

三鷹駅前筋肉体操お披露目会

三鷹市駅周辺生活支援コーディネーター
4月8日～29日の毎週木曜日午前9時～9時30分(雨天中止)
おおむね65歳以上の市民
井の頭恩賜公園西園
講 鍼灸師・経絡ヨガインストラクターの野口侑弥さん
物 タオル、動きやすい服装
申 当日会場へ
問 みたかボランティアセンター ☎76-1271

高齢者の生活相談室(事前予約)

4月16日(金)午後1時～3時
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 同連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

むらさき学苑

時事問題、文学、美術などを学びます。会場は①生涯学習センター、②東多世代交流センター、③西多世代交流センターです(①～③の重複申込は不可)。
日 ①5月11日～令和4年3月8日(全15回)、②第1期=5月11日～7月13日、第2期=9月7日～11月9日、第3期=4年1月11日～3月15日(各10回)、③第1期=5月11日～7月13日、第2期=9月7日～11月9日、第3期=12月7日～4年3月1日(各10回)、いずれも火曜日午前10時～正午
人 在学・在勤を含む60歳以上の市民①126人、②各12人、③各17人
※①は定員を2班に分け、隔週で開催予定。②③は受講する期一つを抽選により決定(期の選択は不可)。
申 問 ①4月16日(金)までの午前9時～午後9時に直接または電話で生涯学習センター(元気創造プラザ4階) ☎49-2521、②③4月5日(月)～9日(金)午前9時～午後5時に、②は東多世代交流センター ☎46-0408、③は西多世代交流センター ☎32-8765へ。同プラザ講座申込システムHP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)



令和3年度の特別障害者手当などの手当額

金額の改定はありません。
◆特別障害者手当 27,350円
◆障害児福祉手当 14,880円
◆経過的福祉手当 14,880円
問 障がい者支援課 ☎内線2617

子ども発達支援センター

くるみ幼児園7月入園の申し込み
障がいや発達に課題があり、小集団での療育が可能な市内の2歳～就学前のお子さん若干名
申 4月12日(月)～23日(金)(必着)に申請書(市ホームページで入手)を直接または郵送で「〒181-0004新川6-37-1子ども発達支援センター」(元気創造プラザ1階)へ
問 同センター ☎45-1122

保育所等訪問支援を利用するお子さんを募集

訪問支援員が、保育所、幼稚園などを訪問し、障がいのあるお子さんの集団生活を支援します。
日 7月～12月(予定)
人 保育所、幼稚園などに在園し、専門支援を必要とする障がいのあるお子さん若干名
申 4月12日(月)～23日(金)(必着)に申請書(市ホームページで入手)を直接または郵送で「〒181-0004新川6-37-1子ども発達支援センター」(元気創造プラザ1階)へ
問 同センター ☎45-1122



介護者ひろば

日 所 ①4月8日(木)午後1時30分～3時30分=元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②15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、②6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)

世界のバリアフリー児童図書展

点字付きの絵本や布絵本、障がいのあるお子さんにも読みやすい本、障がいを理解するための本など、世界20カ国から選ばれた40作品を展示します。
主 市立図書館、JBBY(日本国際児童図書評議会)
日 4月13日(火)～18日(日)午前9時30分～午後5時
所 三鷹図書館(本館)
申 期間中会場へ
問 同館 ☎43-9151
※期間中は、市立図書館全館で布絵本を展示します。

みんなでつながる「老い支度」

日 4月20日(火)①午前10時～10時45分、②11時～11時45分
所 山中地区公会堂
物 室内履き、動きやすい服装、タオル
申 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

山本有三記念館春の朗読コンサート

出演は野田香苗さん(朗読)、藍原ゆ

きさん(ヴィオラ・ダ・ガンバ)。
日 5月14日(金)・15日(土)午後6時～7時30分
人 各日18人
料 300円(入館料)
申 4月30日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望日・参加者氏名(2人まで)・何を見て応募したかを「〒181-0013下連雀2-12-27山本有三記念館」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
問 同記念館 ☎42-6233



①土俵を使ってロコモ予防体操!

