

### 一般介護予防事業 はつらつ教室 (口腔(こうくう)・運動)

日 6月30日～7月21日の毎週水曜日午前10時～11時30分(全4回)  
人 65歳以上の市民で全回参加できる方20人

所 三鷹ネットワーク大学  
講 ほり歯科クリニック院長の堀清貴さん、歯科衛生士の谷口珠代さん、健康運動指導士の鈴木明子さん

申 6月7日(月)午前9時から直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4222・FAX 46-4827へ(先着制)

### ①東むらさき学苑、②西むらさき学苑(追加募集)

日 ①第2期=9月7日～11月9日、第3期=令和4年1月11日～3月15日(各10回)、②第3期=12月7日～4年3月1日(12月21・28日、1月4日を除く全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①各12人、②11人  
所 ①東多世代交流センター、②西多世代交流センター

申 6月18日(金)～7月2日(金)午前9時～午後5時に、①東多世代交流センター ☎46-0408、②西多世代交流センター ☎32-8765へ。元気創造プラザ講座申込システム [HP](https://www.kouza.mita.kagenki-plaza.jp/) <https://www.kouza.mita.kagenki-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。①②の重複申込は不可)

## 健康

### 生活習慣病予防に 特定保健指導をご利用ください

市の特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常など)の発症リスクが高いと判定された方に、医師や保健師などの専門家が生活習慣の改善を支援する「特定保健指導」を行っています。自己負担はありませんので、ぜひご利用ください。

健康推進課 ☎内線4212

### 三鷹市精神保健福祉相談 (こころの健康相談)

精神科専門医による個別相談。  
日 7月1日(木)午前10時30分～正午(1人45分)  
所 福祉センター  
申 障がい者支援課 ☎内線2657へ

## 催し

### おとな絵本ラウンジ 第65回 絵本を楽しむトークラウンジ (オンライン)

トークテーマは「お茶の時間」。  
日 6月13日(日)午後2時～4時  
人 20人  
所 オンライン会議アプリ「Zoom」  
申 6月12日(土)午後5時までに同ラウンジホームページ [HP](https://otonaehon.jimdo.com/) <https://otonaehon.jimdo.com/>へ(先着制)  
星と森と絵本の家 ☎39-3401

### みんなであつなげる「老い支度」

日 6月15日(火)①午前10時～10時45分

②午前11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 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

## スポーツ

### 「東京五輪音頭—2020」イメージDVD・音響CDを配布

人 在学・在勤を含む市民、非営利のイベントなどで使用する市内団体  
申 スポーツ推進課(第二庁舎4階)へ  
問 同課 ☎内線2932

### 三鷹市ターゲット・バードゴルフ初心者講習会

日 三鷹市体育協会、三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会  
日 6月7日～28日の毎週月・木曜日午前9時～11時(全7回、雨天中止)  
人 在勤を含む市民各回20人

所 大沢総合グラウンド  
申 当日会場へ(先着制)  
問 三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会 ☎090-4437-1889

### 少林寺拳法初心者教室

日 三鷹市少林寺拳法連盟  
日 6月12日～26日の毎週土曜日①午後4時～5時、②午後6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 同連盟 ☎mitakachuodoin2@gmail.com

### 第5回フットサル ONE DAYマッチ

日 三鷹市サッカー協会  
日 6月19日(土)①一般=正午～2時30分、②壮年=午後3時～5時30分  
人 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(②は昭和47年4月1日以前生まれの方。15歳以上の女性も参加可)、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  
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)  
申 同協会 [HP](https://mitakafa.jp/) <https://mitakafa.jp/>へ(先着制)

### バドミントン ミックスダブルス大会

日 三鷹市バドミントン協会  
日 7月11日(日)午前9時～午後6時  
人 在学・在勤を含む高校生以上の市民および同協会登録選手10組

所 SUBARU総合スポーツセンター  
日 1組2,000円(同協会登録選手を含む組は1,000円)  
物 ラケット、室内履き  
申 必要事項(10面参照)を同協会 ☎s.yama250@gmail.comへ。同協会登録選手を含む組は ☎yukikatayose250@gmail.comへ(先着制)  
問 同協会 ☎080-6538-9245

### ソフトボールの教室・大会

日 三鷹市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟、①東京都、(公財)東京都体育協会、②市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団  
日 ①夏季ジュニアソフトボール教室=7月3・10・17日の土曜日午前9時～正午(予備日7月24・31日、9月4日の土曜日)、②市民大会=7月11日～9月19日までの毎週日曜日午前9時～午後5時(雨天延期)

人 ①市内の小学生女子、②在学・在勤を含む16歳以上の市民、1チーム20人以内(学連登録者を除く)  
所 大沢総合グラウンド(②9月12・19日は井の頭恩賜公園野球場)

