

すくすくひろばの催し

◆お父さんのためのワクワク子育て
3月26日(日)午前10時30分～11時30分
市内在住の初めて受講する1歳6カ月前後のお子さんと父親7組
直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆年齢別あそびまじよ(4月)
①ひよこぐみ=11日(火)、②うさぎぐみ「親子であそぼう(ふれあいあそび)」=14日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分
市内在住の①初めて受講する令和4年4月2日～7月生まれのお子さんと保護者8組、②3年4月2日～9月生まれのお子さんと保護者8組
①3月28日(火)、②31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)
同ひろば ☎45-7710

子ども向けRubyプログラミング教室「るびつく」
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マイクラプログラミングコース=隔週日曜日午前9時30分～10時50分、③コーディングコース=隔週日曜日午前11時20分～午後1時、④Rubyくらぶ=隔週日曜日午後2時～4時30分
①②小学4～6年生の初心者、③中高生の初心者、④中高生の経験者、各10人
所 三鷹産業プラザ
¥①～③7,700円、④3,300円(教材費を含む)
(株)まちづくり三鷹ホームページ(右記QRコード)へ(先着制)
同社 ☎40-9669

2-29-13)
¥500円
物 スマートフォン
所 三鷹西部地域包括支援センター ☎34-6536へ

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。
4月10日(月)・13日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)
おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人
所 市民協働センター
3月20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)



障がい児水泳教室
6月～令和6年3月の日曜日午前9時～11時(年10回程度)
市内在住の障がいのある小学生～19歳の方と、水着を着用しプールに入ることができる保護者60組
所 SUBARU総合スポーツセンター
3月19日(日)～4月5日(水)(必着)に必要事項(7面参照)・生年月日・保護者氏名を「〒181-8555障がい者支援課」へ(申込多数の場合は抽選。定員に満たない場合は20歳以上の方も申込可)
※5月7日(日)に保護者説明会を開催。
※詳しくは市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。
同課 ☎29-9232



リフト付きタクシーのご案内
一般の交通手段の利用が困難な高齢者や障がいのある方が、車いすや寝台(ストレッチャー)のまま乗降できるタクシーです(迎車、初乗り料金を免除)。通院・入退院、外出などにご利用ください。乗降時の介助も行います。
◆利用時間 午前8時～午後8時
◆利用回数 1人3回(同一日の利用は1回と数えます)
利用日の1カ月前～前日につくば観光交通(株) ☎042-360-8989へ
※4月1日(土)から2カ月前に申請可能。
高年齢者支援課 ☎29-9271

シニア向けスマホ個別相談会

4月1日(土)午後2時～3時(1人30分)
所 高齢者センター けやき苑(深大寺



みたか星風マート(障がい者自主製品展示即売会)
障がいのある方が作った焼き菓子や雑貨を販売します。
市、星と風のカフェ
3月23日(木)午前10時30分～午後2時(雨天中止)
所 三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側)
当日会場へ
同施設 ☎44-2255(月～土曜日午前11時30分～午後6時)
男性介護者交流会「俺たちの本音トークー自分の介護についてみんなと話そう」
4月6日(木)午後1時～3時
市内の男性介護者、男性介護経験者

所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)
当日会場へ
三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505
新緑謡曲・仕舞大会(解説付き)
三鷹市能楽会
4月8日(土)正午～午後4時
生涯学習センター
当日会場へ
同会 ☎090-4839-4106

介護者ひろば
4月13日(木)午後1時30分～3時30分
介護者、介護経験者
所 元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)
当日会場へ
三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

介護者日帰りリフレッシュ旅行「三崎漁港でお買物&三崎のまぐろ料理を満喫！」

5月23日(火)午前9時30分市役所発～午後4時30分市役所着
在宅などで高齢の家族を介護している市民25人(令和2年3月20日以降に要介護者が亡くなった、または施設に入所した方を含む)
¥3,000円(同世帯2人目からは6,000円)
3月20日(月)～31日(金)午前9時～午後5時に三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(申込多数の場合は初めての方を優先して抽選)