②土俵でフィットネス!
主 三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟
日 ①4月7日～28日、5月5日～26日または6月2日～23日の毎週水曜日午前10時～11時30分、②4月9日～30日、5月7日～28日または6月4日～25日の毎週金曜日午後1時～2時30分
人 在学・在勤を含む①60歳以上の市民20人、②20歳以上の市民20人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 1,000円(1回)または3,500円(4回分)
物 タオル、ロッカー代100円(返還式)
申 問 必要事項(11面参照)・性別を同連盟 ☎57-8317・mitakashisumorenmei@gmail.comへ(先着制)

三鷹市サッカー協会の催し

日 ①第1回フットサル ONE DAY マッチ壮年&女子大会=4月10日(土)正午～午後3時、②第2回フットサル ONE DAY マッチ=24日(土)午前9時～11時30分
人 ①壮年(40歳以上)または15歳以上の女性で構成されたチーム・個人、②在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成されたチームまたは個人、いずれも4チーム(1チーム5人以上、中学生不可)
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)

申 問 同協会 HP https://mitakafa.jp/へ(先着制)

少林寺拳法初心者教室

日 4月10日～24日の毎週土曜日①午後4時～5時、②6時～7時
人 在学・在勤を含む市民(①小学生以下のお子さん、②中学生以上の方)
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 当日会場へ
問 三鷹市少林寺拳法連盟 HP https://mitakarenmei.jimdofree.com/

剣道級審査会

主 三鷹市剣道連盟
日 4月18日(日)午前9時～午後3時
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民50人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 1級3,000円、2・3級1,000円
物 剣道用具、マスク、フェースシールド
申 問 同連盟 ☎090-3803-3638・rsj02547@nifty.comへ

卓球教室

主 三鷹市卓球連盟
日 5月8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 ☎71-7449



ファブスペースみたかの講座

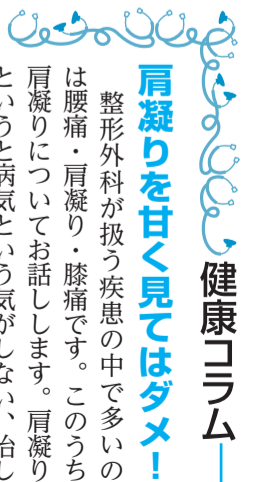
日 ①はんだ付けワークショップ=4月10日(土)午前11時～正午、午後2時～3時、②はじめてのデジタル機器無料デモ体験会=11日(日)午後1時～2時、③レーザー加工機で自分の絵を切り絵にして、フレームに入れて飾ろう=17日(土)午後1時～4時、④レーザー加工機で

東京都シルバーパス新規購入のご案内

問 (-社)東京バス協会(シルバーパス専用電話) ☎03-5308-6950 (平日午前9時～午後5時)

満70歳以上の都民は、都内民営バスや都営交通などで利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。満70歳の誕生月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から申し込みます(有効期限は9月30日)。

人 料 ①令和3年度住民税が非課税の方、3年度住民税が課税されているが2年の合計所得金額が125万円以下の方=1,000円、②①以外の方=10,255円
物 本人確認書類(保険証、運転免許証など)、①は所得金額などを確認できる書類(3年度介護保険料納入(決定)通知書、3年度住民税課税(非課税)証明書、生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)のいずれか一つ。3年度の介護保険料などが決定するまでは2年度の書類で代用可)
申 必要書類と代金を最寄りの小田急バスの営業所または案内所へ



肩凝りを甘く見ればダメ!

整形外科が扱う疾患の中で多いのは腰痛・肩凝り・膝痛です。このうち肩凝りについてお話しします。肩凝りという病名という気がしませんが、治しようがないという声を聞きます。確かに日常生活に大きな支障がなければそれでいいかもしれません。しかし、肩凝りを放置していると頭痛・吐き気・めまいなどが合併することもあり、仕事や通学に支障が出る場合もあります。肩凝りの原因はさまざまですが、多くは頸椎(けいつい)を支える筋肉の緊張で起こります。頭部は成人で約9kgの重量があり、首の筋肉はこれを支えています。立っただけでも座っているとき首には9kgの重さがかかり、寝ているとき以外首の筋肉は休む暇がありません。このため、筋肉内の血流は悪くなり、乳酸がたまり、肩凝りや首の痛みが生じます。治療はまず、原因の解明です。診察し、レントゲン撮影して原因を見つけ、それに対し電気刺激、けん引、マッサージ、ストレッチなどを組み合わせた治療を、飲み薬、湿布、塗り薬とともに処方します。症状が強いときは痛み止めのブロック注射も行います。これではほとんどの場合は症状が軽減しますが、中には改善しない場合もあります。この場合は難しい病気が隠れていることがあるので、CTやMRI検査を行い、原因を究明します。最後に、頸椎の外傷についてお話しします。10年以上前ですが、プロレスラーで2代目タイガーマスクだった故三沢光晴選手が、試合中にバックドロップを受けた際に頸椎をマットで強打し、頸髄離断でその場で死亡しました。元阪神タイガースの赤星憲広外野手が、試合中にダイビングキャッチした際に頸椎を過伸展して脊髄振とう症で起立不能となり、その後ドクターストップで引退しました。頸椎の外傷は大きく人生を左右することがあるので、甘く考えず整形外科できちんと治療してください。
問 三鷹市医師会 ☎47-2155