催し

認知症介護者談話室

日6月22日㈫午後1時～3時
人介護者、介護経験者10人（認知症ではない方の介護者も参加できます）
所みたかボランティアセンター
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）

介護者ひろば

日6月23日㈬午前10時～正午
人介護者、介護経験者4人
所ピアいのかしら（井の頭2-13-6）
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）

親族後見人のつどい「定期報告の仕方と注意点について」

日6月24日㈭午前10時30分～正午
人市内在住の親族後見人（保佐人、補助人、任意後見人を含む）10人
所オンライン会議アプリ「Zoom」
※「Zoom」を使える環境がない方は福祉センターでの参加も可。
申問6月23日㈬までに権利擁護センターみたか☎46-1203へ（先着制）

スポーツ

8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
人住民協議会に登録されている団体
申7月4日㈰～10日㈯に各コミュニティセンターへ
問スポーツ推進課☎内線2934

市役所合気道教室（7月）

主三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟
日①3日～31日の毎週土曜日、②11・25日の日曜日いずれも午後3時15分～5時45分（全7回）
人在学・在勤を含む10歳以上の市民①10人、②15人程度（小学生以下は保護者同伴）
所SUBARU総合スポーツセンター
申当日会場へ（先着制）
問同連盟☎43-8542（夜間）

ジュニア育成ソフトテニス強化講習会

主東京都、（公財）東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトテニス連盟、三鷹ウエストスポーツクラブ
日①7月11日、②18日、いずれも日曜日午前9時～午後4時（小雨決行。18日は3時まで）
人市内の小学生5人、中学1・2年生40人程度
所①一中テニスコート、②SUBARU総合スポーツセンター
物帽子、タオル、あれば軟式ラケット、①テニスシューズ、②室内履き
申7月9日㈮までに同連盟✉info@mtksta.comへ（先着制、当日参加も可）
問同連盟☎090-2191-4530

三鷹市バドミントン協会MBA杯

◆種目　ダブルス男子・女子1～3部
日7月25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、各部10組程度
所SUBARU総合スポーツセンター
¥1人1,000円（協会登録員は1人500円）
物ラケット、室内履き、シャトル
申7月9日㈮までに必要事項（11面参照）を同協会✉h_swd2387@ybb.ne.jpへ（先着制）
問同協会✉s.yama250@gmail.com

ジュニア育成夏休み子ども水泳講習会

主東京都、（公財）東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市水泳連盟
日7月27日㈫～31日㈯午前9時～11時（全5回）
人市内の小学2～6年生で保護者が送迎可能な方40人
所SUBARU総合スポーツセンター
¥500円
物水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル
申6月25日㈮（必着）までに往復はがきで必要事項（11面参照）・学校名・保護者名を「〒181-0004新川6-37-1三鷹市体育協会」へ（申込多数の場合は抽選）
問三鷹市水泳連盟☎49-8459

講座

よくわかる・役立つ！パソコン教室

パソコンの初心者に向けた講座です。コースや日程、料金はお問い合わせください。
主所三鷹市シルバー人材センター
申往復はがきで必要事項（11面参照）・希望講座を「〒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

電子パーツのはんだ付け体験

日7月3日㈯①午後1時～2時、②午後2時30分～3時30分
人小学3年生以上の方各回4人
所三鷹産業プラザ
講ひらめきボックスcoporii代表の丸山絢子さん
¥1,500円（材料代を含む）
申申し込みフォームHP http://bit.ly/coporii2107へ（先着制）
問ファブスペースみたか☎48-3520

メンタルヘルスボランティア養成講座「ココロもマンプク―現場の声をきいてみよう」

日7月12日㈪午後2時～4時
人精神障がいやボランティア活動に関心のある方12人
所食茶房むうぷ
申問7月9日㈮までに必要事項（11面参照）をみたかボランティアセンター☎76-1271・FAX76-1273・✉chiiki@mitakashakyo.or.jpへ（先着制）

募集

夏！体験ボランティア2021 in みたか

子どもから大人までボランティア活動をはじめるきっかけとして、毎年夏休みの期間に開催しています。昨年度は、新型コロナウイルスの影響で中止となりましたが、今年度はコロナ禍でもボランティア活動に参加してもらえるようなプログラムを考えています。詳しくは7月初旬頃に三鷹市社会福祉協議会ホームページHP https://www.mitakashakyo.or.jp/・Facebookに掲載しますのでご覧ください。
問みたかボランティアセンター☎76-1271

三鷹市シルバー人材センター入会説明会

日7月7日㈬・20日㈫午前10時～正午
人健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民
所同センター
申問同センター☎48-6721・HP http://www.mitaka-sc.or.jp/へ

