

週火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)、③オンライン教室=4月7日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)

人 小学3～6年生①②各5人、③4人(③は経験者)

¥5,000円(教材代を含む)

物 ①②USBメモリー、③パソコン

申 3月30日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)、②はパソコン経験の有無を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)

※③は当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。

問 同センター ☎48-6721

ちびっ子農園

種まきから収穫まで、1年を通していろいろな野菜を共同作業で育てます。

三鷹青年会議所

日 4月から1年間、土・日曜日午前9時～正午(曜日はいずれか選択可)

人 市内の3歳～中学生と保護者70組

所 同園(新川3-6-1)

¥1組4～9月=5,000円、10～3月=3,000円

申 問 同園(梶原) ☎090-1764-9557・✉chibikkonouen@gmail.comへ(先着制)



市民農園(高齢者向け)の利用者追加募集

人 60歳以上の市民

◆募集農園・区画 牟礼2丁目、牟礼5丁目、北野2丁目、上連雀7丁目第1、上連雀7丁目第3。1区角10㎡

◆利用期間 令和4年1月31日まで

◆年間利用料 4,000円(世帯全員が住民税非課税の方は無料)

申 3月22日(月)までに必要事項(11面参照)・希望農園名・市内在住であることが分かる本人確認書類の写し・結果通知用はがき(返送先明記)を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(利用中の方は申込不可。申込多数の場合は抽選。申込期日以降も空き区画がある場合は先着制)

問 同協会 ☎46-2081

「高齢者等紙おむつ代助成金」の交付申請を受け付けます

人 同助成金の対象者認定を受け、令和2年11月～3年2月入院分の紙おむつ代の支払いをした方

申 3月31日(水)(必着)までに交付申請書・医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ

181-8555高齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ

問 同課 ☎内線2625

高齢者無料入浴券の申し込み(1人30枚)を開始します

人 65歳以上の市民で住民税非課税世帯の方

申 3月15日(月)から申込書を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)または市内公衆浴場へ(浴場は31日(水)まで)

※入浴券は4月下旬以降に送付します。

問 同課 ☎内線2625

三鷹いきいきプラスiPad無料体験会

基本操作を体験。機器は貸し出します。

日 3月16日(火)・18日(水)午前10時～正午(全2回)

人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者6人

所 三鷹産業プラザ

申 問 3月8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)

高齢者の生活相談室(事前予約)

日 3月19日(金)午後1時～3時

人 介護や認知症について聞いてみたい方、一人暮らしで生活に心配がある方

所 連雀コミュニティセンター

申 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

楽しく運動! 介護予防体操グループ体験会

日 3月22日(月)午前10時30分～11時30分

人 おおむね65歳以上の市民14人

所 みたかスペースあい(下連雀3-28-20三鷹中央ビル内)

講 健康運動指導士の中尾光利さん

¥500円

物 動きやすい服装、タオル

申 問 みたかボランティアセンター ☎76-1271へ(4月以降、毎月第2・4月曜日午前10時30分～11時30分の自主グループに参加できる方を優先して先着制)

令和3年度福祉タクシー券の郵送依頼を受け付け中

年間交付額は、慢性腎不全の方は48,000円分、自動車等燃料費助成併給者は12,000円分、そのほかの方は30,000円分です(請求月により異なります)。

人 身体障害者手帳(下肢・体幹機能障がい1～3級、視覚・内部障がい1級)、愛の手帳(1度)をお持ちで、交付対象者と

して登録済みの方(所得制限あり)

※年度途中での自動車等燃料費助成制度への変更・併用はできません。変更・併用を希望する場合は、3月中旬に届け出てください。

申 問 直接または電話で障がい者支援課(市役所1階14番窓口) ☎内線2618へ

※4月初旬に発送予定。窓口での交付を希望する方は、4月1日(木)から同課へ。



介護者ひろば

日 所 ①3月11日(水)午後1時30分～3時30分=元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②17日(水)午後1時30分～3時30分=みたかスペースあい(下連雀3-28-20三鷹中央ビル内)、③18日(木)午後1時30分～3時30分=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)

人 介護者、介護経験者①4人、②③6人

申 問 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)

君が笑えばケアラズカフェ(オンライン講義・交流会)

日 3月19日(金)午後2時～3時30分

人 在勤を含む市民20人程度

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

講 日本医科大学医療心理学教室公認心理士で臨床心理士の櫻村正美さん

申 3月8日(月)から必要事項(11面参照)を同センター ✉houkatsu.krt@mitsurukai.comへ(先着制)