物 ①グローブ(貸しグローブあり)、防暑グッズ、②運動靴(ゴムスパイクなど)、ユニホーム  
申 ①同連盟 ☎090-2252-1576・[HP](https://mitakasoft.jimdo.com/) <https://mitakasoft.jimdo.com/>へ、②6月18日(金)までに同連盟 ☎080-3407-7105へ

### 卓球の教室

日 三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟、②東京都、(公財)東京都体育協会  
日 ①卓球教室=7月10日(土)午前9時～正午、②ジュニア卓球教室=7月24日～8月21日の毎週土曜日午前9時15分～正午  
人 ①在学・在勤を含む小学生以上の市民30人、②市内の中学生60人

所 SUBARU総合スポーツセンター  
日 ①400円(中学生以下200円)  
物 室内履き  
申 ①当日会場へ、②7月10日(土)までに必要事項(10面参照)・学校名・学年を同連盟 FAX 43-3350へ(いずれも先着制)  
問 同連盟 ① ☎71-7449、② ☎43-3350

### 市民体育祭 硬式テニスダブルス大会

日 市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市体育協会、三鷹市テニス協会  
日 8月8日～9月12日の日曜日午前7時～午後5時(8月15・22日は9時から。予備日10月3日(日))  
人 ペアともに在学・在勤を含む中学生以上の市民  
所 大沢総合グラウンド(8月15・22日は

井の頭恩賜公園テニスコート)  
日 1組1,000円(中学生500円)  
日 6月24日(木)午後6時～9時または26日(土)午前10時～午後1時に申込用紙(SUBARU総合スポーツセンターで配布。三鷹市テニス協会ホームページ [HP](https://www.mitakatennis.com/) <https://www.mitakatennis.com/>でも入手可)と参加費を同センターへ(在学・在勤者は証明書などを提示)

※種目により日程が異なります。申込区分など、詳しくは三鷹市テニス協会ホームページをご覧ください。  
問 三鷹市テニス協会 ☎doubles2021@mitakatennis.com

## 講座

### 講習会「SDGs(持続可能)学びの カレッジ」

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会  
日 6月16日(水)午後1時30分～3時  
人 市民10人  
所 消費者活動センター  
講 小物作り作家の菊池百合子さん  
日 500円

申 6月8日(火)・9日(水)午前10時～午後1時に同協議会 ☎41-0510へ(先着制)

### ファブスペースみたかの ワークショップ

日 ①ミニサイズのオリジナルキャラクターを描いてみよう=6月19日(土)、②UVプリンターで写真や絵をアクリルキューブにプリントしよう=20日(日)、いずれも午後1時～3時  
人 各4人(①10歳以上の方、②小学生以上の方。小学校低学年は保護者同伴)  
所 三鷹産業プラザ

講 ①イラストレーターのmikaruさん、②(株)ウッドボックスの浅古綾香さん  
日 ①2,000円、②1,650円  
物 ②印刷したい写真や絵のデータ(4×4cmのデータまたは実物)  
申 必要事項(10面参照)を同施設 ☎fab space@mitaka.ne.jpへ(先着制)  
問 同施設 ☎48-3520

### みたか健康づくりセミナー 「フレイル予防でキラリ健康長寿」

日 市、大沢住民協議会  
日 6月23日(水)・30日(水)、7月5日(月)、いずれも午後1時30分～3時(全3回)  
人 市民15人  
所 大沢コミュニティセンター  
物 動きやすい服装(6月30日のみ)  
申 直接または電話で同センター ☎32-6986へ(先着制)  
問 健康推進課 ☎内線4225

### 歯磨きで新型コロナウイルス予防

健康コラム

政府が感染予防対策を講じる中、なかなか収束を見ない新型コロナウイルス感染症ですが、歯磨きが症状の重症化予防に効果的なのをご存じですか。

歯磨きを怠ると、口腔(こうくう)内で歯周病菌が増殖します。歯周病菌は炎症を悪化させる毒性物質を放出するので、腫れて出血を起こしやすくなった歯肉から血管に侵入し、全身に拡散してしまうのです。その先の臓器は慢性的な炎症が起こるため、新型コロナウイルスに感染した場合、重篤な肺炎に移行するリスクが高まってしまいます。

また、一般的な風邪やインフルエンザに関しては、歯周病原細菌を減らすことによって、その原因であるウイルスの細胞への付着を阻害できることが明らかになっています。そのため、新型コロナウイルスに感染しても、適切な口腔ケアは感染予防に有効だといわれています。

しかし、初期の歯周病は痛みなどがなく、症状があつたとしても軽度の歯肉からの出血程度なので、見過ごしてしまいがちです。三鷹市では35歳以上の市民の方は無料で歯科健診が受けられます。この機会に一度お口の中の状態を確認して、正しいブラッシングを覚えてみてはいかがでしょうか。

問 三鷹市歯科医師会 ☎45-2715