



スポーツ

大沢野川グラウンドの代わりに 利用したスポーツ施設の料金を 補助します

◆対象団体 市民体育施設使用団体登録の承認を受けたスポーツ団体

◆対象種目 サッカー、ラグビー、ラクロス、フットサル、野球、ソフトボールなど

◆対象施設 民間施設を含む市内・市外の有料スポーツ施設(三鷹市市民体育施設および市立学校施設を除く)

◆交付額 施設利用料金1回分(上限3,000円。月1回まで補助)

☎スポーツ推進課☎内線2933へ

①三鷹市シニア剣道指導者講習会、 ②三鷹市ジュニア育成剣道教室・ 一般稽古会

☎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

☎①7月29日、8月5・19・26日の水曜日午前9時～午後3時、②ジュニア=7月26日、8月9・23日の日曜日午前9時～正午、8月2・16日の日曜日正午～午後3時、8月30日(日)午後3時～6時、一般=8月2・16・30日午前9時～正午

☎在学・在勤を含む①60歳以上の市民25人、②ジュニア=市内の小・中学生、一般=高校生以上の市民各25人

☎所 SUBARU総合スポーツセンター

☎物 剣道防具一式、マスク、フェイスシールド

☎☎必要事項(11面参照)を同連盟☎090-3803-3638・☎rsj02547@nifty.comへ(先着制)

2020年度市民体育祭 ソフトテニス

☎市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市ソフトテニス連盟

☎①ダブルス中学生の部=8月30日(予備日9月22日(火・祝))、②一般の部=9月6日(予備日9月20日(日))、いずれも日曜日午前8時30分～午後5時(小雨決行)

☎①市内の中学生130人程度、②在学・在勤を含む市民および同連盟会員100人程度(中・高体連、学連登録者は除く)

☎所 井の頭公園テニスコート

☎物 ラケット、ウエア、テニスシューズ、タオル、飲み物、帽子

☎☎同協会ホームページ「参加の皆様へお願い」HP <https://mitaka-taikyo.com>を確認のうえ、①8月2日(日)午後6時までに同連盟☎info@mtksta.comへ、市外の中学校は同連盟☎090-3002-1325

へ、②8月10日(月・祝)午後5時までで同連盟☎info@mtksta.comへ、同連盟登録者は各連盟理事へ(先着制)



講座

ミタカフェオンラインセミナー 「伝わる事業計画書の書き方とプレゼンテーション技術」

☎8月5日(水)午後2時～3時30分

☎これから起業、新規事業を立ち上げようとする方または事業計画書の作り方を学びたい方15人

☎(一社)ビジネスシード代表理事の浅川絢子さん

☎必要事項(11面参照)をミタカフェ☎mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)

☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

みたか身の文経営塾(経営者実学サロン)「コロナと身の文事業経営」

オンライン会議アプリのZoomを使用した講座です。ゲストはステッププラス・コーチング&コンサルティング代表の砂村義雄さん。

☎8月6日(木)午後4時～5時(入室は3時

50分から)

☎事業と収入を伸ばすことに意欲を持つSOHO事業者12人

☎講 SOHO CITYみたかフォーラム理事長の河瀬謙一さん

☎必要事項(11面参照)・使用する端末・あればゲスト・講師への質問をミタカフェ☎mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)

☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

SOHOフェスタ ステップアップ セミナー「動画内製化トレーニング」

ネットSNS時代は、「質より量」のフレッシュな動画が必要です。動画製作のノウハウを、スマートフォンとパワーポイントで実現できるようになるオンライン講座です。

☎(株)まちづくり三鷹

☎8月7日(金)午後1時30分～3時

☎動画によるプロモーションに興味がある方15人

☎(有)カンノ・カンパニーの菅野契也さん

☎必要事項(11面参照)をミタカフェ事務局☎mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)

※利用手順はメールでお知らせします。

☎同社☎40-9669

夏季のごみ収集作業員のマスク着用について

☎ごみ対策課☎内線2533

夏季のごみ収集作業時は、アスファルトからの照り返しや収集車両のエンジンの余熱、排ガスなどにより、車両周辺が高温になり、作業員の熱中症のリスクが高まります。このため、3密(密閉・密集・密接)を回避する対策を取ったうえで、やむを得ず作業員が作業中にマスクを外すことがあります。熱中症を防ぐために必要な措置ですので、ご理解ください。

