

シニア向けスマートフォン

無料講習会

日9月9日(月)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
人おおむね55歳以上の方各回28人
所市民協働センター
申8月20日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望回を「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選)
問同事務局☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)

健康

健康栄養歯科相談

65歳以上の方は口の機能に関する相談も行います。
日毎月第1火曜日、第3金曜日午後1時～4時
人健康・食事・口の機能が気になる方
所総合保健センター
申健康推進課☎内線4222へ

催し

地域ケアネットワークの催し(8月)

日①ひだまりサロン・東部=7日(水)、②連雀サロン=20日(火)、③駅前 風のサロン、④しんなかサロン=22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牟礼、②連雀、③三鷹駅前、④新川中原)
申当日会場へ
問地域福祉課☎内線2662

①②④介護者ひろば、③介護者カフェ

日所①8月15日(木)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)、②16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)、③21日(水)午後1時30分～3時30分=星と風のカフェ(下連雀3-8-13)、④28日(水)午前10時～正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)
人介護者、介護経験者
¥③100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51回 絵本を楽しむトークラウンジ「山のもの」

日8月18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

「第69回はたらく消防の写生会」

作品展
日8月19日(月)～23日(金)午前8時30分～午後10時(19日は午後1時から、23日は1時まで)
所元気創造プラザ1階情報コーナー
申期間中会場へ
問三鷹消防署☎47-0119

みんなでつながる「老い支度」

日8月20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

認知症介護者談話室

日8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

昔あそび体験

(皿回し、コマ、けん玉、お手玉)
日井の頭地区住民協議会
日8月31日、9月7日の土曜日午前10時15分～午後0時15分
人市民20人(大人の方)
所井の頭コミュニティセンター
講みたか昔あそびの会のみなさん
申問8月6日(火)に直接、または7日(水)から直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)

みたか連雀読書クラブ第8回読書会

「本日は、お日柄もよく」
日連雀地区住民協議会
日9月4・18日の水曜日午後7時～8時30分(全2回)
人在学・在勤を含む市民10人
所連雀コミュニティセンター
物原田マハ著「本日は、お日柄もよく」
申問8月5日(月)～21日(水)に直接または電話で同センター☎45-5100へ(先着制)

スポーツ

五小プール一般開放

日市、井の頭地区住民協議会
日8月6日(火)～9日(金)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
人在園・在学・在勤を含む6歳以上の市民者同伴)
物水着、水泳帽、バスタオル
申期間中会場へ
問スポーツ推進課☎内線2931

連コミススポーツ塾 パドルテニス

日連雀地区住民協議会
日8月10日(土)午後1時～4時
人在園・在学・在勤を含む6歳以上の市民
所連雀コミュニティセンター

申当日会場へ
問同センター☎45-5100

誰でも「ポッチャ」楽しむ会

日8月23日(金)午前9時30分～11時
人40人
所SUBARU総合スポーツセンター
講杏林大学准教授の一場友実さん
¥大人100円、子ども50円(保険料など)
物室内履き、飲み物、タオル
申問8月17日(土)までにみたかボランティアセンター☎76-1271へ(先着制)

第1回みたかポッチャ大会に向けたサポータースキルアップ講座

日8月31日(土)午前10時～11時30分
人在学・在勤を含む18歳以上の市民30人
所生涯学習センター
申8月9日(金)～27日(火)に元気創造プラザ講座申込システムHP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は抽選)
問スポーツ推進課☎内線2931

ジュニアバドミントン講習会

日三鷹市バドミントン協会
日8月31日(土)午前10時～午後3時
人在園・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
物ラケット、室内履き
申問必要事項(11面参照)・バドミントン経験・保護者氏名を同協会☎mitakabad@mtkbad.sakura.ne.jpへ(先着制)

50歳以上の水泳講習会

日三鷹市水泳連盟
日9月4日～25日の毎週水曜日午前11時～午後1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
¥4,500円
物水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代100円・靴箱代100円(返還式)
申8月26日(月)(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@knh.biglobe.ne.jp

