

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  
申 問 同センターホームページHP https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/へ  
同センター ☎45-5100

**ちいさなお話会**

日 4月15日(土)・19日(水) 午前10時30分～11時30分

人 6歳までのお子さんと保護者各日10組

所 連雀コミュニティセンター

申 当日会場へ(先着制)

同 連雀地区住民協議会 ☎45-5100

**一日プレイパーク**

日 4月16日(日) 午前10時～午後3時(雨天中止)

所 農業公園

申 当日会場へ

同 緑と公園課 ☎29-9789

**すくすくひろばの催し**

◆4カ月までの親子のつどい

日 4月20日(木) 午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

人 市内在住の初めて受講する令和4年11月以降生まれのお子さんと母親各8組

講 三鷹市助産師会の皆さん

物 パスタオル、おむつ、着替え

申 4月6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)

◆年齢別あそびまじよ(4月)

日 ①ぞうぐみ「小麦粉粘土であそぼう」=21日(金)、②バナナぐみ=25日(火)、③いちごぐみ=28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～3年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、②初めて受講する4年6～7月生まれのお子さんと保護者6組、③初めて同ひろばを利用する4年11～12月生まれのお子さんと保護者4組

申 ①⑦日(金)、②⑪日(火)、③⑭日(金) 午前10時から①②直接または電話、③電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆ウェルカムパパ講座

日 4月22日(土) 午前10時30分～正午

人 市内在住の初めて受講するおおむね8カ月ぐらいま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 パスタオル、おむつ、着替え

申 4月3日(月) 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 同ひろば ☎45-7710

小学生向け

**スクラッチプログラミング教室(5月)**

主 所 三鷹市シルバー人材センター

日 ①オンライン教室=4日以降の水～

土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)、②アドバンスコース=8～29日の月曜日午後4時15分～5時45分、9～30日の火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)

人 小学3～6年生の経験者①4人、②各5人

¥5,000円(教材費を含む)

物 ①パソコン、②USBメモリー

申 4月18日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)・保護者の氏名・受講曜日・スクラッチ経験の程度を「〒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。

同 同センター ☎48-6721

**おやこでよって**

**チョコッとあつぷるーむ(5月)**

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日 ①ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=8日(月)、②産前・産後の骨盤ケア=11日(木)、③親子ヨガレッチ=13日(土)、④ハーブで心と身体のセルフケア(美肌編)=15日(月)、⑤ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア=18日(木)、⑥働くママのお話会=20日(土)、⑦乳幼児食を楽しく大切にしてお話会=22日(月)、⑧子育てと働き方のバランス講座(診断シート編)=29日(月)、いずれも午前10時30分～正午

人 ①ハイハイ前のお子さんと母親、②③3歳までのお子さんと母親、妊婦、③6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者、④3歳までのお子さんと母親、⑤2～11カ月のお子さんと保護者、⑥3歳までのお子さんと働く母親(産休、育休中を含む)、⑦3歳までのお子さんと保護者、妊婦

所 市民協働センター

¥①③④1,500円、②2,000円、⑤1,800円、⑥800円、⑦1,500円(夫婦2,000円)、⑧1,000円

※②さらし付き、④材料代を含む、⑥⑦お役立ち情報資料付き、⑧キャリア診断シート付き。

物 ①タオルまたはマット、③パスタオル、⑤パスタオル、授乳ケープ、⑦筆記用具

申 4月10日(月) 午前9時から同センターホームページHP https://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)

同 同センター ☎46-0048

**ブラボーなママ&パパ育て講座**

**一子育て&親育ては自分育て&地域育て** 保育

日 5月23日～7月25日の火曜日 午前10時～正午(全10回)

人 在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1歳～未就学児)20人

所 生涯学習センター

講 人材育成コンサルタントの三好良子さん

申 問 4月14日(金) 午後5時までに直接または電話で同センター(元気創造プラザ4階) ☎49-2521、または同プラザ講座申込システムHP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は三好良子さんの連続講座を初めて受講する方を優先して抽選)

※保育希望者はお子さんと一緒に5月16日(火)の説明会に必ず参加してください。

同 同センター ☎49-2521、または同プラザ講座申込システムHP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は三好良子さんの連続講座を初めて受講する方を優先して抽選)

※保育希望者はお子さんと一緒に5月16日(火)の説明会に必ず参加してください。



**東京都シルバーパス**

**新規購入のご案内**

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歳の誕生月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から手続きできます(有効期限は令和5年9月30日)。

人 ¥①5年度住民税が非課税、または課税されているが4年度の合計所得金額が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(健康保険証など)、①は所得金額などを確認できる書類(5年度介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書、5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)。5年度の介護保険料などが決定するまでは4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

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)

