

午前10時～午後4時に同会事務局☎70-5753へ(先着制)



8～11月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診

受診票を6月末にお送りします。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、送付を停止していた4～7月生まれの方の受診票は、6月10日に発送しました。

特定健診=4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方

市内実施医療機関(受診票に同封の一覧参照)へ

◆受診に当たってのお願い

・ほとんどの医療機関で予約が必要です。事前に医療機関の窓口へ電話でご確認ください。

・受診の際は必ずマスクを着用してください。

・風邪症状(発熱、せきなど)がある方は受診できません。

健康推進課☎内線4212

※4月2日以降に三鷹市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入した方や、12～3月生まれで早めの受診を希望する方は、同課へお問い合わせください。



「SOHOフェスタ オンライン展示会」説明会

インターネットで開催します。
6月26日(金)午後2時～3時
講三鷹SOHO倶楽部の斉藤憲仁さん
必要事項(11面参照)を(株)まちづくり三鷹☎festa@mitaka.ne.jpへ
同社☎40-9669



①土俵を使ってロコモ予防体操!
②土俵でフィットネス!
三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟
①第1期=7月1日～29日(15日を除く)、第2期=8月5日～26日、第3期=9月2日～30日(16日を除く)、いずれも

毎週水曜日午前10時～11時30分、②第1期=7月3日～31日(24日を除く)、第2期=8月7日～28日、第3期=9月4日～25日、いずれも毎週金曜日午後1時～2時30分

在学・在勤を含む①60歳以上の市民各10人、②20歳以上の市民各10人
所SUBARU総合スポーツセンター

¥1,000円(1回)または3,500円(4回分)
物タオル、飲み物、ロッカー代100円(返還式)

必要事項(11面参照)・性別を同連盟☎080-3727-4015、☎57-8317、mitakashisumorenmei@gmail.comへ(先着制)

ターゲット・バードゴルフ シニア講習会

東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会

7月2日～20日の毎週月・木曜日午前9時～11時(7月6日を除く全5回、雨天中止)

在勤を含む市民45人
所大沢総合グラウンド
当日会場へ(先着制)
三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会☎090-4437-1889

ジュニア育成ソフトテニス強化講習会

東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会

7月12・19日の日曜日午前9時～午後4時(小雨決行。8時40分から受付)

市内の小学生5人程度、中学生20人程度

新川テニスコート
物テニスシューズ、飲み物、帽子、タオル、あれば軟式ラケット

7月7日(火)までに三鷹市ソフトテニス連盟☎info@mtksta.comへ(先着制)

同連盟☎090-3002-1325



東京都子育て支援員研修(第2期)

子育て支援に必要な知識や技能を学びます。詳しくは募集要項(7月1日(火)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☎http://www.fukushizaidan.jp/111kosodatashien/をご覧ください。

東京都福祉保健局☎03-5320-4121



〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎40-0313・☎40-0314・
HP https://www.mitaka-univ.org/
開館時間: 火～日曜日、午前9時30分～午後9時30分(入館は9時まで/日曜日は5時まで)
休館日: 月曜日・祝日

6月23日(火)午前9時30分から申込書を郵送またはファクス、インターネットで同大学へ(先着制)
いずれも同大学
※受講の申し込みには受講者登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学ホームページ(上記二次元コード)をご覧ください。

科学宅配塾企画講座「心臓興奮伝搬の光学的画像計測法とその不整脈研究への応用」

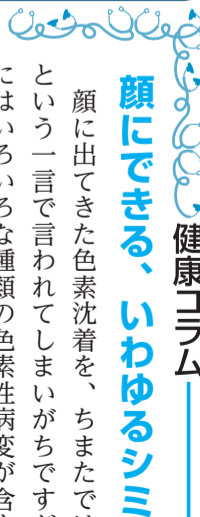
7月16日(木)午後7時～8時30分 20人
講 東京大学大学院工学系研究科教授の佐久間一郎さん ¥500円

