

### 一日プレイパーク

日 3月27日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)  
 所 丸池公園(稲荷橋付近)  
 所 当日会場へ  
 問 緑と公園課 ☎内線2835

### 子ども向けRubyプログラミング教室「るびつく」

日 4月1日以降の①ビジュアルマスターコース=隔週金曜日午後5時～6時40分、②コーディングコース=隔週日曜日午前11時40分～午後1時20分、③Rubyくらぶ=毎月第2日曜日午後2時～5時  
 人 ①小学4～6年生の初心者、②中・高校生の初心者、③中・高校生の経験者、各10人  
 所 三鷹産業プラザ  
 料 ①②7,700円、③3,300円(教材代を含む)  
 申 必要事項(7面参照)・希望コースを(株)まちづくり三鷹ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)  
 問 同社 ☎40-9669

### すくすくひろばの催し

◆年齢別あそびまじよ(4月)  
 日 ①うさぎぐみ=8日(金)、②ひよこぐみ=12日(火)、③ぞうぐみ=15日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分  
 人 市内在住の①令和2年4月2日～9月30日生まれのお子さんと保護者8組、②初めて受講する令和3年4月2日～7月生まれのお子さんと保護者8組、③平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれのお子さんと保護者8組  
 申 ①3月25日(金)、②29日(火)、③4月1日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆4カ月までの親子のつどい  
 日 4月14日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時  
 人 市内在住の初めて受講する4カ月までのお子さんと母親各7組  
 講 三鷹市助産師会の皆さん  
 物 バスタオル、おむつ、着替え  
 申 3月31日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆ウェルカムパパ講座(旧育メン講座)  
 日 4月23日(土)午前10時30分～正午  
 人 初めて受講する市内在住のおおむね8カ月ぐらいまでのお子さんと父親10組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)  
 所 連雀コミュニティセンター  
 講 三鷹市助産師会の皆さん  
 物 バスタオル、おむつ、着替え  
 申 4月1日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)  
 問 同ひろば ☎45-7710



## 高齢者

### 高齢者無料入浴券の申し込み

人 65歳以上の市民で住民税非課税世帯の方  
 申 申込書(任意の様式可)で必要事項(7面参照)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 ※入浴券は1人30枚で再発行できません。4月下旬以降に送付する予定です。  
 問 同課 ☎内線2625

### 三鷹みんなで地域体操「うごこっと」

市では、体力の維持向上を目指した体操メニュー「うごこっと」を活用した「通いの場」づくりを進めています。「うごこっと」体操の動画は三鷹市社会福祉協議会のYouTubeチャンネル(下記二次元コード)で配信中。また、ハンドブックを高齢者支援課、地域包括支援センター、みたかボランティアセンターで配布しています。  
 問 同課 ☎内線2622



### ◆「うごこっと」体操チャレンジトレーニング

日 4月28日～6月23日の毎週木曜日午後1時～2時30分(5月5日を除く全8回)  
 人 65歳以上の市民15人  
 所 大沢コミュニティセンター  
 申 問 3月30日(火)までの平日に大沢地域包括支援センター ☎33-2287へ(申込多数の場合は抽選)

### ヨガ(こもれび ほっと・サークル)

日 4月～令和5年3月の毎月第3金曜日午前10時～11時30分(7・8月、12月を除く全9回)  
 人 おおむね65歳以上の市民10人  
 所 福祉センター  
 講 ヨガインストラクターの大西麻未さん  
 料 1回500円  
 申 4月5日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-0012 上連雀9-1-21NPO法人こもれび事務局」へ(先着制)  
 問 同会事務局 ☎42-4471



## 障がいのある方

### 令和4年度 福祉タクシー券の窓口受け付けを開始します

日 4月1日(金)午前8時30分から  
 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)

申 午前8時30分～午後5時に障がい者支援課(市役所1階16番窓口)へ  
 問 同課 ☎内線2618



## 催し

### 絵本縁日ミニ

絵本に関連した市民グループが出店し、展示やワークショップ(一部有料)、おはなし会などを開催します。  
 日 3月24日(木)・25日(金)・28日(月)午前10時～正午、午後2時～4時(正午～2時は入場不可。雨天・強風時中止)

所 星と森と絵本の家  
 申 期間中会場へ  
 問 同施設 ☎39-3401

### 君が笑えばケアラズカフェ(介護者同士の交流会)

所 三鷹駅周辺地域包括支援センター  
 日 3月28日(月)午後2時～3時30分  
 人 在勤を含む市内の介護者20人程度  
 所 オンライン会議アプリ「Zoom」  
 講 臨床心理士の榎村正美さん  
 申 必要事項(7面参照)を同センター ☎houkatsu.krt@mitsurukai.comへ(先着制)  
 問 同センター ☎76-4500