**高齢者等訪問理美容サービスの利用申し込み**

人 自ら理美容店に行けない要介護3～5の方(施設入所または入院中の方を除く)

¥1回600円(年度4回まで利用可)

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

同 同課 ☎29-9271

**三鷹駅周辺・**

**シニアまると相談サロン**

日 4月13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

同 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500

**介護予防「うごこっと」体操**

**チャレンジトレーニング**

人 初めて参加する65歳以上の市民

申 4月3日(月)～13日(水)に下記申込先へ(申込多数の場合は抽選)

◆牟礼コミュニティセンター  
日 5月8日～6月26日の月曜日 午後1時～2時30分(全8回)

申 問 弘済ケアセンター ☎43-8122へ

◆下連雀南浦地区公会堂

日 5月11日～6月29日の木曜日 午後2時～3時30分

申 問 野村病院 ☎47-4848へ

◆井の頭コミュニティセンター

日 5月12日～6月30日の金曜日 午前10時30分～正午(全8回)

申 問 三鷹市社会福祉事業団 ☎44-7400・FAX 44-9772へ

◆新川中原コミュニティセンター

日 5月12日～6月30日の金曜日 午前10時30分～正午(全8回)

申 問 みたか紫水園 ☎40-7201・FAX 40-7205へ

◆井口コミュニティセンター

日 5月12日～6月30日の金曜日 午後1時～2時30分(全8回)

申 問 西部地域包括支援センター ☎34-6536へ

◆三鷹駅前コミュニティセンター

日 5月12日～6月30日の金曜日 午後1時30分～3時(全8回)

申 問 介護老人保健施設太郎 ☎76-6636へ

同 健康推進課 ☎24-8207

**①むらさき学苑、②東むらさき学苑、③西むらさき学苑**

地域の仲間と文学・芸術・政治・経済などを3期にわたり学習します。

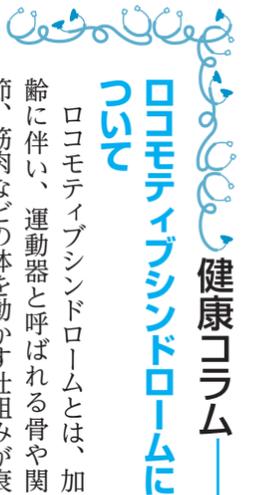
日 ①5月9日～令和6年2月27日、②5月9日～6年3月5日、③5月16日～6年3月5日、いずれも火曜日 午前10時～正午(①全30回、②③通年で隔週開催(②2班に分かれる)。全15回。夏期・冬期休みあり)

人 在学・在勤を含む60歳以上の市民①126人、②44人、③50人

所 ①生涯学習センター、②東多世代交流センター、③西多世代交流センター

申 問 4月14日(金) 午後5時までに直接または電話で①生涯学習センター ☎49-2521、②東多世代交流センター ☎46-0408、③西多世代交流センター ☎32-8765へ(②③3日(月) 午前9時から)。

元気創造プラザ講座申込システムHP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選。①～③の重複受講は不可)



**健康コラム**

**ロコモティブシンドロームに**

ロコモティブシンドロームとは、加齢に伴い、運動器と呼ばれる骨や関節、筋肉などの体を動かす仕組みが衰えて、立ったり歩いたり走ったり登ったりなど、日常生活に必要な能力が低下し、要介護になったり介護が必要になる危険性が高い状態をいいます。また、日本整形外科学会が2007年に提唱したサルコペニアは、加齢によって骨格筋量が落ちることで、骨密度が低下する骨粗しょう症とともに、ロコモティブシンドロームの原因の一つといえます。片足立ちで靴下がはけない、家の中でつまずいたり滑ったりする、階段を上るのに手すりが必要である、布団の上で下ろしなど家のやや重い仕事に困難である、2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である、15分ほど続けて歩くことができない、横断歩道を青信号で渡りきれない、などがあれば、ロコモティブシンドロームかもしれません。

サルコペニアの防止には、普段から運動をすることが大切です。そこで簡単な体操をお知らせします。一つ目は片足立ちです。左右1分間ずつ1日3回行います。床に足が付かない程度に片足を上げます。安全のためテーブルや手すりのある所で行いましょう。二つ目はスクワットです。両足を肩幅くらいに広げて立ち、深呼吸するペースで5回繰り返します。これも1日3回行います。

サルコペニアと骨粗しょう症はロコモティブシンドロームの原因だと述べましたが、運動によりサルコペニアはある程度防止できる一方で、骨粗しょう症はそう簡単にはいきません。特に女性は閉経後に骨量が著しく減少し、転倒した際に骨折しやすくなります。まずは骨密度を測定して必要なら治療を受けましょう。整形外科などで骨密度を計測できますのでご相談ください。

三鷹市医師会  
☎0422-47-2155