

星と森と絵本の家からのお知らせ

◆ジュニアスタッフ募集

人 小学5年～中学3年生
 申 4月17日(日)までに申込書(市ホームページで入手)を直接またはファクス、電子メールで同施設 FAX 39-3402・E ehonnoie@city.mitaka.lg.jpへ
 ※4月24日(日)に説明会を行います。

◆幼児クラブ 春の森のたんけん隊

日 4月28日～6月23日の隔週木曜日午前10時30分～11時30分(全5回)
 人 2歳6カ月以上のお子さんと保護者10組(下のお子さんの同伴可)
 申 4月20日(水)午前10時30分から必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)と生年月日・弟妹の有無と年齢・過去の参加の有無と回数を直接またはファクスで同施設 FAX 39-3402へ(初参加の市民を優先して先着制)
 問 同施設 ☎39-3401

小学生向け

スクラッチプログラミング教室

所 三鷹市シルバー人材センター
 日 ①オンライン教室=5月6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)、②月曜入門コース=5月9日～30日の毎週月曜日午後4時15分～5時45分、③火曜入門コース=5月10日～31日の毎週火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)

人 小学3～6年生①4人(経験者)、②③5人
 料 ¥5,000円(教材費を含む)
 物 ①パソコン、②③USBメモリー
 申 4月19日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)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)
 ※①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

おやこでよって

チョコっとあっぷるーむ(5月)

所 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
 日 ①産前・産後の骨盤ケア=9日(月)、②ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア=12日(木)、③親子ヨガレッチ=14日(土)、④ベビーサインで楽しい子育て=16日(月)、⑤カラーセラピーで子育てを楽しく！=19日(木)、⑥簡単スクラッチブック(A4フレーム編)=21日(土)、⑦ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=23日(月)、⑧いつでもどこでもベビーマッサージ=26日(木)、⑨泣き止む、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも=28日(土)、⑩マタニティヨガゆったり骨盤調整で安産力=30日(月)、いずれも午前10時30分～正午
 人 ①3歳までのお子さんと母親、妊婦、②③2～11カ月のお子さんと保護者、④6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者、④4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護

者、⑤⑥3歳までのお子さんと保護者、妊婦、⑦ハイハイ前のお子さんと母親、⑨首据わりまでのお子さんと保護者、妊婦、⑩妊娠15週以降の健康な方(お子さん連れ2組まで)

所 市民協働センター
 料 ¥①2,000円、②⑥1,800円、③④⑤⑦⑧⑩1,500円、⑨1,500円(夫婦2,000円)
 ※①さし付き、⑥材料代を含む。
 物 ②⑧バスタオル、授乳ケープ、③バスタオル、⑥写真1～3枚
 申 4月15日(金)午前9時から必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)・年齢を同センター ☎46-0048・HP https://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)

山本有三記念館「おはなし会」

日 5月14日(土)午後2時～2時30分
 人 小学1年生以下のお子さん5人(未就学児は保護者同伴)
 料 保護者は300円(入館料)
 申 当日会場へ(先着制)
 問 同記念館 ☎42-6233

「私」を生きる子育て心理学 保育

日 5月19日～7月7日の木曜日午前10時～正午(全7回)
 人 在勤を含む市内の子育て中の方、子育てに関心のある方15人、保育(1歳～未就学児)10人
 所 西多世代交流センター
 講 家族心理ジャーナリストの麻生マリ子さん
 申 4月4日(月)午前9時30分～15日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター ☎32-8765・HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(元気創造プラザ講座申込システム)

へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知。保育は初めて利用する方を優先)



高齢者訪問理美容券の

交付申し込み

人 自ら理美容店に行けない65歳以上の要介護3～5の方
 料 ¥1回500円(年度4回まで自宅での利用可)
 申 所定の申込書(市ホームページで入手)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
 問 同課 ☎29-9271

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 4月11日(月)・14日(木)午前9時30分～11時30分(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8人
 所 市民協働センター
 申 4月4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)

