

チャンネル」で「地域デビューの第一歩 先輩たちの経験談②オンライン実践編」を視聴してください。

### 男性介護者交流会 「俺たちの本音トークー自分の介護についてみんなと話そう」

日 2月4日(木)午後1時～3時  
人 市内の男性介護者、男性介護経験者  
所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)  
申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ



### 3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  
人 各住民協議会に登録されている団体  
申 2月7日(日)～13日(土)に各コミュニティセンターへ  
問 スポーツ推進課 ☎内線2934

### 卓球教室

日 三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟  
日 2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  
料 400円(中学生以下200円)  
物 室内履き  
申 当日会場へ(先着制)  
問 同連盟 ☎44-4828

### ①ヘキサスロン、②忍者学校

「走る」「跳ぶ」「投げる」など、運動発達に必要な36の基本動作を楽しみながら身に付けることのできる「遊びプログラム」です。  
日 ①2月14日、②21日、いずれも日曜日午前10時30分～正午  
人 ①市内の小学生40人、②市内の4歳～小学3年生30人

所 SUBARU総合スポーツセンター  
料 ①500円、②1,000円  
物 ふた付きの飲み物、室内履き、タオル  
申 1月20日(水)までに元気創造プラザ講座申込システム [HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)  
問 同センター ☎45-1113

### 三鷹市サッカー協会 「フットサルONE DAYマッチ」

日 2月27日(土)午前9時～正午  
人 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)4チーム  
所 SUBARU総合スポーツセンター  
料 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 問 同協会 [HP](https://mitakafa.jp/) <https://mitakafa.jp/>へ(先着制)  
親子バスケットボール教室  
日 2月28日(日)①午前9時15分～10時45分、②午前11時～午後0時30分  
人 小学1・2年生と保護者各回10組  
所 SUBARU総合スポーツセンター  
料 500円  
物 ふた付きの飲み物、室内履き、タオル  
申 2月8日(月)までに元気創造プラザ講座申込システム [HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)  
問 同センター ☎45-1113

### 三鷹市社会人サッカーリーグ

◆クラス 一般リーグ、40歳以上リーグ、50歳以上リーグ、58歳以上リーグ  
日 三鷹市サッカー協会  
日 3月7日～令和4年2月27日の日曜日、祝日午前7時～午後9時(雨天決行)  
人 在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成するチーム(中学生は不可)  
所 大沢総合グラウンド  
料 チーム登録料25,000円、選手登録料1人500円  
物 正副ユニフォーム、サッカーボール、審判用具  
申 1月27日(水)までに同協会 [mitakafa-staff@googlegroups.com](mailto:mitakafa-staff@googlegroups.com)へ  
問 同協会ホームページ [HP](https://mitakafa.jp) <https://mitakafa.jp>  
※代表者会議を2月13日(土)午後7時15分から三鷹市公会堂さんさん館で開催します。



### ステップアップセミナー 「まかせて伸びるー助けてもらって成長しよう」

日 1月26日(火)午後1時30分～3時  
人 15人  
所 オンライン会議アプリ「Zoom」  
講 中小企業診断士の山本竜哉さん  
申 必要事項(15面参照)をミタカカフェ [mitacafe@mitaka.ne.jp](mailto:mitacafe@mitaka.ne.jp)へ(先着制)  
問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

### 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エクセルの活用=2月1日～22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=2月4日～25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

=2月5日～26日の毎週金曜日午後1時～3時(全4回)、④初めてのエクセル・⑤パワーポイント=2月5日～26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=2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=2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=2月～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)

人 パソコン・スマートフォン初心者①②④～⑧各5人、③2人  
料 ①③～⑦8,000円、②2,000円、⑧月額5,000円(2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 1月22日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(15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)  
問 同センター ☎48-6721

### 情報セキュリティ入門講座 いざという時の「災害用伝言板」を体験

日 NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
日 2月1日(月)午後2時～3時30分  
人 ①20人(会場)、②20人(オンライン)  
所 ①市民協働センター、②オンライン会議アプリ「Zoom」  
講 IPA情報セキュリティプレザンターでNPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹の江草義直さん  
申 問 1月27日(水)までに同センター ☎46-0048・[kyoudou@collabo-mitaka.jp](mailto:kyoudou@collabo-mitaka.jp)へ(先着制)

### みたか身の丈経営塾 「知的生産物の市場を狙え」

日 2月4日(休)午後4時～5時  
人 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 必要事項(15面参照)・あれば講師への質問をミタカカフェ [mitacafe@mitaka.ne.jp](mailto:mitacafe@mitaka.ne.jp)へ(先着制)  
問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

