

市内在住の子育て経験者、または保育施設などの勤務経験者で、全回参加できる方8人

所みたかボランティアセンター

申込同法人(小林)☎41-7021・✉h-start@kosodate.or.jpへ(先着制)

ふたごの親の交流会

保育

日令和3年1月20日(水)午前10時~11時30分

市内在住の就学前の双子・三つ子の保護者、妊婦16人、保育(未就学児)18人

所総合保健センター

申込直接または電話、ファクスで必要事項(7面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4226・FAX46-4827へ(先着制)

知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキンチシキ」

保育

日令和3年1月28日~2月25日の毎週木曜日午前10時~正午(2月11日を除く全4回)

在学・在勤を含む市内の1・2歳児の保護者10人、保育(1・2歳)10人

所東多世代交流センター

講作業療法士、歯科医師、救急隊員、保健師の皆さん

申込12月21日(月)午前9時~25日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎44-2150・HPhttps://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選。結果は1月8日(金)に送付。保育は初参加者を優先で、1月21日(水)午前10時からのオリエンテーションに必ず参加)

同センター☎44-2150



高齢者

オンラインDeボイトレ「駅前LaLaサンシャイン」

シニア向けボイトレーニングとストレッチ。希望者には事前にオンライン操作の説明を行います。

日令和3年1月5日(火)午前11時~午後0時30分

おおむね65歳以上の市民15人

所オンライン会議アプリ「Zoom」

講プロシンガーのダイナマイト・ミキさん

申込12月20日(日)~25日(金)に三鷹駅周辺地域包括支援センター✉houkatsu.krt@mitsurukai.comへ(先着制)

同センター☎76-4500

障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

8~11月分の一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当を、12月25日(金)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。

同障がい者支援課☎内線2617

スポーツ

令和3年2月の小学校校庭開放(団体貸し切り)予約受け付け

日市ホームページでご確認ください

各住民協議会に登録されている団体

申込3年1月4日(月)~9日(土)に各コミュニティセンターへ

同スポーツ推進課☎内線2934

三鷹市剣道連盟の催し

日①②④東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、③同連盟

日①シニア剣道指導講習会=令和3年1月6・20日の水曜日午前9時~正午、②ジュニア剣道教室=9日~31日の毎週土・日曜日午前9時~正午(16日を除く)、③剣道一般稽古・講習会=9日正午~午後3時、④剣道指導者講習会(剣道形講習)=1月17日、2月14日の日曜日午後6時~8時30分

在学・在勤を含む60歳以上の市民各50人、②市内の小・中学生50人、③在学・在勤を含む高校生以上の市民50人、④在学・在勤を含む4段以上を保有する市民10人

所SUBARU総合スポーツセンター 物剣道用具、フェースシールド、④木刀 申込同連盟☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)

①土俵を使ってロコモ予防体操、②土俵でフィットネス

日三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟 日①令和3年1月6日~27日、2月3日~24日または3月3日~24日の毎週水曜日午前10時~11時30分、②1月8日~29日、2月5日~26日または3月5日~26日の毎週金曜日午後1時~2時30分

在学・在勤を含む市民各20人①60歳以上の方、②20歳以上の方

所SUBARU総合スポーツセンター 日¥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)

申込必要事項(7面参照)・性別を同連盟

☎080-3727-4015・☎57-8317・✉mitakashisumorenmei@gmail.comへ(先着制)

卓球教室

日三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟

日令和3年1月9日(土)午前9時~正午

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

日¥300円、中学生以下200円

物室内履き

申込当日会場へ(先着制)

同連盟☎44-4828

三鷹市サッカー協会

「フットサルONE DAYマッチ」

日一般の部=令和3年1月16日、壮年の部(40歳以上)、女子の部=2月6日、いずれも土曜日午後0時30分~2時30分

在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成されたチーム(1チーム5人以上)または個人(中学生不可)各部4チーム

所SUBARU総合スポーツセンター

日チーム2,000円、個人500円

物室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)、すね当て

申込同協会HPhttps://mitakafa.jpへ(先着制)

三鷹市バドミントン協会

第60回総合選手権

日①男女シングルス・混合ダブルス1~3部=令和3年1月17日(日)、②男女ダブルス1~3部=23日(土)、いずれも午前9時~午後7時

在学・在勤を含む高校生以上の市民および同協会各10組程度

所SUBARU総合スポーツセンター

日¥1,000円(同協会員と市内在学の高校生は500円)