5月の小学校校庭開放(団体貸し切り)予約受け付け

市ホームページでご確認ください
住民協議会に登録されている団体
4月2日(日)～8日(土)に各コミュニティセンターへ
スポーツ推進課 ☎29-9863
東京都パラスポーツトレーニングセンターがオープンします
スポーツ教室や体験会などのイベントも実施します。詳しくは同センターホームページ HP https://tokyo-ptc.jp/ をご覧ください。
3月21日(火・祝)
味の素スタジアム内
同センター ☎042-443-2850

卓球の講習会・大会
三鷹市卓球連盟
①講習会=4月1～29日の土曜日午後3時～6時、②中学生オープン大会=5月3日(水・祝)午前9時～午後6時、③男子オープン大会=5月21日(日)午前9時～午後9時
①在学・在勤を含む小学生以上の市民各日30人、②市内の中学生、③在学・

在勤を含む男性市民150人
SUBARU総合スポーツセンター
¥①1回200円(中学生以下100円)、②500円、③1,000円

物 室内履き、①ラケット、ボール
①当日会場へ、②3月25日(土)～4月13日(木)、③4月3日(月)～17日(月)に申込書(同連盟ホームページ HP http://mitakatt.jp/ で入手)を「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市卓球連盟」・info@mitakatt.jpへ(いずれも先着制)
同連盟①☎43-3350、②☎080-6580-9765、③☎090-5827-3847(日中のみ)

合気道体験教室

三鷹市合気道連盟
4月1～29日の土曜日午後3時15分～5時45分
在学・在勤を含む市民
SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ
同連盟 ☎43-8542(夜間)・☎090-8045-5748(日中のみ)

少林寺拳法初心者教室

三鷹市少林寺拳法連盟
4月1～22日の土曜日①午後4時～5時、②6時～7時
在園・在学・在勤を含む市民(①小学生以下、②中学生以上)
SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ
同連盟 info@mitakachuodoin2@gmail.com・HP https://mitakarenmei.jimdo.free.com/

サンボ体験会・講習会

三鷹市サンボ連盟
4月1～29日の土曜日①初心者体験会(小学生以下)=午後4時～5時、②初心者体験会(小学校高学年以上)=6時～7時、③経験者講習会(小学校高学年以上)=7時～9時
在園・在学・在勤を含む市民(幼児は保護者同伴)
SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ
同連盟 ☎090-8857-5911・info@mitaka.sambo@gmail.com

三鷹市バレーボール連盟 上期9人制大会

4月2日(日)午前9時～午後6時
在学・在勤を含む高校生以上の市民および同連盟登録チーム
SUBARU総合スポーツセンター
¥1チーム5,000円(同連盟登録チームは3,000円)
物 ユニホーム(背番号あり)、室内履き
同連盟 3月24日(金)までに同連盟 ☎080-5436-0626へ



血尿

尿に血が混じることを血尿と呼びます。血尿には目で見て分かる肉眼的血尿と、肉眼では分からないけれども顕微鏡で見ると分かる顕微鏡的血尿があります。血尿の原因はとてたくさんありますが、泌尿器科で多いのが腎臓や尿管の結石です。また、腎臓の中で尿をためる腎盂(じんう)のがん、尿管のがん、膀胱(ぼうこう)のがんもあります。これらの臓器の表面は同じ尿路上皮でできていますので、できるがんも多くが同じ尿路上皮がんになります。一番多いのが膀胱がんです。痛くもかゆくもない、熱もない、しかし真っ赤な血尿が出るのを無症候性肉眼的血尿と呼びますが、これが膀胱がんの典型的な症状です。病院では尿検査やレントゲン、CT検査をしますが、膀胱がんの場合は細い内視鏡を尿道から膀胱に入れて、直接、膀胱の中を見なければなりません。膀胱がんの場合は、入院して麻酔をかけて、内視鏡でがんをよく見ながら電気メスで切除します。この手術で治ってしまう人も多いですが、膀胱がんは再発しやすいので手術後も外来でしっかり見ていきます。中には内視鏡の手術では治らず、膀胱全摘手術で膀胱を取らなければならない人もいます。膀胱を取ると尿の通り道を作らなければならないので8時間もかかる大きな手術となります。早期発見・治療が最も大切です。尿の色がおかしいと思ったら一度早めに病院へ行きましょう。

三鷹市医師会

04222472155