スポーツ

合気道教室初心者クラス

日 3月13日～27日の毎週土曜日午前10時～11時

人 在学・在勤を含む4歳以上の市民10人

所 合気道新川塾(新川6-26-4)

物 長袖・長ズボンのジャージーなど動きやすい服装、タオル

申 問 必要事項(11面参照)を同連盟 ✉tabata@aikido-shinkawaclub.jpへ(先着制)

第21回フットサルONE DAY マッチ

日 3月27日(土)正午～午後3時

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

¥ 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)、すな当て

申 問 同協会 HP https://mitakafa.jp/へ(先着制)

2021年 初級登山教室

日 ①講座=3月31日、5月12日、6月2日、7月7日、8月4日、9月1日の水曜日午後7時20分～9時30分、②実習=4月3日、5月15日、6月5日、7月10日、8月7日の土曜日、9月4日(土)・5日(日)(1泊2日)、10月17日(日)

人 在学・在勤を含む市民で、4～6時間以上歩ける方30人

所 ①三鷹駅前コミュニティセンター

¥ 4,000円(テキスト代、保険料を含む)、交通費・食事代など実費

申 3月22日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・生年月日・登山経験(年数など)を「〒181-0004新川6-37-1三鷹市体育協会内三鷹市山岳連合会」へ(申込多数の場合は抽選)

問 同会 ☎44-8636



講師の派遣を希望する

①自主グループ、②高齢者自主グループ、③障がい者自主グループ

人 市内で組織的、継続的に学習活動を行っている、①会員の3分の2以上が市内在住・在学・在勤のグループ45団体(ほかに公共機関の助成を受けている、または政治・宗教・営利目的のグループを除く)、②おおむね60歳以上の市民10人以上で構成されるグループ10団体、③障がいのある方を中心に15人以上で構成され、おおむね1年以上の活動実績のあるグループ

◆講師派遣期間 ①②6月7日(月)～令和4年3月31日(水)、③4月19日(月)～4年3月31日

◆講師派遣回数 ①年1回、②年2回、③年24回以内

◆説明会 ①②4月20日(火)午前10時～11時(初めて申請する団体のみ)、③4月7日(水)午後1時30分～2時30分

※必ず代表者1人が出席してください。

申 3月8日(月)～4月7日(③は3月31日(水)まで)に直接または郵送で「〒181-8555生涯学習課」へ(申込用紙は市ホームページ、同課(第二庁舎2階)で入手。①②申込多数の場合は過去5年間で派遣回数が少ないグループを優先して抽選)

問 同課 ☎内線2922

風邪を引いた後に咳だけが長く続いた経験のある方は少なくないと思います。3週間以内の場合は通常の風邪の自然経過と考えられますが、風邪症状が改善した後に咳だけが残る場合もあり、感染後咳嗽(かんせんごがいそう)といって、ウイルスやマイコプラズマ、百日ぜきなどの感染後によく見られます。通常は徐々に改善して自然になくなります。それ以上続く場合、特に胸部レントゲン検査ではっきりとした異常がない場合には診断がつきにくいこともあります。そのような場合の原因疾患としては、咳を主体とした気管支喘息(咳喘息)が圧倒的に多く、全体の半数以上を上ります。喘息という呼吸時にゼーゼー、ヒューヒューという喘鳴(ぜんめい)と息苦しさが出るといいうイメージがあるかと思いますが、時期によっては咳だけが症状であったり、最初から咳だけの咳喘息と呼ばれる場合もあります。咳喘息という、軽い喘息とか喘息になる前の状態などという記載をよく見かけますが、肺機能検査や、喘息性の気道炎症を表す呼気中の一酸化窒素濃度などは、喘鳴のある通常の喘息よりも悪い場合もあります。喘息は発作性かつ反復性の疾患なので、無治療でも一時咳が出なくなる時期もありますが、気道炎症がなくなっているわけではないので、気温変化、運動、風邪などの感染を契機に再発します。これを繰り返しているうちに徐々に気管支の壁が厚くなって気管支の内腔が狭くなったり、気道粘膜の分泌腺が増えたりします。このため、咳喘息の状態を無治療で放置すると、約3割の方が喘鳴を伴う普通の喘息に移行するともいわれています。風邪の後に咳が長引くことを反復している方は、自然に治るのを待たずに、ぜひとも医療機関の受診をお勧めします。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155