物ラケット、シャトル、室内履き

申込3年1月8日(金)までに同協会✉s.yama250@gmail.comへ。同協会員と市内在学の高校生は✉greg0723@gmail.comへ(先着制)

同協会✉s.yama250@gmail.com

第22回小学生ソフトバレーボール交流大会

日市、三鷹市スポーツ推進委員協議会

日令和3年2月21日(日)午前9時~午後5時

市内の小学6年生のチーム(1チーム5~7人)、24チーム(小学5年生は要相談)

所SUBARU総合スポーツセンター

申込3年1月27日(水)(必着)までに、申込書(市ホームページまたはスポーツ推進課<第二庁舎4階>、同センターで入手)を同課FAX45-1167・✉supotsu@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は抽選)

同課☎内線2931

※代表者会議を2月6日(土)午前10時から三鷹市公会堂さんさん館で開催します。

講座

よくわかる・役立つ!

パソコン教室

日三鷹市シルバー人材センター

日①初めてのエクセル=令和3年1月4日~25日の毎週月曜日午後1時~3時(全4回)、②スマホ・タブレット教室=1月7日~28日の毎週木曜日午後1時~2時30分(いずれか1日)、③自分のやりたいことコース=1月8日~29日の毎週金曜日午後1時~3時(全4回)、④エクセルの活用、⑤初めてのパワーポイント=1月8日~29日の毎週金曜日午後3時30分~5時30分(全4回)、⑥初めてのパソコン=1月の毎週月・水・木・金曜日午後1時~3時(希望の曜日を選択。月4回)、⑦初めてのワード=1月の毎週月・木曜日午後1時~3時(希望の曜日を選択。月4回)、⑧基礎じっくり教室=1~3月の毎週月・水・金曜日午前10時~正午または月・金曜日午後1時~3時(希望の曜日・時間帯を選択。月4回)

在学・在勤を含む方2人

日①③~⑦8,000円、②2,000円、⑧月額5,000円(3カ月分前納)

※⑧のみ別途教材代がかかります。

物USBメモリー、②スマートフォンまたはタブレット端末

申込12月25日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・コース名・お持ちのOSを「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

同センター☎48-6721

みたか身の文経営塾

日令和3年1月7日(水)午後4時~5時

SOHO事業者12人

所オンライン会議アプリ「Zoom」

講SOHO CITYみたかフォーラム理事長の河瀬謙一さん

申込必要事項(7面参照)、あれば講師への質問をミタカフェ✉mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)

同(株)まちづくり三鷹☎40-9669

認知症とその周辺

健康コラム

超高齢社会と言われるほど高齢者の人口が増えている日本ですが、三鷹市でも65歳人口は4万人を超え高齢化率は21.8%(令和2年11月現在)となっています。それに伴い65歳以上に多いと言われている認知症の患者さんも増加傾向にあります。

市民の方々も新聞やテレビで認知症のことに触れることも多いと思います。認知症とは、認知機能(理解したり記憶したり判断したりする能力)が病的に低下して日常生活や対人関係に支障が生じる疾患です。社会生活や対人関係に支障が出るということから「認知症になると、身の回りのことができなくなり、介護施設に入らなければならぬ」と思われがちですが、しかし自分が認知症になったら「医療・介護などのサポートを利用しながら、今まで暮らしてきた地域で生活していきたい」という希望が多いのも事実です。

そして実際は認知症患者さんの50%は自宅(施設は40%)で生活しています。

団塊の世代が高齢になっていく今後高齢者人口の増加が見込まれる中で、認知症の患者さんはますます増加し、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯等に対する医療・介護の問題、さらに、介護サービスの利用者や給付費の増加による費用負担の問題なども含めてまだまだ課題は山積みです。

認知症にやさしいまちを目指している三鷹市ですので、私も医師会も日々の外来診療や訪問診療だけでなく、市民の皆さんに正しい知識を持ってもらえるよう関わっていくことや、認知症サポーター医や認知症初期集中支援チームへの協力などを通じて、市民の方々が最後まで住み慣れた地域・自宅で過ごせるようサポートしていきたいと思っています。

同三鷹市医師会☎472155