

信用封筒(切手貼付)

【申込】10月19日(月)午前9時からファミリー・サポート・センター☎76-6817へ

小さく生まれたお子さんと親の交流会

心理相談員によるお話、参加者同士の情報交換など。

【日時】11月17日(火)午前10時～11時45分

【参加者】市内在住で出生時の体重が2,000g以下の就学前のお子さんと保護者10組

【場所】総合保健センター

【申込】直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4228へ(先着制)



高齢者

三鷹いきいきプラスの講座

【日時】①お笑い長生き健康講座＝11月16日(月)午後2時～4時、②iPad無料体験会＝11月17日(火)・19日(木)午前10時～正午(全2回)

【参加者】おおむね55歳以上の市民①40人、②iPad初心者または未経験者8人

【場所】三鷹産業プラザ

【講師】①お笑い芸人のヤセ騎士(ナイト)さん

【申込】①10月31日(土)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラザ三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選)、②10月19日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎70-5753へ(先着制)



障がいのある方

高次脳機能障がい相談会

【日時】11月8日、令和3年1月17日、3月14日の日曜日午前9時30分～11時20分(1回50分)

【場所】福祉センター

【申込】障がい者支援課☎内線2656へ



健康

三鷹市精神保健福祉相談

精神科専門医による個別相談。

【日時】11月5日(木)午前10時30分～正午(1人30分)

【場所】福祉センター

【申込】障がい者支援課☎内線2657へ



催し

認知症介護者談話室

【日時】10月27日(火)午後1時～3時

【参加者】介護者、介護経験者10人(認知症ではない方の介護者も参加できます)

【場所】みたかボランティアセンター

【申込】三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

介護者ひろば

【日時】10月28日(水)午前10時～正午

【参加者】介護者、介護経験者4人

【場所】ピアいのかしら(井の頭2-13-6)

【申込】三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

植木生産者による大相談会

剪定(せんてい)や植え替えの相談など。

【日時】10月31日(土)、11月1日(日)午前9時～午後4時

【場所】農業公園

【申込】当日会場へ

【会場】JA東京むさし三鷹緑化センター☎

48-7482

※自家用車での来場はご遠慮ください。



スポーツ

12月の小学校校庭開放

(団体貸し切り)予約受け付け

【日時】市ホームページでご確認ください

【参加者】各住民協議会に登録されている団体

【日時】11月1日(日)～7日(土)に各コミュニティセンターへ

【申込】スポーツ推進課☎内線2934

三鷹市剣道連盟の催し

【主催】東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、同連盟

【日時】①シニア剣道指導講習会＝11月4・18日の水曜日午前9時～午後3時、②一般稽古・講習会＝11月8日(日)午前9時～正午

【参加者】在学・在勤を含む①60歳以上の市民各日75人、②高校生以上の市民36人

【場所】SUBARU総合スポーツセンター

【持ち物】剣道用具、フェースシールド

【申込】必要事項(7面参照)を同連盟☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)



三鷹ネットワーク大学

講座案内

〒181-0013 下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル 3 階 ☎ 40-0313・FAX 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

【申込】特に記載のないものは10月20日(火)午前9時30分から申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで同大学へ(先着制) 【会場】いずれも同大学

※受講の申し込みには原則として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(右記二次元コード)をご覧ください。



三鷹市星と森と絵本の家共催講座

おとな絵本ラウンジ 絵本を深く知るレクチャーシリーズ28

「絵本作家きたむらさとしさんによる トーク&紙芝居ライブ@Zoom」(オンライン講座)

【日時】11月15日(日)午後2時～4時 【参加者】90人 【料金】¥1,000円

【申込】10月20日(火)午前9時30分～11月14日(土)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

人生100年時代を考える

「公的年金の財政を正しく読み解く」

【日時】11月18日(火)午後3時～4時30分 【参加者】20人

【講師】(一社)ビューティフルエージング協会代表理事の浦田健一郎さん

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ第164回

おうちでアストロノミー・パブ「系外惑星研究の最前線」(オンライン講座)

ゲストは東京大学先進科学研究機構教授の成田憲保さん、ホストは自然科学研究機構アストロバイオロジーセンター特任専門員の日下部展彦さん。

【日時】11月21日(土)午後6時30分～8時30分 【参加者】25人 【料金】¥500円

【申込】10月20日(火)午前9時30分～11月8日(日)午後5時に同大学ホームページへ(申込多数の場合は抽選)

◆「おうち時間」を充実させる動画を配信中

毎月4本の講座をHP <https://10mtv.jp/mitaka-univ/> で無料配信しています。講座は毎月月初に入れ替え、月末までの期間限定で公開します。





白内障

健康コラム

白内障とは水晶体が濁って視力が低下する病気です。

原因はさまざまですが、最も多いのは加齢によるもので、これを加齢性白内障といいます。個人差はあるものの、誰でも年を取るにつれて水晶体は濁ってきます。加齢性白内障は一種の老化現象で、60歳以上では多くの方が発症します。

ほかに糖尿病やアトピー性皮膚炎などの全身疾患に合併したものや、目のけがが原因となる外傷性白内障、放射線やステロイドの長期投与によるものがあります。

人間の視覚は、外界からの光が前方から順に、角膜、前房、瞳孔(ひとみ)、水晶体、硝子体を通り、網膜(カメラのフィルムの部分)に映り、その情報が視神経を介して脳に伝わって認識されます。

水晶体は、外からの光を集めて網膜にピンポイントを合わせる働きを持っていて、カメラのレンズに相当します。初期では、視力にはさほど影響しませんが、進行するにつれて、かすみ、まぶしく感じる、暗い時と明るい時とで見え方が異なるなどの症状が起こります。

初期では、点眼薬や内服薬が処方されることもありますが、これらは水晶体の混濁の進行を遅らせることが目的であり、元の透明な状態には戻りません。

白内障の根本的な治療は手術です。水晶体はブドウの実のようなもので、手術によって中身を取り除き、ブドウの実の袋の部分(水晶体嚢と呼びます)は残しておきます。そして残った袋の中に眼内レンズを入れて固定します。現在の白内障手術は術式が確立されて比較的安全性が高い手術ですが、白内障以外の病気を合併している場合には術後の視力回復が思わしくないこともあります。

大切な目を守るために日頃から定期健診を受けながら健康管理を心掛けていただきたいと思います。

【問合せ】三鷹市医師会☎47-2155