

(小雨決行)

人 在学・在勤を含む市民または同連盟登録者20チーム120人程度(学連登録者を除く)

所 大沢総合グラウンドテニスコート

¥ 1チーム3,600円

物 ラケット、テニスシューズ、帽子

申 5月13日(水)午後3時(必着)までに1チーム3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(先着制)

問 同連盟 ☎090-3002-1325

### 中学生ソフトテニス強化大会

◆種目 ダブルス個人戦

主 東京都、(公助)東京都体育協会、三鷹市体育協会

日 6月7日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行。予備日は7月23日(木・祝))

人 市内の中学生、審判ができる学生

所 大沢総合グラウンドテニスコート

物 ラケット、テニスシューズ、帽子

申 5月13日(水)必着)までに三鷹市ソフトテニス連盟 info@mtksta.comへ

問 同連盟 ☎090-3002-1325

### 卓球教室

主 三鷹市体育協会

日 6月13日(土)午前9時～正午

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民30人

所 SUBARU総合スポーツセンター

¥ 300円(中学生以下200円)

物 室内履き

申 当日会場へ(先着制)

問 三鷹市卓球連盟 ☎44-4828

### 卓球講習会

主 三鷹市卓球連盟

日 6月13・20日の土曜日午後3時～6時

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民各回30人

所 SUBARU総合スポーツセンター

¥ 200円(1回)

物 室内履き、ラケット、ボール

申 当日会場へ(先着制)

問 同連盟 ☎43-3350



## 講座

### ファブスペースみたかワークショップ「オリジナルフッキー型を作ろう」

日 5月23日(土)午後1時～4時

人 4人

所 三鷹産業プラザ

講 ㈱ウッドボックスの浅古綾香さん

¥ 1,650円

申 必要事項(7面参照)を同施設 fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)

問 同施設 ☎48-3520

### 初心者向け春の寄せ植え講習会

すてきに見える寄せ植えのこつなどを学びます。

日 5月23日(土)午後1時30分から

人 20人

所 JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)

¥ 1,000円

物 作業に適した服装

申 5月11日(月)午前10時から直接または電話で同センター ☎48-7482へ(先着制)

※自家用車での来場はご遠慮ください。

### 商品化に向けたものづくり講座

デジタル機器で作品を作り、商品販売の基礎知識を学びます。

日 6月1日～22日の毎週月曜日午後1時30分～5時30分(全4回)

人 ものづくりで商品化を目指す方8人

所 三鷹産業プラザ

講 ㈱ウッドボックスの山口雄二さんほか

¥ 33,000円

申 必要事項(7面参照)をファブスペースみたか fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)

問 同施設 ☎48-3520

### 花壇ボランティア養成講座

公共の花壇をプランニングし、維持管理するボランティアを養成します。

日 6月4・11日、7月2・9日、9月3日、10月22日、11月12日、12月10日、令和3年2月4日、3月4日の木曜日午前10時～午後3時(全10回)

人 全回参加できる方15人

所 北野ハピネスセンター、花と緑の広場(牟礼1-11-26)

講 園芸研究家の香山三紀さん

¥ 2,000円(NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会会員は1,000円)

申 5月20日(水)必着)までに往復はがきまたはインターネットで必要事項(7面参照)、同協会会員は会員番号を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」HP http://hanakyokai.or.jp/へ(申込多数の場合は抽選)

問 同協会 ☎46-2081



## 募集

### 都営住宅の入居者募集を延期します

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、例年5月に実施している東京都全体の募集を6月へ延期します。

◆募集案内の配布期間 6月8日(月)～16日(火)

問 東京都住宅供給公社募集センター ☎03-3498-8894



### (社)三鷹市社会福祉協議会

#### 臨時職員

◆職種 学童保育員

◆資格 保育士または教育職員免許、放課後児童支援員認定資格を有する方(無資格者も可)

◆任用期間 任用日～令和3年3月31日(再度の任用の場合あり)

◆勤務時間 午後1時～7時(曜日、時間は応相談)

◆勤務場所 市内の学童保育所

◆報酬(時給) 有資格者=1,140円、無資格者=1,070円、交通費支給

◆試験 申込時に書類選考、面接

申 電話連絡のうえ、5月15日(金)までの平日に履歴書(写真貼付)・あれば資格証の写しを同協議会(元気創造プラザ3階) ☎46-1192へ

### (社)三鷹市社会福祉事業団

#### 職員

◆職種 ①介護職(正職員)、②調理員(契約職員)、③看護職(パートタイマー)、④～⑦保育職(パートタイマー)

