり、骨粗しょう症対策はとても重要です。対策の第一歩は自身の骨の状態を知ることです。骨密度測定や血液検査を行い現在の骨の状態を知ることがまず重要です。三鷹市では年に4回骨粗しょう症健診を行っていますので、対象年齢の方はこれを利用するのもよいですし、対象外の方は検査機器を導入している医療機関で検査をしてもらうとよいでしょう。

検査を受けて、骨粗しょう症と診断されたらどうしたらよいでしょう？ 適度な運動や日光浴、バランスの取れた食事などとはどなたにとっても必要ですが、それぞれの年の年齢や性別、骨粗しょう症の程度や既往歴などにより内服薬や、注射製剤を用います。カルシウム剤やビタミンD、ビタミンKなどの栄養素の不足を補う治療や、骨の吸収(骨が溶けていく状態)を抑える薬、さらに骨の形成を促す薬などがあり、最近では骨吸収を抑えさらに骨形成を促す作用を併せ持つ薬剤も開発されています。これらを上手に使い分け、生活習慣も見直しつつ骨粗しょう症と向き合っていくというのが現実的な対策になると考えられています。悪化させ、寝たきりにならないためにも、まずは自身の骨の状態を医療機関でチェックしてみませんか？

☎三鷹市医師会 ☎47-2155