

小学生向け

スクラッチプログラミング教室

住所 三鷹市シルバー人材センター
日 ①オンライン教室=6月3日(金)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月曜アドバンスコース=6月6日~27日の毎週月曜日午後4時15分~5時45分、③火曜アドバンスコース=6月7日~28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、②③5人(いずれも経験者)
¥5,000円(教材費を含む)
物 ①パソコン、②③USBメモリー
申 5月24日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)を「〒181-0004新川16-35-16三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

山本有三記念館

「おはなし会」

日 6月11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)
¥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



高齢者

高齢者スマートフォン相談会

住 東京都デジタルサービス局
日 5月13日(金)午前9時30分~午後0時30分、1時30分~4時30分
人 60歳以上の市民
所 第三庁舎
申 当日会場へ
問 高齢者支援課 ☎29-9272

高齢者の生活相談室

(事前予約)

日 5月20日(金)午後1時~3時
人 介護や認知症について聞いてみたい方、1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 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

こもれび ほっと・サークル

「生き生き楽しく筆文字」

名前や好きな言葉を毛筆で練習して、写経を目指します。
日 毎月第3水曜日午後1時30分~3時
人 おおむね65歳以上の市民5人
所 みたかボランティアセンター
¥500円(1回)、材料代140円

物 あれば毛筆

申 5月9日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11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 同事務局 ☎42-4471



障がいのある方

特別障害者手当などを振り込みます

2~4月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を、5月10日(火)に受給資格認定済の方の指定預金口座に振り込みます。
問 障がい者支援課 ☎29-9234

ペアレント・メンター相談会

お子さんの発達が気になる保護者の皆さんを対象に、発達障がい児(者)の子育てをしてきた親(ペアレント・メンター)が、その経験を生かしてお話を伺います。
日 ①個別相談会=5月12日、6月9日、7月7日、8月4日、9月8日、10月13日、11月10日、12月8日、令和5年1月12日、2月9日、3月2日の木曜日午前10時から、11時から、②グループ相談会(交流会)=5月18日、6月22日、7月13日、8月24日、9月28日、10月26日、11月30日、12月14日、5年1月25日、2月22日、3月8日の水曜日午前10時~正午
人 ②各回8人
所 三鷹市公会堂さんさん館
申 必要事項(11面参照)を(一社)発達障がいファミリーサポート Marble FAX 76-2720・✉marble.soudan@gmail.comへ(先着制)
問 障がい者支援課 ☎29-8267



健康

4~7月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診

受診票を4月下旬に送付しました。
人 特定健診=4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40~75歳の方、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方
問 健康推進課 ☎24-8571
※4月2日以降に三鷹市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入した方や、8~3月生まれで早めの受診を希望する方は、同課へお問い合わせください。
※有料老人ホームなどに入所(入居)の方は、対象外となる場合があります。



催し

生活用品活用市

住 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 5月9日(月)午前10時~正午
所 消費者活動センター
申 当日会場へ
問 同センター ☎43-7874

介護者ひろば

日 ①5月12日(水)=元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②18日(水)=みたかスペースあい(下連雀3-28-20三鷹中央ビル内)、③19日(木)=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、いずれも午後1時30分~3時30分
人 介護者、介護経験者
申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

みんなであつなぐる

「古い支度」

日 5月17日(火)午前10時~11時30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

駅前 風のサロン

「パントマイムを楽しもう!」

住 三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク
日 5月19日(木)午後1時30分~3時
人 20人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 問 5月2日(月)から地域福祉課 ☎29-9235へ(先着制)

音楽サロン

「やっぱり ふれ違いコンサート」

出演者はXeCoo(ゼクウ)の杉本明子さん、ユンハンシンさん。
住 新川中原住民協議会
日 5月28日(土)午後6時30分~8時30分
人 40人
所 新川中原コミュニティセンター
申 5月1日から同センターへ(先着制)
問 同センター ☎49-6568