卓球講習会

日三鷹市卓球連盟
日9月7日～28日の毎週土曜日午後3時～6時
人在園・在学・在勤を含む6歳以上の市民
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
問同連盟(柳沢)☎43-3350

卓球教室

日三鷹市体育協会
日9月14日(土)午前9時～正午
人在園・在学・在勤を含む6歳以上の市民

民40人
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(先着制)
問三鷹市卓球連盟(八木)☎44-4828

講座

ダンス体操

日東部地区住民協議会
日8月18日(日)午前10時30分～正午
人30人
所牟礼コミュニティセンター
講介護士でダンサーのTOMOさん
物タオル、運動しやすい服装
申問8月4日(日)から直接または電話で同センター☎49-3441へ(先着制)

連雀コミュニティセンターの講座

日連雀地区住民協議会
日①男性のための料理教室(初心者向け)=8月25日、9月1日の日曜日午前10時～午後0時30分、②栄養料理教室 災害時の備えを考える「缶詰、乾物クッキング」=9月11日(水)午前10時から
人①男性市民20人、②市民19人
講①栄養士の袴田節子さん、②管理栄養士の大須賀道子さん
¥①1回500円、②500円
物エプロン、三角巾、筆記用具、①布巾
申①8月5日(月)から、②14日(水)から参加費を同センターへ(先着制)
問同センター☎45-5100

市民講座「その不調、残暑バテ!? 夏の終わりの栄養回復術」

日8月30日(金)午前10時30分～正午
人おおむね60歳以上の市民40人
所特別養護老人ホームみたか紫水園
講三鷹市地域活動栄養士会の早川宏子さん
申問8月5日(月)午前9時から新川中原地域包括支援センター☎40-7204へ(先着制)

新中いきいき大学 美術講座 「西洋美術史家が見た浮世絵の魅力: 歌麿と写楽」

日新川中原住民協議会
日9月8・15日の日曜日午後1時30分から
人40人
所新川中原コミュニティセンター
講美術ジャーナリストの斎藤陽一さん
申問8月8日(水)から直接または電話で同センター☎49-6568へ(先着制)

生涯学習センターの講座

日①やさしいジャズ・ボーカル=9月11・25日、10月9日の水曜日午後1時～2時30分、②プロから学ぶ写真講座=10月5・19日、11月9日の土曜日午後1時30分～3時(いずれも全3回)
人16歳以上の方①30人、②15人

健康コラム 「2人病」について

昨年ごろより、りんご病が流行していることなく流行しています。これは伝染性紅斑という幼児や学童に好発する感染症で、両頬がりんごのように赤くなることから「りんご病」と呼ばれています。原因はヒトパルボウイルスB19です。伝染性紅斑は、通常、感染後1週間くらいすると無症状ないしは軽い感冒様症状を示し、ウイルス血症(血液にウイルスがまん延すること)を起こします。このころウイルスは体外へ最も多く排せつされ、感染力が高くなります。感染経路は、飛沫(ひまつ)感染、接触感染、血液製剤(輸血)があります。その後、血液中にウイルスに対する抗体が産生されると、頬に赤い紅斑、手足にレース状の発疹が出ます。抗体が産生されてから発疹が出るので、「りんご病」と診断されるころにはすでに感染力は低下しています。ウイルスをたくさん排せつしている時期に診断したり検査したりすることができないため、この感染症の予防は大変困難です。子どものりんご病は、発疹以外の症状がないことがほとんどですが、ヒトパルボウイルスB19というウイルスは、ごくまれに、顆粒(かりゅう)球減少症などの血液疾患や関節炎などを起こすウイルスとしても知られています。また、妊婦さんが感染すると流産や胎児水腫を発症することもあるので注意が必要です。ただ、このウイルスに一度かかると終生免疫を得られると考えられていますので、何度もかかる病気ではありません。りんご病は、診断ができた時点で、感染力も低く、登園・登校が可能です。溶連菌感染症などのほかの感染症や自己免疫疾患との鑑別も必要な場合があり、医療機関で確認しておくことが望ましいでしょう。

問三鷹市医師会☎47-2155