サイエンスカフェみたか「怖いだけじゃない?最凶生物スズメバチの魅力!」【Zoom講座】

7月22日(水)午後7時～8時30分 20人
講 『超危険!スズメバチLIFE一図解とマンガでわかる最凶生物』著者で、お笑いコンビ「かにゃ」の丸沢丸さん ¥500円
※オンライン会議アプリのZoomを使用した講座です。ご自宅などからご参加ください。

三鷹俳句会 五月の秀句
幸せは手のひらサイズ桜もち 根岸操
遊具まで縛る疫魔や春かなし 加藤佑子
誰が為に生きること知るコロナかな 吉村冬子
国難を知るか知らずか風知草 山口明子
陽炎になってしまった親の家 宮澤雅子
芽楓や白鳳佛の笑みたまふ 新井一枝
緊張の日々の買物花は葉に 十川ツヤ子
折込のチラシなき日や燕来る 森川邦俊
野草園と化してわが家の虎耳草 田山光起
葉桜に呼捨て友が一人去り 星堯志

三鷹短歌会 五月の秀歌
黒き薔薇黒には見えず濃紫 遠藤昌枝
友に戴くはじめての色 大貫久和
足痛く杖を突いたら肩痛く 八十四歳どうにもならぬ 田代草子
杳き日に祖父の求めし雛人形 母への愛を今年も飾る 久野静代
バス待つに友はマフラーふんわりと 母の仕草で直してくれる 藤井典子
たわむれに贈る人さえ無くなりて チョコレート売り場足早に過ぐ 横井朝子
母なせし糠床はよしその仕草 思ひ出しつつ瓜を漬け込む 桑野晋
散り積もる花片の上を春風は 地吹雪起こして駆け抜けてゆき 鶴村きく代
新築の白きマンション庭のあり 白きつじがまた咲くなり 町田厚成
東映のヤクザ映画を観た帰り 肩いからせてタコ焼きを買う さつき闇あお葉も伸びて重なって 今井輝己
川音高く梅雨来るらし



顔コンプレックス、改善しよう

顔に出てきた色素沈着を、ちまたではシミという一言で言われてしまいがちですが、中にはいろいろな種類の色素性病変が含まれていて、それぞれの治療法が全く違うものもあります。

みなさんが、一番シミとして訴えてくるものが老人性色素斑です。中年以降に、主として顔、手背、前腕などの長年にわたり紫外線を浴びた部位によく見られます。大小不同の褐色の色素斑で、治療はレーザー照射がよく用いられます。老人イボといわれる脂漏性角化症のでき始めも老人性色素斑との区別が難しいので、間違えている人も多いと思います。また、これらとよく似た扁平苔癬角化症という発疹もありますので、ますます見分けが一般の方には難しいものとなっています。目の下に、思春期から中年の頃まで幅広い年齢に生じてくる、後天性真皮メラノサイトシスという多発する大小の灰褐色色素斑も、老人性色素斑によく似ていますが、Qスイッチレーザーという特殊なレーザーで治します。

肝斑という30歳以降の女性の顔面に左右対称性に、主におでこ、眼の周囲、頬骨のあたりにできる淡褐色色素斑もあります。境界が比較的ハッキリとした色素斑で、本来皮膚科で「シミ」と言われるものがこれにあたります。原因としては、頭蓋底にある脳下垂体という器官から放出されるメラニンを作ることを促すホルモンの過剰分泌によるものや、妊娠時の卵胞ホルモンというホルモンが関係していたりします。紫外線も誘発のきっかけとなります。治療は飲み薬がよく効きます。

その他にも雀卵斑、いわゆる「そばかす」があります。小児期に発症し、思春期に目立つようになります。一人の顔で数種類の色素性病変を生じることもあるので、最初にしっかり診断を受けることが大事です。効果のない治療を延々と続けてしまわないためにも、医師の診察を受けることをお勧めします。

三鷹市医師会 ☎47-2155