三鷹駅周辺・シニアのまると

相談サロン

日 4月14日(木)午後2時～3時30分
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 申 当日会場へ
 問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500

介護予防に「うごこっと」体操 チャレンジトレーニング

問 健康推進課 ☎0422-24-8207

人 65歳以上の市民で足腰の衰えを感じている方、仲間づくりをしたい方
 申 4月13日(水)までに下記申込先へ(申込多数の場合は抽選)



会場	日程(全8回)	時間	申込・問い合わせ先
牟礼コミュニティセンター	5月9日～6月27日の毎週月曜日	午後1時～2時30分	弘済ケアセンター ☎0422-43-8122
下連雀南浦地区公会堂	5月12日～6月30日の毎週木曜日	午後2時～3時30分	野村病院 ☎0422-47-4848
井の頭コミュニティセンター	5月13日～7月1日の毎週金曜日	午前10時30分～正午	三鷹市社会福祉事業団 ☎0422-44-7400・FAX 0422-44-9772
新川中原コミュニティセンター	5月13日～7月1日の毎週金曜日	午前10時30分～正午	みたか紫水園 ☎0422-40-7201・FAX 0422-40-7205
井口コミュニティセンター	5月13日～7月1日の毎週金曜日	午後1時～2時30分	西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536
三鷹駅前コミュニティセンター	5月13日～7月1日の毎週金曜日	午後1時30分～3時	介護老人保健施設太郎 ☎0422-76-6636・FAX 0422-76-6635

東京都シルバーパス新規購入のご案内

問 (一社)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歳の誕生日の初日(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 ①令和4年度住民税が非課税、または課税されているが3年の合計所得金額が135万円以下の方=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(4年度介護保険料納入(決定)通知書、4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。4年度の介護保険料などが決定するまでは3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

健康コラム 腰痛はほとんどの人が経験します

整形外科で扱う疾患で多いのは腰痛・頸(けい)部痛・膝関節痛ですが、このうち腰痛についてお話しします。腰痛はすべての人が一生のうち一度は経験するといわれています。これは人間が進化の過程で二足歩行を獲得したためです。その病態も一つではなく、いろいろな原因や症状があります。

よく聞く病名に椎間板ヘルニアがあります。これは比較的若い人に発症し、激しいスポーツや重労働をする人に多く発症します。脊椎の骨と骨の間にある椎間板が後方に突出し、そこに位置している神経を圧迫します。腰痛と片側の臀部(でんぶ)から下肢にかけての痛みやしびれが出ます。けん引治療やマッサージ、注射、投薬などが有効です。腰部脊柱管狭窄(きょうさく)症という病名もよく聞きます。これは高齢者に多く、老化に伴い骨や椎間板、靭帯(じんたい)が変形や変性を起こし、馬尾神経を圧迫します。腰痛や歩行障害、両下肢のしびれが出ます。多くはけん引治療やマッサージ、投薬、注射が有効です。この二つの疾患は手術が必要な場合でも、最近では内視鏡下で行うため1週間程度で退院できます。

また、高齢者に多い変形性脊椎症は、やはり老化による骨や椎間板や靭帯の変形、変性が原因ですが、手術が必要なことはほとんどなく電気治療やマッサージ、ストレッチ、投薬などで治療します。腰痛で最も多いのは筋筋膜性腰痛症です。これは脊椎を支えている筋肉や筋膜が傷つき生じる腰痛です。手術になることはなく電気治療やマッサージ、ストレッチ、投薬などで治療します。

そのほかにも、高齢の女性に多い骨粗しょう症による脊椎圧迫骨折や悪性腫瘍の骨転移による腰痛などは、放置しておくこと大変なことなる場合もあります。腰痛が出たらまずは整形外科を受診して、レントゲン撮影などで正確な診断を受けることが大切です。

問 三鷹市医師会 ☎0422-47-2155