### 「自宅で楽しめる春の寄せ植え」を作ろう

寄せ植えの作成キットと写真付きの作成案内を配布します。  
日 2月12日(金)午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)  
人 30人

所 上連雀分庁舎  
料 1,500円(協会会員は1,200円)  
申 1月22日(金)までにNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 [HP](http://hanakyokai.or.jp) <http://hanakyokai.or.jp>へ(申込多数の場合は抽選)  
問 同協会 ☎46-2081

### 創業支援セミナー・事業計画書作成セミナー

「3時間でギュッと学ぶ!創業の基礎」  
日 2月16日(火)「これだけは押さえよう!事業スタートまでの4Steps」=午前10時～11時30分、「成功率をグッと上げる!事業計画書の作り方」=午後0時30分～2時  
人 創業に関心のある、または創業後5年未満の女性18人  
所 オンライン会議アプリ「Zoom」  
講 (一社)ビジネスシード代表の浅川絢子さん  
申 必要事項(15面参照)をミタカカフェ [mitacafe@mitaka.ne.jp](mailto:mitacafe@mitaka.ne.jp)へ(先着制)  
問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

### まちづくりセミナー 「ウォークアブルな街のパブリックスペースの使い方」

日 2月12日(金)午後6時～7時30分  
所 オンライン会議アプリ「Zoom」  
講 (一社)ソトノバ共同代表理事の泉山聖威さんほか  
申 必要事項(15面参照)を(株)まちづくり三鷹 [mitakita@mitaka.ne.jp](mailto:mitakita@mitaka.ne.jp)へ  
問 同社 ☎40-9669



### みたか環境活動推進会議の委員

◆内容 市民の環境保全意欲増進に向けた啓発など。年5回程度の会議開催を予定  
◆任期 4月1日～令和5年3月31日  
人 在学・在勤を含む18歳以上の市民3人、市内の非営利活動団体の構成員2人、市内に事業所を有する事業者2人(ほかの市民会議などの委員は応募不可)  
申 2月5日(金)(必着)までに必要事項(15面参照)・性別・レポート「今まで行った活動とこれから行いたい環境活動」(400字以内)を「〒181-8555環境政策課」・[FAX](tel:45-5291) 45-5291・[E-mail](mailto:kankyo@city.mitaka.lg.jp) kankyo@city.mitaka.lg.jpへ(提出書類の形式は自由。申込多数の場合は性別や年齢を考慮のうえ抽選)  
※団体・事業者の方は、名称と代表者名、活動や事業内容が分かるものを添付。  
問 同課 ☎内線2524



### 健康コラム

### 安いだけじゃないジェネリック 薬剤師に聞いてみよう!

日本でジェネリック医薬品が使用される割合は令和2年4～6月で79.3%となつたそうです(日本ジェネリック製薬協会調べ)。皆さんはこの割合をどう感じますか? 薬局でジェネリック医薬品についてお聞きすると、そのお考えは本当にさまざまです。少しでも医療費を抑えたい方、絶対にジェネリックは嫌な方、何でも良いという方もいらっしゃると思います。普通の薬にしてください、という回答もあります。半分以上の割合でジェネリック医薬品が使用される世の中になり、普通ってどっち? なんて考えさせられます。

ジェネリック医薬品の使用割合は増えていて、保険医療を受ける以上、この流れは無視できません。安心して使用いただけるように説明していくことも保険薬剤師の仕事です。ジェネリック医薬品には値段以外の利点もありますので、いくつか紹介しましょう。先発医薬品は10年以上の使用実績があり、その安全性が確認されていますが、使用面に関しても良さが分かっていない場合があります。その悪い点を改善するように作られたジェネリックがあります。飲みやすくするために、大きさを小さくしたり、口の中ですりつぶし、味を良くしたり、薬のシートや錠剤に何の薬か分かりやすくするように文字を入れるなど工夫されています。また、安全性が気になる方には「オーソライズドジェネリック」があります。こちらは先発品と製法、添加物などが全く同じです。医療費以外の違いについても薬剤師にご相談ください。ジェネリックは一つ先の先発品に対して複数のメーカーがありますので、どの薬でも薬局に置いてあるわけではありませぬ。患者さんがメーカーの指定をしない場合にも、患者さんに代わって選ぶ責任を負い、信頼される薬剤師になれるよう努めてまいります。

問 三鷹市薬剤師会 ☎49-7766