### 新緑謡曲・仕舞大会(解説付き)

所 三鷹市能楽会  
 日 4月9日(土)正午～午後4時  
 所 生涯学習センター(4階ホール)  
 申 当日会場へ  
 問 同会 ☎090-4839-4106

### 三鷹市山本有三記念館

春の朗読コンサート  
 出演は野田香苗さん(朗読)、長谷川広美さん(フルート)。  
 日 5月13日(金)・14日(土)午後6時～7時  
 人 各日35人  
 料 300円(入館料)  
 申 4月27日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(7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 上連雀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



## スポーツ

### 大沢野川グラウンドの代わりに利用したスポーツ施設の料金を補助します(期間延長)

同グラウンド復旧工事の延長に伴い、補助制度も延長します。

◆対象団体 市民体育施設使用団体登録の承認を受けたスポーツ団体  
 ◆対象種目 サッカー、ラグビー、ラクロス、フットサル、野球、ソフトボールなど

◆対象施設 民間施設を含む市内・市外の有料スポーツ施設(三鷹市市民体育施設および市立学校施設を除く)

◆交付額 施設利用料金1回分(上限3,000円。月1回まで補助)  
 申 問 スポーツ推進課 ☎内線2932へ

### 5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 4月3日(日)～9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

### ①土俵でフィットネス、②土俵を使ってロコモ予防体操!

直径4.55mの本格的な土俵で、相撲の動きを生かしたトレーニングを楽しみましょう。  
 所 三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟  
 日 ①4月1日～22日、5月6日～27日または6月3日～24日の毎週金曜日午後0時45分～2時30分、②4月6日～27日、5月4日～25日または6月1日～22日の毎週水曜日午前9時45分～11時30分  
 人 在学・在勤を含む①20歳以上の市民15人、②60歳以上の市民15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(7面参照)・性別を同連盟 ☎mitakashisumorenmei@gmail.com・① ☎57-8317、② ☎080-3727-4015へ(先着制)

### 合気道 三鷹市役所教室

所 三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟  
 日 4月2日～30日の毎週土曜日午後3時15分～5時45分  
 人 在学・在勤を含む10～90歳の市民10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 ☎090-8045-5748(日中)、☎43-8542(夜間)

### 少林寺拳法初心者教室

所 三鷹市少林寺拳法連盟  
 日 4月2日～30日の毎週土曜日①午後4時～5時、②午後6時～7時  
 人 在園・在学・在勤を含む市民(①小学生以下、②中学生以上)  
 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

## 健康コラム 男性の排尿と前立腺について

前立腺という臓器は男性にしかありません。ぼうこうのすぐ真下にあり、クルミ程度の大きさで尿道を取り囲むような位置にあります。その働きは精液を作る工場であると考えられています。いまだに十分解明されておらず謎の多い臓器です。

精子は精巣で作られ精管を流れながら、やや複雑な経路をたどり前立腺にながって射精されます。多くの20代から40代の男性にとって前立腺は子供を作るために重要な働きをする臓器の一つです。若い頃は秘かに大切な働きをしていた前立腺は、本来の役目を終える50歳前後から自らの存在を主張するかのようにならざるを得ない状態を始めてきます。トイレが近い、特に夜間何度も目が覚めてトイレに行ってしまう、尿が出にくい、トイレまでに間に合わず漏れてしまうなどの症状は前立腺が大きくなる肥大症の症状です。

また、がんになることも多く、男性では罹患(りかん)数が著しく増えているのが前立腺がんです。前立腺がんは腫瘍マーカーのPSAを測定することで、ある程度の予測を立てることが出来ます。三鷹市の検診では50歳から5年ごとに70歳まで前立腺がん検診を受けられます。三鷹市内の多くの病院や診療所で受けることが可能なので、50歳以降の方は前立腺がん検診をお勧めします。

また、会社の健診や人間ドックでも腫瘍マーカーの項目の一つとして調べることが出来ますが、オプション扱いとなっている施設も多く、ご自身が希望しなければ採血の項目から省かれることもあり、注意が必要です。排尿することは健康な人にとっては何でもないことですが、排尿の調子が悪くなるや外出を控えたり、不眠の原因となったり、日常生活にさまざまな支障を来すことも多いので、高齢だからと諦めず治療を受けることも大切です。

問 三鷹市医師会  
 ☎0422-47-2155