市民活動 みんなの掲示板

催し……主催者が市民・市内の団体／市内で開催／参加費（材料・教材代など）が1回3,000円以内
会員募集…主な会員が市民／市内で活動／入会金・会費（月額）の合計が5,000円以内／新規または前回の掲載から6カ月経過した団体を優先（紙面の都合で6カ月以上お待たせすることもあります）
伝言板……市内の医療・教育機関、公共機関などの催しやお知らせ

上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。
申HP https://www.city.mitaka.lg.jp/または FAX76-2490へ　問広報メディア課☎内線2129

※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者（㈱文化工房）が内容確認の電話（またはファクス）をさせていただきます。

令和3年7月18日発行号	原稿締切日6月24日（木）	いずれも午後5時まで
8月1日発行号	原稿締切日7月6日（火）	

催し

清水玄太石彫展
主ぎゃらりー由芽日6月19日㈯～7月4日㈰正午～午後7時（最終日は5時まで）所同画廊申期間中会場へ問同画廊☎47-5241（木曜日休み）

暮らしの保健室「おしゃべり会」
日6月21日㈪午後1時～3時所女性交流室（下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ）¥100円申当日会場へ問多田☎44-6359

元気ひろば おれんじの催し
日①歌謡曲新曲講座＝6月22日㈫午前10時～11時30分、②漢方のお話会＝23日㈬午前10時30分～11時55分、③レジンアクセサリー教室＝25日㈮午前10時～11時30分所同会（中原3-1-65）¥①2,200円、②③1,200円問同会☎76-5940・✉genkiorange@azuma-group.co.jp

ティータイム広場（障がいのある我が子を語ろう）
主三鷹市心身障害者（児）親の会日6月22日、7月20日の火曜日午前10時30分～正午所星と風のカフェ（下連雀3-8-13）申当日会場へ問愛沢☎24-7888

サロンきっかけ「おしゃべり会」
主活躍きっかけ隊日6月24日㈭午前10時～正午所三鷹市公会堂さんさん館¥100円申当日会場へ問小笠原☎42-0935

感性を育てるリトミック（知育・造形を含む）
主ぷりも・ももリトミック日7月1日～15日の毎週木曜日①0～2歳児＝午前9時40分～10時30分、②2歳児＝10時30分～11時45分人首が据わった0歳～未就園のお子さんと母親15組所芸術文化センター¥500円（1回）申問田中✉p.rythmique@gmail.com（先着制）

PHOTO「結」第1回写真展
日7月6日㈫～11日㈰午前11時～午後6時所三鷹市美術ギャラリー申期間中会場へ問高野☎090-1453-1973

スマホ・タブレットなんでも相談会
主NPO法人シニアSOHO普及サロン三鷹日7月8日㈭午後3時45分～5時所三鷹産業プラザ¥1,500円申問同法人（安井）☎090-2162-6588

会員募集

MCC三鷹コミュニティクラブ（コーチ付きスイミング）
日毎週日曜日午前9時～11時所SUBARU総合スポーツセンター¥入会金1,000円、月額2,000円申問翁☎090-6318-2990・✉shorei.o85@gmail.com

健康コラム

飛蚊（ひぶん）症

青空を見上げたり、明るい所で白い壁を見つめた際に、目の前に虫や糸くずなどの浮遊物が飛んでいるように見えることがあります。視線を動かしても一緒に移動してくるように感じられ、まばたきをしたり、目をこすっても消えませんが、暗い所では気にならなくなるといった経験をされた方は少なくないと思います。このような症状は飛蚊症と呼ばれています。

原因は、目の内部にある硝子体と呼ばれるゼリー状の透明な物質に何らかの原因で濁りが生じることにより、その影が目の奥の網膜に投影されて自覚されるようになります。

濁りには生理的なものと病的なものがあり、多くは加齢に伴う生理的変化です。年齢を重ねると硝子体はゼリー状から液状に変化して、次第に収縮して網膜から剥がれてきます。このような変化が飛蚊症の症状をもたらしますが、病的なものではありません。一方で何らかの原因で網膜に穴が開いて、浮遊物の数が急に増えて網膜剥離を起こすことがあります。網膜に穴が開いてから網膜剥離に至りますが、穴が開いても剥離が起こっていない状態ではレーザー光線で穴の周りを焼き固める治療が有効な場合もあります。網膜剥離を生じた際は手術が必要になります。ほかには糖尿病や高血圧などの全身疾患を原因とした眼底出血や、目の内部で炎症を生じるぶどう膜炎などが飛蚊症の原因となります。

飛蚊症の原因の多くは病気ではないものですが、ときに思いがけない病気が隠れていることがあります。飛蚊症に限らず、多くの病気は早期治療が重要です。浮遊物の数が急に増えたり見え方が悪くなった際は早期に眼科を受診すべきですが、ささいなことでも放置しないようにして、健康に気を配ることが大切です。

問三鷹市医師会☎47-2155