スポーツ

ゲートボール初心者教室

住 三鷹市ゲートボール協会
日 5月7日~15日の毎週土・日曜日午前10時~正午(雨天中止)
人 在勤を含む60歳以上の市民
所 下連雀ゲートボール場(下連雀9-9-2)
申 問 同協会 ☎42-5408へ

ジュニア育成地域推進事業

春季ジュニアソフトボール教室

住 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟
日 5月14日、6月4・11日の土曜日、初心者=午前9時~正午、経験者=午後1時~4時30分(全3回。予備日6月18日(土))
人 市内の小学生女子
所 大沢総合グラウンド
物 グローブ(貸しグローブあり)、タオル
申 問 同連盟 ☎090-2252-1576へ

少林寺拳法初心者教室

住 三鷹市少林寺拳法連盟
日 5月14日~28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

弓道初心者講習会

(土曜日コース)

住 (公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市弓道連盟
日 5月21日~9月3日の毎週土曜日午後3時15分~5時15分(7月16日を除く全15回)
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民7人
所 SUBARU総合スポーツセンター弓道場
¥5,000円(保険料を含む)
物 足袋(靴下可)、筆記用具
申 問 5月13日(金)(必着)までに往復はがきまたはインターネットで必要事項(11面参照)・弓道経験の有無・応募動機を「〒181-0004新川16-37-1SUBARU総合スポーツセンター」・HP https://mitakakyudo.jimdofree.com/へ(申込多数の場合は抽選)

剣道の講習会・教室

住 三鷹市剣道連盟、②~④東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日 ①一般稽古・講習会=5月22日・29日の日曜日午前9時30分~11時30分、②ジュニア剣道教室=5月22日・29日午後1時~2時30分、③指導者講習会(剣道形講習)=5月22日、6月19日の日曜日午後6時~8時30分、④指導者講習会(審判講習)=5月29日、6月26日の日曜日午後1時~5時
人 ①在学・在勤を含む高校生以上の市民各日30人、②市内の小・中学生各日50人、③在勤を含む四段以上の市民各日20人、④在勤を含む四段以上の市民各日30人
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 剣道用具、フェースシールド、③④

健康コラム

血圧測定のお勧め

日本の心血管系疾患の死亡数に最も関係する要因は高血圧です。高血圧は脳卒中や心筋梗塞などのような致命的な血管合併症を発症するリスクを高めるため、早期に発見し、治療などの対応をしていく必要があります。しかし高血圧それ自体には症状がないため、発見が遅れることが多いのが実情です。そこで、高血圧の早期の発見には、まず血圧測定を行うことが大切です。

日本では、高血圧の方が4300万人と推定されており、その中でも高血圧の自覚のない方が1400万人にも上るといわれています。血圧は年齢とともに上昇する傾向があるので、検診などに積極的に参加し、血圧を測定する機会を得ることは非常に有用です。また、ご自宅に血圧計を準備されるのも良いでしょう。ご自身で血圧を測定してみると、測定する条件によって、容易に血圧が上下することにお気づきになるかと思われます。血圧が上がる条件は、歩いた直後、階段昇降後などの運動直後、発熱時やどこかに痛みがあるとき、不快な寒暖を感じるとき、声を出しているときや焦っているときなどです。理想的な血圧測定方法は、上腕での測定で、自宅で起床後1時間以内に、静かで適度な室温で、椅子に足を組まずに座り1~2分ほど安静にした後、できるだけ会話を控えた状態で、喫煙・飲酒・カフェイン摂取を行わずに、カフ位置を心臓の高さに維持できる環境で行うことが望ましいです。

また、血圧は塩分摂取や飲酒状況、喫煙状況、過体重、ストレス状況などの生活習慣の変化を反映します。血圧を定期的にモニタリングすることは、日常生活を見つめ直すきっかけにもなりますのでぜひご検討ください。
三鷹市医師会
☎0422-472155