◆資格 ①昭和59年4月2日以降生まれの介護福祉士、②栄養士または調理師免許、③看護師または保健師免許、④～⑥保育士(無資格者は応相談)、⑦不問

◆勤務時間 ①4週8休を基本に週平均5日の交代制、②火～土曜日午前8時～午後4時30分、③月～金曜日午前8時30分～午後5時15分、④月～金曜日または

火～土曜日午前8時30分～午後5時(週2、3日の勤務も可)、土曜日午前8時～午後1時30分、午後1時45分～6時45分、⑤月曜日午前8時30分～午後5時、⑥月～金曜日午後4時45分～7時、午後5時～6時、⑦月～金曜日午後5時～6時

◆勤務場所 ①牟礼老人保健施設はなかいどう、②⑥三鷹赤とんぼ保育園、③④三鷹西野保育園、⑤三鷹ちどりこども園、⑦三鷹南浦西保育園

◆報酬 ①月額166,544円～189,840円(経験などによる)、②月額200,000円、③時給1,650円～1,830円(資格による)、④～⑦時給1,110円～1,500円(資格の有無、時間帯による)

※①②賞与あり(昨年度実績①4.65カ月、②140,000円程度。採用1年目は異なる)。

◆採用予定日 ①②④～⑦随時、③6月中旬

申 電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)・あれば資格証の写しを直接または郵送で①「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211、②「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団児童支援室」・☎24-8881、③④「〒181-0016深大寺3-3-10三鷹西野保育園」・☎39-7030、⑤「〒181-0012上連雀4-12-26三鷹ちどりこども園」・☎72-9220、⑥「〒181-0002牟礼3-9-3三鷹赤とんぼ保育園」・☎40-0600、⑦「〒181-0013下連雀7-2-1三鷹南浦西保育園」・☎40-7551へ

※詳しくは同事業団ホームページHP https://www.mitaka.or.jp/へ。

## 市ホームページのバナー広告掲載事業者を募集中!

問 広報メディア課 ☎内線2134

市ホームページは、トップページの3月の月間アクセス数が前年同月比約2倍増の約34万件と大変多くの方に利用されており、効果的にPRできる広告媒体です。また、利用頻度の高い生活情報を分野ごとに集約したサブトップページでは、より対象を絞り込んだ広告展開が可能です。ぜひバナー広告の掲載をご検討ください。

#### 広告掲載ページ

◆トップページ

◆サブトップページ 「暮らし・手続き」「福祉・健康」「子育て・教育」「安全・安心」「市政情報」「三鷹の魅力」「施設案内」「事業者向け情報」

#### 広告の掲載料

◆トップページ=1枠につき月額30,000円

◆サブトップページ=1枠につき月額20,000円

※12カ月連続した掲載申し込みの場合は、1カ月分の掲載料が割引引きとなり大変お得です。

## 高血圧症

## 健康「リム

高血圧症とは診察室血圧が、収縮期血圧140mmHg以上か、拡張期血圧90mmHg以上、あるいは、家で測った血圧が、収縮期血圧135mmHg以上か、拡張期血圧85mmHg以上が続き、場合をいいます。高血圧症の診断をする場合や、治療の経過を見る手段として、現在では主に家庭で測定した血圧の記録が使われます。こちらの方が、たまに診察室で測った血圧よりも、血圧の状態をより正しく反映していると考えられるからです。

高血圧を放置しておくこと、脳梗塞、脳出血などの脳卒中や狭心症、心筋梗塞などの心臓の病気になりやすくなります。また、高血圧性心疾患といって、血圧の高い状態が続くと心臓の具合も悪くなってきます。さらに、腎臓の機能も低下して、腎硬化症という病気になって血液透析が必要になる場合もあります。糖尿病、脂質異常症、肥満症、メタボリックシンドロームなどが合併すると、危険性はさらに上がります。

テレビで時々耳にしますが、収縮期血圧が130mmHgを超えたら注意した方がよいと思います。体重を落とす、1日20分程度から始め歩く量を増やしてゆくといった軽い運動、塩分の摂取を減らすことは血圧の上昇を抑え、血圧低下につながります。

高血圧症を治療する場合の治療目標は、家庭血圧で後期高齢者では135/85mmHg未満程度、それより若い健康な方で125/75mmHg未満です。

高血圧症には症状が無い。このこと、この病気が放置されやすい原因であり、また怖いところだということも覚えておいてください。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155