作業員に問い合わせがある場合は、2m以上の距離を保って話しかけるか、マスクを着用している運転手にお声がけください。

第53回三鷹阿波おどり 開催中止のお知らせ

☎三鷹阿波踊り振興会事務局☎49-3111(三鷹商工区内)

8月29日(土)・30日(日)に開催を予定していた「第53回三鷹阿波おどり」は、新型コロナウイルスの影響により開催を中止します。来場される方の健康と安全を最優先に考えた措置ですので、ご理解ください。

ラグビーワールドカップ2019日本大会の試合会場での パフォーマンス動画を公開しています

昨年、日本中で感動を巻き起こしたラグビーワールドカップ2019日本大会。その試合会場で三鷹阿波踊り振興会が披露したパフォーマンスの動画を同振興会ホームページHP <http://awaodori.mitaka.ne.jp/>で公開しています。



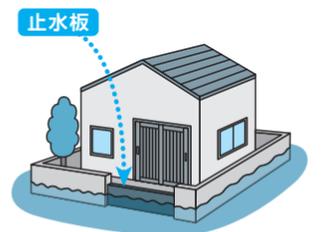
浸水被害を軽減するための 設備の設置をご検討ください

☎水再生課(市役所5階57番窓口)☎内線2873へ

止水板

止水板とは、建物の出入り口に設置することで、家屋への浸水被害を軽減するための設備です。手軽に取り付けることができ、突発的な集中豪雨の際に被害の軽減が期待できます。

市では、市内の住宅への止水板設置工事費などの費用の一部を助成しています(工事費用の2分の1。上限50万円)。



雨水浸透ます

雨水浸透ますとは、建物の屋根に降った雨水を、地下に浸透させるための設備です。集中豪雨時には、下水道管に流れ込む雨水が減ることで浸水被害の軽減が期待できます。

個人住宅や個人所有の共同住宅などに設置する場合、工事は通常1日で完了し、設置費用は市が負担します(設置後の維持管理は個人で行ってください)。



いずれも設置条件など、詳しくは同課までお問い合わせください。

頭痛の仲間

健康コラム

今日は頭が痛いなあ。身体症状として頭痛は多いですが、状態により命に関わることも、日々繰り返して生活に困ることがあります。

頭痛は、脳の病気や頭の周囲(頭皮や頭頸部の筋肉/神経・副鼻腔など)の問題、精神的ストレスなど、さまざまな原因で起こります。最も怖いのは、命に関わる脳の病気で二次性頭痛と呼ばれます。突然の激しい頭痛で発症する「くも膜下出血」などの脳卒中や、連日頭痛が続く体の変調を伴う「脳腫瘍」、高熱などを伴う「髄膜炎」などがあります。普段経験しないような強い頭痛は、早期に適切な診療とMRIやCTなどの検査が必要です。

命には関わらない頭痛を一次性頭痛と呼びます。「片頭痛」と「緊張型頭痛」が代表的です。「片頭痛」は、頭痛を起こす体質がさまざまな原因で刺激され強い痛みが1〜3日持続します。頭痛の出現前に閃輝暗点(せきあんでん)という視覚症状が起きる場合もあります。音や光に敏感で、体動でひどくなり、嘔吐(おうと)などつらい症状も来します。寝込んで学校や仕事に支障を来すこともしばしばです。市販の頭痛薬で効果不良や頻度が多くて困る場合には正確な診断を受けて、適切な治療薬を選択することが大切です。片頭痛の仲間の「群発頭痛」は毎日決まった時間に片目の奥に激痛を繰り返します。20〜40歳の男性に多く、頭痛専門外来での対応が必要です。

「緊張型頭痛」は、普段は頭痛の経験が無い方にも長期間鈍い頭痛が持続します。蓄積した身体疲労やストレスが原因となり、ます。ストレッチやマッサージ、入浴などのリフレッシュ行動と治療薬で改善されます。

頭痛症状では原因と疾患はさまざまです。命への関わり、生活への影響度も考えて、適切な診断と治療が必要となることをご理解ください。

☎三鷹市医師会☎47-2155